

Antiaging Natural: ¿Disfrutar de mi cuerpo a los 50?



VICTÒRIA BARAS

Nutrióloga.

Experta en *antiaging*, se ha especializado en los cambios de la madurez y la menopausia.

Tiene consulta en Barcelona.

Autora del libro

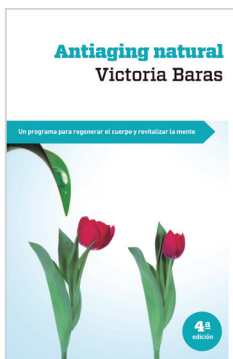
Antiaging Natural.

Un programa para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente.

Ed. RBA.

www.victoriabaras.com

consulta@victoriabaras.com



A noche mi hijo treintañero y un amigo ya de mi edad conversaban sobre las proezas de sus conocidos, practicantes de triatlón los unos, *ironman* los otros, medio *ironman* los de más allá. Escuchaba complacida y curiosa. Me enteré del fenómeno de Kilian, este muchacho que sube al Himalaya corriendo, que cuando apenas contaba 2 años se dio un garbeo por el bosque con sus padres y anduvo 8 kilómetros. Ahora Kilian está en youtube dejándonos a todos pasmados y envidiosos. ¿Cómo no envidiar esa facilidad suya de bajar un repecho clavando las botas entre arenisca, apenas rozando el piso que se desmorona a su paso para brincar a otro punto de apoyo tres metros más allá y de nuevo salir volando levantando menos cascotes y nubes de polvo que una cabra, tan liviano, ligero y respetuoso con la naturaleza como una criatura más de los montes?

El placer del cuerpo... ¿Conocemos todos los placeres que puede proporcionarnos el cuerpo? Bien entendido, regido por una mente pensante, pero cuerpo, corporalidad, ¿qué nos dice? De niños y sobre todo de adolescentes y jóvenes, disfrutamos poniendo a prueba su resistencia, venciendo sus límites. Y no necesariamente compitiendo. En nuestra sociedad siempre nos hemos reunido personas que desempeñamos la misma tarea, o compartimos las mismas aficiones o simplemente somos de la misma edad, para ver quien corre más, quien lanza el tronco o la jabalina más lejos, quien salta más alto, quien es capaz de desafiar las aguas bravas, aguantar más tiempo sumergido, lanzarse desde el trampolín más alto, pedalear con más fuerza. Tener conciencia del cuerpo, de su fortaleza y velocidad proporciona es un goce indescribible. Los varoncitos generalmente necesitan ponerlo a prueba constantemente; de ahí el chiste: *¿lo saben aquel, que se encuentran dos vasos y dicen: "para qué vamos a discutir, si podemos arreglarlo a trompadas?"*. El saberse fuerte llena de orgullo y poder a un hombre joven, igualito que a un gallo o un toro. Luego aprenderá que hay otro tipo de poder, el dinero, pero eso es otro cuento. No, el verdadero disfrute

es correr, volar, nadar y sentir como nuestro cuerpo responde, como somos capaces de ir aumentando nuestra resistencia, hinchando nuestros músculos a base de esfuerzo y entrenamiento, batiendo límites.

Y luego está el goce del sexo. El cuerpo otra vez. Aunque el órgano erótico más importante sea el cerebro, no me negarás que saberse poseedora de un cuerpo de diosa, que provoca admiración a tu paso, no te confiere una gratificante sensación de poder. Estamos hablando de instintos básicos, primarios. El goce del sexo vivido por el hombre que en plena potencia es capaz de pasar y hacer pasar una noche de locura sin agotarse; el goce del sexo vivido por una mujer que sabe utilizar su poder para encender esa fogata con un golpe de tacón, una y otra vez, disfrutando cada centímetro de su piel, de su cabello.

¿Cómo podemos no sentirnos traicionadas, frustrados, cuando nuestro cuerpo no responde de la misma manera?, ¿cuando aparecen molestias en las articulaciones si me paso un pelín andando? O, ¿400 gramos en la balanza si cené algo con salsa y bebí un buen cava? Esta es la pregunta del millón. Mejor dicho: la pregunta así formulada sólo puede arrojarlos a la decepcionante postura del "ya no". Ya no puedo hacer eso, ya no puedo hacer aquello. Mejor formulémoslo de otra manera. Tontearías aparte, sabemos que todo cambia, ¿no? Esa perogrullada arroja una luz de comprensión. Quizás no te consuele del todo, pero es un comienzo. En segundo lugar, **¿quién juzga la imagen que te ofrece el espejo?** Eres tú la que decides que dejaste de ser hermosa porque no aceptas las estrías que aparecieron con el embarazo de tu primer hijo, la que tacha de "poco deseables" tus pechos, caídos, porque dieron de mamar... y porque has cumplido los 50, los 60. Eres tú la que te consideras gorda, fea, poco atractiva. Amiga, no te quedes anclada en aquella foto de puesta de largo, sonrisa ilusionada ante un mundo por descubrir, cabello modostamente recogido, guantes hasta los codos. ¡Y todo lo que te has reído, todo lo que has llorado desde entonces!

