

REBECCA HARRINGTON

EU EXPERIMENTEI
AS DIETAS DOS FAMOSOS
E SOBREVIVI

Tradução de Elsa T. S. Vieira

A viagem começa

Sempre reparei em dietas. Estão por todo o lado. É impossível ser-se mulher e nunca pensar que precisamos de dieta ou de um transplante facial (de preferência, o rosto de alguém famoso, para nunca mais nos perdermos). Contudo, reparar em dietas é muito diferente de fazer uma série delas de enfiada. Quem tentaria uma coisa assim? Eu.

Eis a história.

A primeira dieta que experimentei foi a de William Howard Taft. Taft foi o presidente americano mais gordo de sempre; encontrei a dieta dele num *site* sobre apneia do sono cujo *link* recebi. O *site* sugeria que, «com a possível exceção de Lincoln, nenhum presidente enfrentou maiores desafios» do que Taft, já que era possível que sofresse daquela doença. Na verdade, ainda não há certezas a esse respeito – a única coisa que se sabe é que adormecia sempre a jogar às cartas.

Uma pequena parte do *site* era dedicada à dieta que Taft iniciou em 1905. Tendo sido nomeado para diversos cargos públicos só porque as pessoas gostavam dele (apesar de tanto o seu melhor amigo como a sua mulher terem escrito livros a contar como o odiavam), nesse ano Taft acabara de ser escolhido para ministro da Guerra pelo presidente Roosevelt, pelo que queria ser visto como alguém em condições de poder entrar em combate. Assim, embarcou numa dieta que implicava comer peixe cozido de manhã, borrego à noite e biscoitos glutinosos entre as refeições, e perdeu uma data de peso, porque tudo o que comia era repugnante.

Esta dieta tornou-se uma obsessão para mim. Porquê? Não sei. Comecei a segui-la sem qualquer objetivo particular. A parte pior foram os biscoitos glutinosos: tive de os fazer em casa (usei um frasco de champô para estender a massa). Por vezes lia as cartas do major Archibald Butt (o tal melhor amigo de Taft que o odiava), mas em geral a rotina consistia em cozer solha para o pequeno-almoço e comê-la com molho inglês.

Depois de andar a comer peixe cozido ao pequeno-almoço durante algum tempo, comecei a falar aos meus amigos sobre a minha nova dieta, com a qual não estava a perder peso. Alguns pareceram ficar confusos com o meu interesse pelos hábitos alimentares de Taft. («É porque ele tinha uma vaca chamada *Pauline!*», respondia-lhes.) Outros

sugeriram-me que optasse por dietas normais de celebridades que pudessem interessar o público e, uma vez que eu já decidira que comer como uma celebridade parecia à partida muito mais esquisito do que alimentar-me como uma pessoa normal, concordei. Foi assim que a minha aventura dietética começou.

Que fascínio é este por aquilo que os famosos comem? Uma das coisas mais estranhas das minhas pesquisas sobre estas dietas foi perceber como é fácil descobrir o regime alimentar diário das celebridades. As pessoas andam obcecadas! É praticamente a única coisa que se encontra numa pesquisa sobre atrizes. Isso, e como é divertido trabalhar com alguém que parece um pouco enfadonho.

Muitas celebridades modernas não quiseram deixar esses assuntos para a revista *Us Weekly* e decidiram capitalizar elas próprias os seus hábitos alimentares, lançando livros de culinária, de exercício físico e de várias outras futilidades acerca do seu estilo de vida. Os seus regimes nutricionais passaram a fazer parte do negócio da fama. Na atual cultura antiglutén e de fobia aos OGM¹, tal significa que, por norma, as celebridades têm de adotar publicamente um estilo de vida «saudável» e «não processado», mesmo que na verdade se mantenham em forma graças a uma combinação de bons

¹ Organismos Geneticamente Modificados. (N. do E.)

genes e cigarros. Creio que a sua intenção é fornecerem-nos todas as indicações para que as possamos imitar. Além disso, a partilha de um plano alimentar é muito mais fácil do que debitar um discurso longo e enfadonho sobre genes e cigarros – já para não dizer mais atingível, menos causador de inveja e mais comercializável. Se eu acreditar que comer bagas de góji me pode tornar mais parecida com a Jessica Biel, porque não hei de experimentar?

Fiquei interessada nas dietas das celebridades não apenas por querer ter o corpo ideal (sei que sou demasiado baixa e atarracada para isso; pareço uma perdiz a atravessar um campo), mas porque aprecio cinema e sempre gostei de autoexperiências, ao bom estilo de Benjamin Franklin. Acho que é o filósofo do Iluminismo que há em mim. No entanto, tenho de admitir que, se calhar, as minhas experiências com as dietas se aproximaram demasiado do livro *Confissões de um Opiómano Inglês*: eu ingeria alimentos e depois discutia os seus efeitos, escondendo a minha real satisfação por detrás de uma aparente repulsa.

Eis as regras que estabeleci para mim própria: tentaria comer como as celebridades o fazem no dia a dia. Embora talvez fosse divertido tentar imitar o esforço, potencialmente fatal, de Christian Bale para ficar magro como um espeto para o filme *O Maquinista*, isso não era científico o suficiente para o Ben Franklin que há em mim. Tencionava também

comprar todos os livros de culinária escritos por celebridades, mesmo que tivessem muito mau aspeto, e tentaria recorrer a regimes de exercício, escolhas de roupa e jantares, quando indicado.

