

restaurantes de comida rápida eran una constante.

Jessica recuerda unas vacaciones en Asheville, Carolina del Norte, en las que recorrió sola los fantásticos jardines de una mansión porque a Mac ya le daba vergüenza ser visto en público.

“La gente se quedaba mirándolo”, dice. “Él veía el mundo desde el asiento de su carro”, agrega.

En noviembre de 2009, Mac vio el mundo desde la cama de un hospital cuando una fascitis necrotizante, una bacteria que se alimenta del tejido, atacó la parte izquierda de su cuerpo.

La infección estaba peligrosamente cerca de su corazón, lo que obligó a los doctores a quitar pedazos de tejidos infectados del tamaño de pelotas de béisbol.

Mac intentó tomarse con tranquilidad lo ocurrido, pero la situación lo asustó mucho. No quería morir.

El método de Mac

Un año después, la balanza marcó 240 kilos y Mac se dio cuenta de que debía intentar bajar de peso.

“Pensé entonces: ‘Si voy a hacer esto, voy a hacerlo paso a paso. Pero más vale que haga algo antes de perder a mi familia por una muerte prematura’”, recuerda.

Mac empezó a ir al gimnasio de Scrivner. Luego abandonó la comida chatarra y **los bufés libres**. Después dejó los refrescos. Finalmente, comenzó a comprar comida saludable en el mercado.

Su estrategia le permitió bajar de peso sin someterse a **una cirugía** de cinturón gástrico o contratar a un nutricionista.

“Fue simple, pero no fue fácil”, dice Mac. “Sabía que tenía que cambiar porque estaba cansado de no poder hacer todo lo que quisiera”, añade.

Scrivner dice que cuando Mac empezó el gimnasio, les pedía a otros miembros que no le dijeran nada a su amigo.

“Lo perseguimos tanto durante años”, sostiene. “Todos nos aguantábamos de decirle algo y tan solo esperábamos que no abandonara el gimnasio”, añade.

Cuando Mac perdió unos 20 kilos, Scrivner se le acercó y le preguntó si quería participar de una **carrera de obstáculos** de tres millas.

Mac prometió continuar ejercitando y participar del evento de Jailbreak. Fiel a su palabra, compitió en la carrera pesando 160 kilos.

“Sabía que quería completarla”, dice Mac. “Recuerdo mi euforia al **cruzar la meta**”, agrega.

Desde entonces, ha participado de carreras de 5 y 10 kilómetros, ha corrido una media maratón, un duatlón y un triatlón. Y en agosto participará de una carrera en bicicleta de 160 kilómetros.

Hoy, con 104 kilos, Mac puede incluso andar en motocicleta, algo que no pudo hacer durante años. En noviembre **cumplirá un sueño** y recorrerá Baja California, en México.

“Tuve muchas personas en mi vida a las que pude acercarme y hacerles preguntas”, dice. “Esto no lo hice solo”, asegura.