

Noticias anteriores

Sugerimos...

Con la FMC

Protagonista

Quehaceres

Criterios

Reflexiones

Hablemos francamente

En familia

Salud

Cultura

Deportes

Globalicemos la

solidaridad

La mujer en el mundo

Mujeres con historia

Famosas en La Habana

Eventos

Mil ideas

Comer y beber a la

cubana

La página verde

Reflexiones

Flaquita, ¿soy más bonita?

Por [Ana María Domínguez Cruz](#)

«Tomar medio litro de agua de berenjena cada día te hace bajar dos kilos a la semana... Dejar de comer tres días, a base de queso y jugos, y luego incorporar vegetales y sopa, te hace perder diez libras al mes... La dieta de la zanahoria, la de la luna y la del agua son muy efectivas, sobre todo si se combinan las tres...».

Mónica creía en todo cuanto leía en las revistas de moda, escuchaba en los programas «de afuera» o le aconsejaban sus amigas. Confirmó que Cameron Díaz, Natalie Portman y Shakira mantenían su figura gracias a similares fórmulas mágicas y sesiones diarias de ejercicio físico, y por eso le daba cinco vueltas al parque todos los días al concluir sus horas de gimnasio.

«Todas las mujeres de mi familia están pasadas de peso, es un problema genético tal vez, y ni mi mamá ni yo queríamos que llegara a mis 15 con libras de más. Me cansé de ser la gordita de la que se burlaban en la escuela y decidí que con dietas y ejercicios iba a ser más feliz».

Quizá llegó a serlo, pero sin darse cuenta de que la obsesión por usar talla S creció sin límites y de que su aparato digestivo le daba señales de alarma. A punto de cumplir 17 años y con 90 libras, Mónica no había tenido su primera menstruación y se descubría «supergorda» ante el espejo.

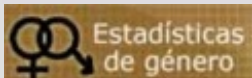
¿Falta de hambre?

Entre los desórdenes relacionados con el consumo de alimentos están los trastornos por atracón o por ingesta compulsiva, la anorexia y la bulimia. Si estas dos últimas presentan el «apellido» de nerviosa, estamos en presencia, además, de enfermedades que están incluidas entre las mentales, debido al componente psicológico que las hace estallar, independientemente de que existan causas de tipo genético y sociocultural, pues son de origen multifactorial.

La anorexia y la bulimia nerviosas engrosan la lista de las grandes epidemias de la contemporaneidad, pues en épocas pasadas los ideales de belleza femenina se asociaban más con lo voluminoso. No fue hasta finales del pasado siglo que se construyó toda una fórmula exitosa para la vida de las mujeres, en la que la delgadez era el componente esencial para tener un buen trabajo, un marido excelente y ser feliz.



Otros vínculos



Masculinidades en cuba

CUBA en el CEDAW

NO a la violencia contra la Mujer

Observatorio



Directorio
Prensa

Así reflexiona el licenciado Wilfredo Pérez Rodríguez, jefe del Servicio de Psicología del Hospital Hermanos Ameijeiras y director desde 1995 del grupo multidisciplinario de Trastornos de Conductas Alimentarias, en el que laboran psiquiatras, gastroenterólogos, nutricionistas, entre otros especialistas.

Podemos encontrar casos de este tipo de trastornos en mujeres adultas, pero con frecuencia se presentan en niñas prepúberes y adolescentes, añadió Pérez Rodríguez. «Es la etapa de la vida en la que se quiere construir la propia identidad, en la que se tienen muchos complejos en torno a nuestras características físicas y en la que se quiere ser aceptada y valorada por el grupo de contemporáneos», explicó.

Las muchachas que estudian en escuelas de arte, las bailarinas, las modelos o deportistas conforman grupos de riesgo de estas patologías —indicó el psicólogo—, pero en la actualidad podemos encontrar casos de personas cuya condición física no es un requisito indispensable para ejercer su profesión o cursar sus estudios.

«Querer ser delgada a toda costa lleva a estas muchachas a seguir todo tipo de dietas sin consultar a especialistas en nutrición, y a hacer de los aeróbicos u otro tipo de ejercicio físico una actividad vital de cada día. Se vuelven perfeccionistas, se exigen con rigor ser mejores y se obligan con su innegable fuerza de voluntad a serlo.

«Además de las carencias nutricionales, estas muchachas tienen vulnerabilidades desde el punto de vista psicológico, presentan trastornos de la imagen corporal, pues se miran y se encuentran obesas, se autocritican severamente y, como resultado de su obsesión, dominan al detalle las cuantías calóricas de cada alimento, pues tienen un miedo patológico a engordar», expuso Pérez Rodríguez.

En el caso de las bulímicas, no siempre tienen una fuerza de voluntad que les permita respetar las restricciones alimenticias, y su conciencia se sobrecarga cuando caen en los llamados atracones, especificó. «Recurren entonces a métodos purgativos como el uso de diuréticos y laxantes, o a provocarse el vómito, que es el más común. Se sienten culpables por su incapacidad para controlarse y se juzgan con toda severidad», agregó.

Además del déficit nutricional, ¿qué otros efectos negativos causan estos trastornos de la alimentación?

