

Mi historia - con María José Burastero

María José Burastero: Creo que es el cuerpo médico, que no está a favor completamente. Entonces, por ejemplo tienes una enfermedad, estás con esta alimentación, vas al médico a controlar exámenes, a ver cómo está tu salud... Saben que estás haciendo esto y, "te estás muriendo igual".

Aunque estén todos tus exámenes bien, tratan de ir en contra. No solamente los médicos, las nutricionistas también. Entonces estás un poquito a la deriva en ese sentido, y tienes que empezar a buscar los médicos y las nutricionistas que estén a favor.

Soy María José Burastero, soy kinesióloga y soy de Santiago de Chile. Tenía hipertensión, tenía los triglicéridos muy altos, tenía hipotiroidismo y me habían diagnosticado hace unos años esclerosis múltiple. Me sentía agobiada con la cantidad de pastillas que tomaba. Era un agotamiento.

Tenía un sobrepeso importante, tenía más de 30 kilos de sobrepeso. Me sentía ahogada. Descubrí la alimentación baja en carbohidratos a través del método Grez, de Pedro Grez.

La verdad es que al principio no me costó nada. Nada, me fue muy bien. Me sentía bien, andaba con mucha energía, no tuve el famoso resfrío, no me sentí nunca mal, no me costó dejar de comer cosas. Nunca más tuve hambre, nunca más. Bajé de peso muy rápido, pesaba 85 y llegué a pesar 54. La baja importante, que fueron 20 kilos, fue en los primeros dos meses.

También empecé a descubrir cómo mantenerme en el peso que a mí me gustaba, porque me encontraba muy flaca después. Así que logré subir un poco y mantenerme ahí.

La reacción de mi familia fue positiva, me apoyaron, pero la reacción de mi ex novio no fue positiva, fue bien negativa. Estuvo muy en contra, porque él es médico y tiene la formación antigua o tradicional.

Entonces no cree en este tipo de alimentación, no creía ya... ya lo comprobó también, pero no estaba a favor por eso.

Empezó, él empezó a ver los resultados pero no, no los aceptaba, no... Decía que yo me iba a morir, que me estaba matando sola, que estaba comiendo tonteras, nada...

Pero a los 3 meses yo me, no al mes, me hice exámenes, y a los 3 meses. Empezaron a mejorar todos, empecé a revertir las enfermedades que tenía diagnosticadas y ahí no pudo hacer mucho más. Estaba todo demostrado.

Antes yo... bueno como soy kinesióloga hago reinserción deportiva. Muchas veces yo acompañaba a mis pacientes en sus ejercicios y en sus terapias, pero empezaba con ellos y me sentaba al lado a dar instrucciones. Y ahora los acompaño. Tengo mucha resistencia, tengo mucha energía, entonces hago los ejercicios con ellos y los estoy acompañando constantemente.