

DTLM = De Todo La Mitad

Hace unos días me encontré con un prestigioso colega al que vi mucho más delgado que de costumbre. Sin pretender ser cotilla, pero sin controlar el impulso generado por la sorpresa que me produjo la visible pérdida de peso, me salió decirle: “¡Has debido perder diez kilos!”. “¡Veinte!”, me respondió. Le pregunté, cómo no, por el régimen que había seguido. Y me dio sus siglas: DTLM.

Pronto me di cuenta de que no sería capaz de averiguar su significado. Me consta que hay muchas dietas para perder peso que se divulgan y se comercializan permanentemente y que, supongo, en algunos casos tienen base científica y son fiables y, en otros muchos, son mero negocio, timo, o incluso peligrosas. Pero nunca me he interesado por el tema, de modo que me rendí enseguida: “De Todo La Mitad”, me dijo. Y me quedó clarísimo.

Todos sabemos que el sobrepeso es uno de los males que nos acechan, de manera creciente. La mayoría comemos de más, de modo que para muchos de nosotros esa dieta podría ser más que recomendable: la mitad de pan, la mitad de cervezas, la mitad de lentejas en el plato, la mitad de patatas fritas... Así y todo me pareció que veinte kilos en una persona de estatura media y de mi quinta, cuando el metabolismo ya no responde tan rápidamente, era una proeza que exige una gran fuerza de voluntad. Mi colega la tiene sobradamente.

Y me quedé con la cantinela: “DTLM = De Todo La Mitad”.

Días después, volví al lugar en que en la infancia y juventud pasábamos el verano y no pude más que recordar la noble generación de nuestros aitas, pues ya ninguno de ellos se deja ver, siendo pocos los que aún viven. Y recordé que en la época, al iniciarse el verano, se solía dar la escena en la que alguno de nosotros al ponerse en bañador recibía de nuestros ancestros el elogio de que “había mejorado”. Mejorar se traducía en, obviamente, haber ganado peso, lo cual contrariaba al halagado.

Todos conocemos el origen de la expresión. Aquella generación sufrió la guerra, que casi todos ellos perdieron, y una larguísima posguerra. Un cierto exceso de grasa abdominal, hoy considerada foco de riesgo cardiovascular, era en la época señal de haber sorteado la hambruna y, por tanto, digno de celebración.

La dieta DTLM no era conocida por entonces, cuando los menús eran más baratos y abundantes y cada comida debía necesariamente constar de tres platos, dejando aún espacio para el hamarretako (el de las 10.00 de la mañana) o hamaiketako (el de las 11.00) y la merienda.

Eran otros tiempos y convenía comer así pues el trabajo que la mayoría desempeñaba, tanto en lo que denominábamos “taller” o en la propia casa, que era por entonces un polígono industrial de la limpieza, la cocina, y las compras, con una sola trabajadora sin sueldo,

normalmente la madre y/o abuela, exigía de un desempeño físico que ayudaba a la digestión. Pero ya no es así para la mayoría. DTLM, entendiéndolo por ello la mitad de lo que comíamos entonces, seguro que es hoy una fórmula razonable. Y, por lo visto, funciona.

La preocupación por el sobrepeso cada vez le llega a más gente. A eso contribuyen los médicos que de modo progresivo son más exigentes a la hora de leerlos la cartilla de los asteriscos de la analítica. Cuando los análisis se empezaron a extender, hubo quien pensó que las estrellitas eran como las matrículas de honor en el boletín escolar. Pronto nos explicaron que no era así, sino todo lo contrario.

DTLM es también el principio que inspira el método matemático de bisección para resolver ecuaciones. Es fácil de entender y de usar. Cuando debemos encontrar un número que verifica una cierta ecuación, podemos elegir uno al azar; el 10, por ejemplo, y comprobar el resultado. Si peca de exceso lo dividimos por dos, resultando el 5. Si el 5 se queda corto, ya sabemos que el número buscado está entre 5 y 10. Se comprueba entonces el del medio, el 7,5. Si el 7,5 resulta ser demasiado pequeño ya sabemos que el número buscado está entre el 7,5 y el 10. Iterando ese proceso se puede ir localizando el número deseado de manera cada vez más precisa. Es cuestión de repetir la cuenta tantas veces como sea necesario; y de paciencia.

