

Una Pizca de Creatividad

de Willi Fuller



Por quinta vez ese día, me paré frente a mi refrigerador y miré su contenido, sumido en la desesperanza. Quería recuperar mi antigua vida antes de que la enfermedad renal crónica y sus desafiantes restricciones me hubieran cerrado. Quizás en su interior encontraría un portal secreto a un reino mágico donde podría saborear mis platos favoritos sin consecuencias. En busca de esa tierra mística, abrí y cerré la puerta del refrigerador con tanta frecuencia que mi cara debería haber sufrido quemaduras por congelación.

Después del diagnóstico inesperado, la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación fueron mis compañeros constantes. Las siete etapas de la muerte y el morir de Elisabeth Kübler-Ross fueron las reacciones habituales ante la realidad de vivir con una enfermedad crónica. Toda mi existencia había cambiado de repente, sin previo aviso ni permiso, y la autocompasión que experimentaba era abrumadora. Permanecí en la etapa de ira durante un año o más con poco interés en aprender a afrontar la enfermedad.

Mi despensa ahora era una tumba mientras miraba los estantes completamente abastecidos, convencido de que esos alimentos nunca volverían a adornar mi plato. Cada pasillo de mi mercado local me provocaba ataques de depresión mientras buscaba en las etiquetas niveles aceptables de fósforo y sodio. Controlar mi ingesta de proteínas fue fácil porque nunca había comido mucha carne, pero ¿carbohidratos? Oh chico. Cada trozo de pan que encontré fue el comienzo de una relación apasionada. Cualquier tipo, lo que sea: trigo integral, blanco, centeno, ciabatta, picatostes o pan rallado para rebozar camarones. Mi minestrone picante pedía a gritos su compañero habitual, un enorme cuadrado de pan de maíz con jalapeños aún más picante o galletas esponjosas. Entonces, yo, junto con algunos millones de personas más en 2021, aprendí a hornear panes saludables durante la pandemia. Estaba delicioso: húmedo, masticable, lleno de avena, cantidades moderadas de sal, sin azúcar y teñido de desesperación.

Mi historia de amor con los carbohidratos comenzó joven. Crecí en un hogar afroamericano en dificultades como el sexto hijo de siete en los años 50. Los carbohidratos eran un alimento básico en cada comida. La cena a



menudo consistía en chili con frijoles, espaguetis (a veces combinados con el chili del día anterior) y un sinfín de ollas de sopa de frijoles. La textura y el olor de estos platos me recordaron una época de oportunidades inimaginables. Perder estos alimentos específicos fue trágico y limitante mientras continuaba pasando por las cinco etapas de Kübler-Ross.

Pasaron varios meses antes de que la profunda melancolía que me apretaba me obligara a actuar. Hice lo que siempre había hecho, que era afrontar los momentos difíciles de frente. Me había negado a aceptar este problema de salud por mucho tiempo. La negatividad había agotado mi espíritu y ahora buscaba formas de aplicar mi creatividad a mi condición médica. Lo traté como un proyecto y leí artículos, asistí a reuniones en línea y compré muchos libros de recetas dirigidos a personas que padecen CKD. Volví a retomar la práctica del yoga, que era importante para mí hace años. Una rutina de meditación regular me ayudó a liberar el resentimiento y aceptar mi estado de salud. Exploré otros tipos de productos que podrían sustituir a la pasta. Algunos sabían bien, pero otros me recordaron a la pasta de harina que se usa para los proyectos de la escuela primaria.

Inspirados por la necesidad de devorar pasta, comenzó la búsqueda de una sabrosa salsa sin tomate. La bruschetta, hecha con corazones de alcachofa y pimientos rojos asados, resultó la clara ganadora y me encantó. Había recuperado el acceso a mi carbohidrato favorito, lo que me inspiró a realizar más experimentos. Los nuevos métodos y las especias inusuales que probé al cocinar verduras y frutas desconocidas me ayudaron a renovar mi espíritu creativo mientras seguía buscando opciones para vivir una vida más plena con CKD.

Comencé este viaje devastado por mi diagnóstico y la ira positiva y la hambre positiva serían compañeros de por vida. Ahora me concentro en ajustar mi actitud y decidir qué acciones me permitirán ser la mejor persona para este viaje. Cada vez que recreo un plato de mi infancia utilizando las técnicas y consejos que he aprendido desde mi diagnóstico, me emociono. Gracias a mi colección de libros de cocina veganos, vegetarianos y bajos en potasio, la cocina casera es mi nueva normalidad. Me despierto cada mañana pensando en cómo hacer de este un día mejor para mí y mi familia. Puede que controlar mi enfermedad renal nunca sea fácil, pero con toques de creatividad, mi vida se ha vuelto más ligera, más manejable y definitivamente más sabrosa.

