

Efectos de la obsesión por estar delgado

También entre mujeres de mediana edad

Los médicos no sólo comienzan a atender casos de personas más jóvenes afectadas con un trastorno de la alimentación. A las consultas llegan también mujeres adultas que han desarrollado la enfermedad a partir de la treintena, algo que hace una década no era habitual. El jefe de la unidad de trastornos de la alimentación del hospital de Bellvitge, Fernando Fernández, explica que la franja de edad donde más crecen estas enfermedades es en la que va de los treinta a los cuarenta años. Algo que también ha detectado el jefe de la unidad del hospital de Sant Pau, José Soriano. Se trata de mujeres que ya tenían una predisposición y que pasan por un momento traumático, "como una separación, la pérdida de un familiar o de trabajo", señala Fernández. Esto acaba desencadenando el trastorno de la alimentación. "También vemos mujeres que sufrieron la enfermedad de jóvenes y ahora tienen una recaída, o que no han sido diagnosticadas hasta ahora", añade Soriano. Los casos que atienden cada año estos hospitales continúan estables, y no han recibido más pacientes de lo habitual. La prevalencia en toda Europa permanece en torno al 5%.



MAITE GUTIÉRREZ
Barcelona

Los trastornos de la alimentación, como la anorexia y la bulimia, afectan a personas cada vez más jóvenes. En las consultas de los médicos se atienden a más preadolescentes, menores de once, doce o trece años, que presentan síntomas de estas enfermedades. La gran mayoría de los casos sigue concentrándose a partir de los quince años, pero los pediatras y psiquiatras observan cómo en los últimos tiempos llegan a su consulta niños de edades tempranas. Lo constatan los hospitales con unidad de trastornos de la alimentación de Catalunya. También han aumentado las conductas de riesgo: chicas y chicos -les afecta sobre todo a ellas- que no han desarrollado la enfermedad, pero que se saltan comidas, rechazan determinados alimentos, vomitan o se autolesionan para controlar el hambre y el peso.

La anorexia se adelanta

Más conductas de riesgo y en edades más tempranas: los médicos dan la alerta

Los últimos estudios sobre la prevalencia de los trastornos de la alimentación indican que entre un 4,5% y un 6,3% de la población de entre 12 y 21 años padece algún trastorno de la alimentación diagnosticado, lo que supone 28.000 jóvenes en Catalunya. Por cada ocho chicas, hay dos chicos. Se trata de estudios de hace

una década. "Según los datos de los que disponemos, la prevalencia permanece estable, aunque carecemos de estudios actualizados", señala Eduardo Serrano, jefe de la unidad de trastornos de la alimentación del hospital pediátrico Sant Joan de Déu. "Pero sí detectamos casos de inicio más temprano y un aumento de la pre-

ocupación por la imagen corporal entre chicos cada vez más jóvenes", añade a renglón seguido. Antes era difícil encontrar a una niña de diez años con ideas de querer ponerse a dieta y adelgazar, afirma Serrano, pero ahora ven situaciones de este tipo. Desde el 2010, el número de nuevos casos registrados en la uni-

dad de trastornos de la alimentación de Sant Joan de Déu ha crecido un 30%.

"Las adolescentes, también las preadolescentes, dan mucha importancia a estar delgadas; ahora es muy común que hablen de dietas y de saltarse comidas..., en clase hemos de ir con mucho cuidado y vigilar estos comportamientos", explica Yolanda Lucena, profesora de lengua castellana y tutora de segundo de ESO en un instituto público de Barcelona. Los centros educativos consultados también han detectado una mayor presencia de las conductas de riesgo entre el alumnado.

Entre estas destaca lo que se conoce como "vómito compensatorio". Las niñas vomitan de vez en cuando, si han comido mucho o se sienten muy llenas, para no engordar o adelgazar un poco. "El vómito compensatorio se ha extendido entre las estudiantes de ESO y no lo perciben como algo peligroso; también el saltarse comidas", afirma Cristina Carretero, formadora del programa de prevención en escuelas de la Aso-

LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Entre las chicas
Constituyen la **tercera enfermedad crónica** entre la población femenina adolescente

Conductas de riesgo
Se calcula que en torno a un **11% de jóvenes** tienen conductas de riesgo

Más frecuente
La mayoría de los casos se concentra entre los **14 y los 24 años**, pero toda la población es susceptible de padecer un trastorno

Enfermedad mental
Intervienen factores **biológicos, psicológicos y sociales**



Adolescentes. La mayoría de los casos continúa concentrándose entre los 15 y 21 años

tos de autolesiones a raíz de la emisión de la serie de *Polseres vermelles*. Una de las protagonistas sufría un trastorno de la alimentación y se autolesionaba. "Se produjo un efecto imitación", señala. La proliferación de blogs y webs en las que se hace apología de la anorexia y la bulimia o donde se difunden técnicas poco saludables para adelgazar también contribuye a este aumento, explican desde Acab.

Duñó alerta de que cuanto antes comience un trastorno de la alimentación, más graves serán las consecuencias para la salud. Alrededor del 70% de los casos se recupera, pero existe otro 30% que se cronifica. "Nos encontramos con niñas que empezaron con el trastorno muy jóvenes, antes de la menstruación; llegan a

PARA CONTROLAR EL PESO

El 'vómito compensatorio' se ha extendido y no lo ven como algo peligroso

AUTOLESIONES

Los médicos ven chicas que se cortan en los muslos para olvidarse del hambre

PREVENCIÓN

La escuela y la familia resultan claves para evitar la proliferación de estos trastornos

los 17 años y nunca han tenido la regla", explica esta especialista. Esta ausencia de la menstruación -conocida como amenorrea primaria- provoca una falta de calcificación en los huesos, equivalente a la osteoporosis de los adultos. Y así es más fácil que sufran fracturas o que pierdan dientes.