Porém, perante a tarefa quase sobre-humana de fazer dieta como uma celebridade durante um período alargado e escrever sobre o assunto, tive de colocar a mim própria algumas questões. O que me aconteceria depois de testar um milhão de dietas de celebridades? Sobreviveria? Os meus amigos permaneceriam ao meu lado até ao fim, apesar de eu estar sempre a obrigá-los a vir jantar a minha casa e todos me lançarem à cara que odiavam a comida? Ficaria com uma borbulhagem permanente na pele ou qualquer alergia, a existir, seria passageira? Conseguiria alcançar o corpo ideal? Ou sequer a personalidade ideal (uma combinação de Liz Taylor e... Liz Taylor)? Por fim, ansiava também responder a algo que me parece sempre ser ou uma questão retórica genial, ou uma pergunta sem qualquer sentido: será que somos mesmo aquilo que comemos?

Na verdade, tal noção pode ter surgido com Ludwig Feuerbach, um filósofo alemão respeitável que foi traduzido para inglês por George Eliot, ou da parte de um grande adepto de comida e de dietas, Jean Anthelme Brillat-Savarin, o criador da dieta pobre em hidratos de carbono e autor de várias obras sobre gastronomia. Será essa ideia uma meditação filosófica

sobre o processo de ingestão ou o canto da sereia de quem cria as dietas dos famosos? Eu estava prestes a descobrir!

Experimentei a dieta de Gwyneth Paltrow

Não tenho problemas em admitir que sempre fui uma grande admiradora de Gwyneth Paltrow. Achei-a fantástica em *Um Homicídio Perfeito*, o meu filme preferido. Também considero a sua carreira alternativa como guru de estilo de vida muitíssimo inspiradora. Se não existisse o *site* dela, o *Goop*, eu não teria uma máscara para os olhos com concavidades para poder pestanejar.

Quando Gwyneth lançou o seu mais recente livro de culinária, *It's All Good*, fiquei muito entusiasmada. Já tinha comprado o livro anterior, *My Father's Daughter*. É um livro de culinária adaptado à mulher normal (eu!), com algumas receitas que são, sem dúvida, saudáveis e outras que são mesmo deliciosas. Sei-o porque num dos jantares que dei fiz *tacos* de peixe com polme de cerveja, receita que retirei desse livro, e toda a gente gostou. Dado que em geral os meus jantares são fracassos miseráveis nos quais os convivas acabam por

encomendar *sushi* como se eu não estivesse ali, isto é dizer muito.

Este novo livro de culinária de Gwyneth tem uma origem interessante. Após um ataque de pânico durante um jantar com amigos (eu compreendo-a, a sério), Gwyneth consultou alguns médicos e percebeu que é sensível a vários alimentos, tais como laticínios, glúten e ovos de galinha. Assim, decidiu que tinha de escrever um livro de culinária que eliminasse todos os alimentos maus que destroem vidas, como o pão, o peixe de águas profundas, as carnes vermelhas, o leite de vaca e as beringelas, e se concentrasse nos alimentos «bons» do mundo, como bagas de góji e ovos de codorniz. Daí o título, *It's All Good*²! Perceberam? De todos os alimentos que não são maus.

Por várias razões, estava ansiosa por experimentar esta dieta. Para começar, ando sempre convencida de que sou alérgica a alimentos misteriosos. Além disso, este é o regime alimentar de uma mulher que quase me levou a comprar umas toalhas caríssimas, provenientes da Turquia, só por serem mais absorventes. Em suma, eu aderi a esta causa quinze anos antes, quando vi *Um Homicídio Perfeito* pela primeira vez.

² À letra: *É Tudo Bom!* (N. da T.)

Preparação

Compro o livro de receitas de Gwyneth e os DVDs do *Método Tracy Anderson online*. Ao que parece, Gwyneth segue esta rotina de *fitness*, que se concentra nos «músculos pequenos», duas horas por dia. Portanto, se vou viver como Gwyneth, já agora não perco nada em tentar ficar com nádegas iguais às dela – o equivalente ao traseiro de uma *stripper* de vinte e dois anos. Quando um mês depois recebo o livro (fiz uma pré-encomenda, como as fãs maluquinhas), sinto um misto de alegria e medo. O livro propriamente dito é lindo. Tem uma data de fotografias de Gwyneth com um chapéu de abas largas em frente de um celeiro, ou a pôr um peixe enorme num alguidar com sal. Contudo, após uma leitura mais atenta, fico aturdida com a magnitude de alimentos que terei de dispensar. Nem sequer posso comer iogurtes! Nem tomates ou morangos! Todos causam alergia! Parece-me excessivo, mas o livro também promete que, se eu o fizer, ficarei com «olhos brilhantes, pele reluzente e corpo em forma», como Gwyneth. E eu quero mesmo ter olhos brilhantes! Decido seguir a dieta de desintoxicação de sete dias descrita no final do livro e alternar com alguns pratos das outras dietas propostas. Num dos dias, comerei segundo a fórmula vegana da própria Gwyneth; no dia seguinte alimentar-me-ei como se fosse um dos seus filhos. Espero assim obter a experiência Gwyneth completa.