¿El placer del cuerpo? No lo has perdido, sigue ahí, sólo que no debes pedirle las mismas cosas. El cuerpo te proporciona placer cuando lo sumerges en una bañera con un puñado de sales de magnesio, cuando lo enjabonas con mimo, lo embadurnas con aceite de sándalo o tu perfume preferido. El tacto de la crema, sentir como la piel se impregna lentamente, produce placer. Cepillarte el cabello. El tacto de una blusa recién planchada, la cama recién hecha. Tumbarte al sol y dejarte templar después de nadar y jugar entre las olas, tu piel tonificándose mientras absorbe toditos los minerales del agua de mar. Y qué me dices de caminar con los pies entre arena mojada, pasear por el bosque pero no para pulverizar tu record, sino para sentirte uno con él. Pasar tu mano a contrapelo entre la suave angora de la panza de tu gata mientras ronronea... A mí me produce una sensación muy corpórea, muy animal y tremendamente agradable. Sí, seguimos gozando del cuerpo: ¿no se estremece entero cuando tomas entre tus brazos la cabezota grande de tu hijo ya casado y grandullón y le acaricias el cabello? ¿No te derrietes al arrullar en tu regazo el último retoño de tu saga? ¡Tu nieta! ¡Y el paladar! A mí los helados y las horchatas de la Jijonca me saben mejor que nunca. Y el tacto cálido de una mano amiga. La amistad se vive con el cuerpo: me encanta saber que mi cuerpo segrega oxitocina cuando me reúno con mis amigas, nos tocamos, abrazamos y reímos. Río ahora como no me atrevía de jovencita, a mandíbula batiente, y todo el cuerpo vibra de risa. Sí: ahí sigue el gozo del cuerpo.

El ejercicio físico sigue siendo una fuente de placeres inestimable, siempre que no lo fuerces y te respetes a ti mismo. Conozco un montón de seniors que se lo pasan en grande jugando al tenis, haciendo millas en bicicleta, sintiendo como sus muslos recuperan vigor día a día si les das cancha. ¿Qué has perdido reflejos y ya no eres campeón de esgrima? Y qué, los campeonatos los miras en la televisión como el partido de fútbol de tu equipo favorito. ¿O es que te echas a llorar queriendo ser Messi cada vez que enciendes la caja tonta?

La mente es poderosa. Todos sabemos que somos capaces de salivar ante la idea de una buena paellita (cuando tenemos apetito, claro) o de excitarnos sexualmente sencillamente con la imagen de un personaje que “me pone”. La mente tiene cantidad de experiencias que puedes actualizar cuando lo deseas: tu cuerpo responderá en presente. Ese es el secreto de la sabiduría: conocer, aceptar, recordar, revivir sensaciones corporales provocadas por nosotras mismas al actualizar vivencias en tecnicolor. Experimentar hoy placeres que quizás pa-



Ese es el secreto de la sabiduría: conocer, aceptar, recordar, revivir sensaciones corporales provocadas por nosotras mismas al actualizar vivencias en tecnicolor

saron desapercibidos entre el frenesí de antaño. Regodearnos en el bienestar de un instante de contemplación en medio del Paseo de Gracia, sabiendo todo lo que sabemos ya, asomándonos por el balcón de nuestros ojos ante el bullicio de la ciudad que celebra el primer día de verano. ¡Vívelo con todo tu ser! Bienaventuranza, bienestar, placidez son sensaciones nuevas que se cultivan mejor en la madurez, al suspendernos en el aquí/ahora de la respiración meditativa, completamente conscientes de la reacción de placer de todas y cada una de nuestras células cuando les damos la orden adecuada: simplemente sé tú misma. **Ese gozo es mental, es espiritual, pero también es corporal.** El placer de cuidarte que tenías de joven atlética, recupéralo ahora preparándote comidas sanas, cocinando para ti, seleccionando la mejor fruta de temporada, el pescado más rico en omega 3 para tu corazoncito.

Los goces del sexo siguen vivos en ti, puedes vivir una intensa pasión igualito que cuando tenías quince años o regalarte autoerotismo a raudales cada noche del resto de tu vida; puedes elegir vivir el sexo como una diosa de fuego, o de forma reposada, con juegos, caricias, besos, cosquillas, miradas cómplices, grandes abrazos que te hagan gemir por la sensación de comprensión y confianza que transmiten, que te hagan llorar de felicidad. Sí, el goce del cuerpo, sigue ahí. ●