

Plus MODA

ESPAÑA
Marzo
2014

MAGAZINE Nº 2

Tips de:
Belleza

Las
Tallas de
un
LOOK

Reportaje:
Quiérete Mucho
Desordenes
alimentarios

Hablamos de mujeres con:
Enrique San Francisco

Entrevista: José **Rivero** ropa de autor

QUIÉRETE, QUIÉRETE MUCHO

ESCLAVAS DE LA IMAGEN

Lo que realmente nos hace bellas y hermosas es querernos a nosotras mismas.

Descubre la sabiduría de tu cuerpo y vive libre de complejos.



Modelos: Itaca, Primitiva, Deborah, Elena, Sofia, Nessa

Estilismo: Amelie de Lolan

Maquillaje y peluquería: Mireia, Yadira

Fotógrafo: Gerard Maynou

Localización : Showroom Ana López de la Casa

ESCLAVAS DE LA IMAGEN PERFECTA

Los trastornos de alimentación

Isabel María Llanos López

Aunque no se trata de un problema reciente, y hay documentados casos tan curiosos a lo largo de la historia como el de Catalina de Siena, la primera anoréxica conocida, lo cierto es que los trastornos de alimentación se han incrementado desde que la cultura de la sociedad de masas ha contribuido a la difusión de los patrones de imágenes globales, asociados al culto al cuerpo y tendentes a la homogeneización de los valores estéticos dominantes que identifican la delgadez con la independencia y la ambición de la mujer vinculada al éxito social.

En la base de los trastornos de alimentación aparecen, de manera recurrente, las dietas sin necesidad y sin ningún tipo control médico con el objetivo de modificar la figura de forma acorde a unos parámetros que, si bien son valorados socialmente, distan mucho de ser saludables. Son frecuentes los usos de laxantes, inhibidores del apetito, compra y consumo de "productos milagro" que apenas han pasado controles sanitarios, dietas drásticas y con poca coherencia nutricional como las conocidas "dieta del jarabe de arce", "dieta de la sopa", etc. o, en los últimos años, las tan de moda y actualmente denostadas, dietas hiperproteicas.

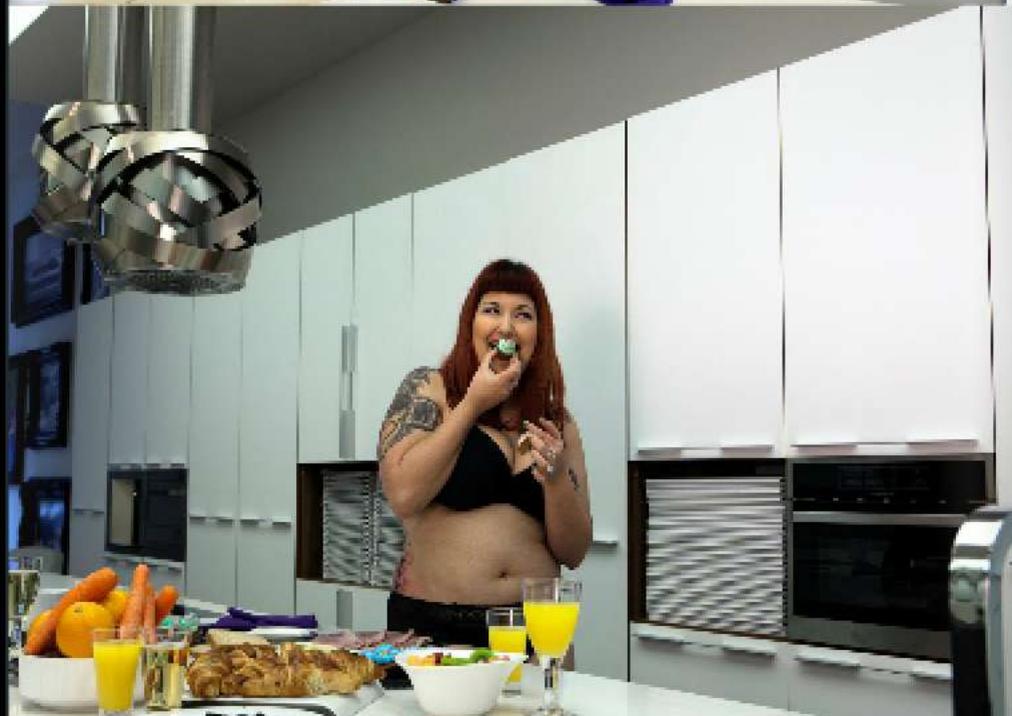
La lucha por mantener el peso por debajo de los límites saludables conlleva serias consecuencias que no pasan desapercibidas: ansiedad, dificultades para mantener la concentración, irritabilidad, labilidad emocional, trastornos mensuales y casos de aislamiento social de tipo evitativo, para eludir compromisos que incluyan comidas o ingesta de bebidas que supongan tentaciones

difíciles de sobrellevar.