Los trastornos de la alimentación son una enfermedad mental, la expresión de un malestar profundo a través de la comida. En su desarrollo se suman factores genéticos, de la personalidad -personas autoexigentes y de perfil obsesivo-, sociales, de autoestima..., pero una buena prevención ayudaría a que la incidencia disminuya.

"Ensenyament y Salut deberían plantearse la necesidad de hacer prevención desde primaria", insiste Voltas. No se trata de hablar directamente de estos trastornos a los alumnos, sino del respeto por el propio cuerpo y por el de los demás; analizar los mensajes publicitarios y los cánones de belleza y reforzar la autoestima. "Los adolescentes asocian éxito y respeto a estar delgado, a una imagen que se mueve dentro de unos cánones, porque la sociedad entera lo hace, y quizás por eso aumentan estas conductas de riesgo que pueden desembocar en un trastorno", añade esta experta. La escuela y la familia son claves en la prevención.●

"Provocar insatisfacción corporal es el gran negocio"

Rosa María Raich, catedrática de Psicología Clínica y de la Salud (UAB)

CRISTINA SEN
Barcelona

Los trastornos de la alimentación son hoy la tercera enfermedad crónica entre las chicas más jóvenes. En los últimos años han aumentado mucho los casos que, sin presentar absolutamente todos los síntomas de la anorexia y la bulimia, se acercan demasiado. La catedrática Rosa María Raich, con más de 25 años trabajando el tema, reclama que se desenmascare el engaño de los cuerpos perfectos inexistentes.

¿Es la nuestra sociedad tutelada por el poder de la imagen, del cuerpo?

Cada vez es mayor la presión sociocultural no sólo por estar delgado, sino por tener un cuerpo perfecto. La presión provoca una insatisfacción constante en las personas, bombardeadas cada día por imágenes irreales, retocadas con photoshop, hechas en el ordenador. Una persona puede recibir en un solo día unas 3.000 imágenes de este tipo, que proyectan cuerpos imposibles, más que retocados, que no existen. Por ejemplo, imágenes de mujeres muy delgadas pero con mucho pecho, cosa que ya se sabe que biológicamente es muy difícil.

¿A qué se debe este progresivo incremento de la obsesión por la imagen?

Es una cuestión de negocio, es el gran negocio de hoy en día: la belleza, la alimentación, el ejercicio físico... Les interesa provocar esta insatisfacción para que se consuman una serie de productos. El negocio de cremas, de alimentos determinados, gimnasia activa o pasiva, o entre otras cosas, la cirugía estética, que cada día es más asequible. Todo esto influye en la visión de nuestro cuerpo. No digo que estar preocupado por la propia imagen sea tener un trastorno de conducta alimentaria, sitúo un contexto sociocultural que no ayuda a quien ya tiene otros factores de riesgo como el biológico-genético. Esta obsesión por el cuerpo influye también a los hombres.

¿Ha aumentado el número de hombres con trastornos?

En los años ochenta, la proporción entre jóvenes con un trastorno de la alimentación era de nueve mujeres por un hombre, ahora la relación es de 6 a 1. Se ha mantenido en el tiempo el impacto de la anorexia y de la bulimia en términos generales, pero ha habido un importante incremento de los síndromes incompletos, de los trastornos

no especificados. La anorexia y la bulimia afecta a un 3%-4% de los jóvenes de entre 15 y 20 años, y si hablamos de los trastornos del comportamiento alimentario no especificados (TCANE), se sitúa sobre el 9%. En los chicos lo que crece sobre todo es la insatisfacción, porque ahora esta presión por la musculatura, el torso, se proyecta también hacia ellos.

el ámbito femenino, es escandaloso los cuerpos de las niñas que salen en el mundo Disney.

Habla de un contexto sociocultural general. ¿Es trasladable esta presión en el ámbito cercano?

Si una chica líder en una clase empieza a adelgazar, incluso si desarrolla un trastorno de la alimentación, es muy posible que otras chicas del mismo grupo



Rosa María Raich, el jueves en la Universitat Autònoma

IMPACTO DIARIO

"Cada día recibimos 3.000 imágenes de cuerpos retocados, que no existen"

LOS HOMBRES

"La presión para que busquen un cuerpo perfecto también les ha llegado a ellos"

¿Objetivo del mercado?

Sí, no en el sentido de la delgadez sino del patrón clásico de perfección. Sólo hace falta observar cómo han evolucionado los juguetes, los cuentos, por no decir las series de televisión. Ha crecido la musculatura en los dibujos, los muñecos. Y en

la sigan. Además, será aplaudida. Es lo que se conoce como el *wheight talk*, las conversaciones sobre peso, donde se crea un ambiente. Y trasladado a las redes sociales se multiplica. De todas maneras, quiero recordar que no todos los trastornos tienen un origen social. Influye la genética, también la forma de ser y las circunstancias vitales.

Entre los especialistas se analiza el efecto de los mensajes constantes sobre la necesidad de llevar una vida sana. Y se ha acuñado el término ortorexia para calificar la obsesión por alimentarse de una forma perfecta.

Es positivo alimentarse de forma saludable, pero hay una exageración tremenda. Al igual que hay una exageración en determinadas prácticas de ejercicio físico. Se ha equiparado salud con estar delgado, y esta ecuación no es perfecta.●