—Provocan también dificultades cardíacas, baja presión arterial, mareos, fragilidad en el cabello y en las uñas, trastornos en la piel, desmayos, dificultades para defecar, problemas del aparato digestivo, retardo en el crecimiento, entre otros.

«Estas muchachas, por lo general, no menstrúan. Su menarquía se atrasa o, en el caso de que ya hayan menstruado, sus ciclos pueden cesar, debido a la insuficiente alimentación. Tienen riesgo de padecer osteoporosis temprana pues no cuentan con suficientes hormonas femeninas (estrógenos) para el normal funcionamiento del organismo a esas edades, y es este el síntoma visible que, con frecuencia, dispara la preocupación familiar y motiva la visita a un especialista en Endocrinología.

«Detectar estas enfermedades y remitir a las pacientes a este grupo multidisciplinario es esencial, pues a tiempo puede revertirse el fatal padecimiento sin que las consecuencias lleguen a ser las peores, incluso la muerte».

Pérez Rodríguez señaló, además, que las relaciones sociales de chicas con anorexia y bulimia nerviosas se dificultan mucho. «Huyen de los espacios de reunión familiar o escolar en los que se organizan comidas, se sienten observadas y evaluadas, y en la

vida sexual presentan muchos complejos e incluso tienen relaciones sexuales con ropa, para evitar que les descubran sus “excesos”».

Un fenómeno similar se desata en los varones, denominado vigorexia, aseguró. «Tiene que ver con el ideal de belleza varonil que se asocia al desarrollo de la musculatura, por lo que ellos realizan ejercicios sistemáticamente y en ocasiones exageran con sus dietas, sin descontar el empleo en no pocos casos de esteroides que apuren o apoyen el «lucir fuertes», afirmó Pérez Rodríguez.

Los casos de anorexia y bulimia nerviosas se encuentran con mayor frecuencia en adolescentes de países desarrollados y con buena posición económica. Sin embargo, Cuba no escapa del fenómeno, a pesar de que su prevalencia sea baja, aseveró Pérez Rodríguez.

Son las paradojas del mundo contemporáneo, reflexionó el especialista, pues niños en África y otras zonas no tienen qué comer y otros, teniendo comida, la rechazan para cuidar su figura.

«Revistas, películas, seriales, novelas, videoclips, programas de televisión y pasarelas, entre otros espacios, difunden para la mujer una imagen de éxito que la presiona, pues ven en la delgadez una garantía de su felicidad.

«En nuestro país se importa todo en cuanto a modas, accesorios y conductas. La cultura chatarra se impone en discos, memorias flash y todo tipo de dispositivo, y cualquiera consume entonces un producto comunicativo que le “inyecta” valores que no son propios de nuestra sociedad. Ideales estéticos de la industria cultural se colocan en nuestras mentes y hasta las muñecas son más bonitas si son flaquitas.

«Las muchachas y muchachos siguen e imitan a sus ídolos, se empeñan en cambiar sus colores de pelo, ojos y uñas, y se dedican a cambiar su cuerpo con tal de triunfar. ¿Es la belleza física la clave del éxito? ¿Te imaginas si estuviera Martí entre nosotros?, él que insistió en que quien tiene mucho dentro, necesita poco afuera».

No se trata de descuidar tampoco nuestro peso y, por consiguiente, la salud de nuestro cuerpo, ya que tener una dieta balanceada y realizar actividad física contribuye a una mejor calidad de vida, enfatizó el psicólogo. «Sin embargo, no podemos perder de vista que el equilibrio entre la belleza interior y la exterior nos garantizará un desarrollo pleno, sobre todo si asumimos que la primera debe cultivarse por encima de la segunda».

FAMOSAS CONFIESAN PADECER TRASTORNOS ALIMENTARIOS

- La cantante estadounidense Stefani Joanne Angelina Germanotta, más conocida como Lady Gaga, sufre anorexia y bulimia desde los 16 años. Después de ser criticada por un leve aumento de peso, la cantante de pop pidió a sus seguidores mostrar sus cuerpos con defectos y aceptar sus inseguridades.

- Otra famosa del mundo de la actuación, Angelina Jolie, ha sido víctima de estos trastornos. En un inicio fueron rumores, pero sus 1.73 metros de estatura no compaginan con sus 49 kilogramos, según los especialistas. La actriz ha estado hospitalizada por causa de su dieta estricta y del consumo de medicamentos que le suprimen el hambre y la hacen perder peso.

- La cantante de Spice Girls y reconocida diseñadora de modas Victoria Beckham también ha tocado los límites de la anorexia con sus estrictas dietas que la hacen lucir muy delgada.

•La actriz Christina Ricci confesó haber sido anoréxica cuando era adolescente. Llegó a tener miedo de sí misma, que la hospitalizaran y la alimentaran a la fuerza mediante un tubo, reveló en una entrevista. Por fortuna, este temor la hizo superar el padecimiento a los 16 años.

Fuente: Juventud Rebelde

Publicado: 20/3/2014

[Escribenos](#)

[Correspondencia](#)

[Galería de Fotos](#)

[Dossier Especial](#)