Es más o menos como la estrategia del regateo en el zoco. El vendedor pone un precio muy alto a la alfombra que interesa al visitante, que debería entonces hacer una oferta por debajo de lo que sería el precio de venta justo, entendiéndolo como tal aquel en el que el vendedor gana con un margen razonable pero sin que la venta resulte un timo. Pero, con frecuencia, el comprador, temeroso e inseguro, poco acostumbrado al regateo, pues aquí todo va con precio fijo, no se atreve a contraofertar por debajo del precio que consideraría justo. Entonces ya ha caído en la trampa. Tras esa primera oferta y contraoferta se establece la horquilla en la que quedará el precio final y, si esta no contiene el precio justo, el comprador acabará pagando de más. Casi nunca suele ser grave. Siempre hay maneras de consolarse. Al llegar a casa, le dirán que por aquí no hay de esas alfombras, que aquí sería más cara, que además es bonita, que es un detalle haberla traído con todo lo que pesa...

DTLM es un método sencillo, de fácil implementación, pero del que rara vez hacemos uso.

Desde que este amigo, de manera totalmente casual, me abrió los ojos sobre el poder de la fórmula, me ha parecido que sería un remedio de uso casi universal, también contra muchos otros males que aquejan a nuestra sociedad.

Sin duda alguna, el fanatismo, en todos los ámbitos, se podría reducir a la mitad y no pasaría nada, sino todo lo contrario. Doblemente peligroso cuando viene revestido de autoridad y poder, habría entonces que aplicar el remedio de forma más agresiva, en doble ración, es decir "DTLM x DTLM = DTUC", o sea, "De Todo Un Cuarto".

La pusilanimidad, que hace que aceptemos como inevitable cualquier tipo de injusticia salvo, tal vez, cuando nos afecta muy directamente, también sería susceptible de ser tratada con el mismo remedio.

La tendencia a acomodarnos, a entender que el mayor servicio que podemos hacer a la patria, sea cual sea, es adaptarnos y replicar el comportamiento promedio, también necesitaría de una dieta severa.

La amnesia, que nos hace olvidar de dónde venimos y perder la perspectiva de hacia dónde vamos, sería posiblemente otro de los síntomas a atajar con el mismo procedimiento.

La demagogia, cada vez más evidente, ahora que la prensa se dedica a ponerla de manifiesto, también podría reducirse al 50%. Nada cambiaría pero, al menos, las puestas en escena serían un poco menos desproporcionadas.

Pero toda dieta ha de ser complementada con medidas compensatorias. Quien pretende abandonar el tabaquismo, por ejemplo, ha de buscar sustitutos, como el deporte, o los caramelos, para llenar el vacío que dejan los chutes de nicotina que los cigarrillos inyectan en su cerebro.

A nivel social, la dieta DTLM también ha de ir acompañada de otra compensatoria: "DTED = De Todo El Doble".

Deberíamos, por ejemplo, doblar la ración de ambición colectiva.

La solidaridad, entendida en su sentido más genuino, la que no distingue entre los potenciales destinatarios, debería también pasar por el filtro del DTED. Y lo mismo podría decirse de la conciencia ambiental, de nuestro compromiso con el multiculturalismo, o la educación. Nuestra Justicia debería ser también el doble de justa y repartirse dos veces mejor entre todos los ciudadanos, de modo que no resulte un martirio para unos y un paseíllo para otros. Nuestros baremos de autoevaluación deberían ser también doblemente exigentes en todas estas materias para poder así elegir mejor entre la fase DTLM o DTED, en cada ámbito.

Puede que, en una primera lectura, resulte kafkiano, contradictorio, o incluso contraproducente moldear nuestra organización social en una combinación de dos dietas opuestas: DTLM y DTED. Pero la mayoría de los sistemas, los naturales y los contruidos por el humano, se regulan de ese modo, en una constante combinación y alternancia del frío y del calor.