Nos acercamos al verano y ya desde que finalizó la Navidad nos encontramos bombardeados de información contradictoria. Pasamos de los excesos navideños y de la comida pantagruélica en forma de anuncios de turrón, mazapán, bebidas alcohólicas,... a proclamar a los cuatro vientos que, entre nuestros propósitos de Año Nuevo está iniciar una dieta, para adentrarnos, recién estrenado febrero, en la próxima "operación bikini".

Las tiendas de ropa diversifican su producción entre prendas de tallas cada vez más "minis" y líneas "socialmente comprometidas" de tallas grandes, clasificándonos en una u otra categoría y fomentando diferencias cada vez más estereotipadas que impiden que podamos calificarnos de "normales" si no nos ajustamos a los cánones precisos. ¿A esto se le llama evolución? Mientras, las pasarelas, continúan difundiendo imágenes de cuerpos diminutos, de mujeres víctimas de otra clase de dictadura, condenadas a mantener un cuerpo de mujer dentro de unas medidas casi infantiles, como si todavía siguiésemos sin permiso para desarrollarnos en toda nuestra plenitud, en todo nuestro gran tamaño como mujeres. Las consecuencias no se hacen esperar. Cada vez los trastornos de alimentación extienden sus filamentos a un espectro de edad más amplio, afectando cada vez más en edades tempranas e incluso en adultos, cuando la madurez debería haber llevado a la aceptación de las preciosas diferencias que nos hacen seres únicos, y nos dejamos disuadir por cirujías que nos harán más jóvenes,





más delgados, con más pecho, con menos arrugas y más exitosos. Es más, a veces es el peaje a pagara para encontrar un empleo. La enfermedad cada vez alarga más y más sus tentáculos. La mejor manera de vencer al enemigo es conocerlo a fondo.

¿Qué son los trastornos de alimentación?

Son enfermedades que causan graves perturbaciones en la dieta diaria de las personas, alterando su ingesta alimentaria, provocando, en muchos casos, patrones concomitantes de angustia y pensamientos recurrentes sobre la comida.

Si bien suelen aparecer en la adolescencia y en la madurez temprana, cada vez se están detectando más casos en la niñez y en adultez avanzada.

Por incidencia de sexos, presentan una curiosa variación vinculada a los estereotipos de rol. Si para la mujer principalmente está vinculado a buscar una disminución del peso, en los hombres encuentra una doble vertiente: bajar peso pero también aumentar peso y volumen, cuando la dismorfia corporal (alteración de la percepción de la propia imagen) va vinculada a querer desarrollar más músculo y mayor tamaño, asociado al poder y la preponderancia social.

“Si bien suelen aparecer en la adolescencia y en la madurez temprana, cada vez se están detectando más casos en la niñez y en adultez avanzada.”

¿Qué tipos de trastornos de alimentación hay?

Los trastornos más comunes son la **anorexia nerviosa** y la **bulimia nerviosa**. El primero se caracteriza en su forma pura por la renuncia a comer de forma total o a la ingesta mínima de alimentos, con una obsesión enfermiza por bajar de peso ya que esta alteración hace que quien la padece se vea siempre con exceso de peso.

La **bulimia**, por su parte, se caracteriza por la ingesta masiva de alimentos de forma repetitiva y recurrente, seguida de periodos de purga mediante uso de laxantes y diuréticos, provocación de vómitos, práctica desmesurada de ejercicio, etc.

que pretende, con estos comportamientos extremos, paliar la sensación de culpabilidad y la angustia ante el presumible aumento de peso.

En ocasiones, enfermos de anorexia sufren también periodos bulímicos cayendo en una espiral de autodestrucción.

Otro tipo de trastorno, dentro de los calificados como trastornos de alimentación no especificados, es el **trastorno por atracón**, que consiste pérdida de control sobre el acto alimenticio y en la ingesta compulsiva de alimentos pero sin periodos de compensación mediante purgas, motivo por el que las personas que padecen esta enfermedad suelen presentar cuadros de obesidad o sobrepeso.







¿Cómo detectar un problema de alimentación a tiempo?

Es muy importante estar alerta a los síntomas y marcadores que pueden facilitar un diagnóstico temprano que facilite el éxito de los tratamientos:

- Pérdida de peso de origen desconocido
- Negación de la pérdida de peso
- Detención del crecimiento normal
- Amenorrea inexplicable
- Hipercolesterolemia e hipercarotenemia no justificada en personas jóvenes
- Complicaciones del ejercicio excesivo
- Pertenencia a grupos de riesgos: bailarines, atletas, modelos, etc.
- Osteoporosis en persona joven

En cuanto a los parámetros mentales, las personas bajo la enfermedad de la anorexia padecerán depresión asociada a la debilidad física, con gran retraimiento y desarrollo de algún tipo de fobia social,

ansiedad, baja autoestima, llanto, insomnio, anhedonia,... Por el contra, las personas que han desarrollado bulimia, ser mostrarán impulsivas, excitables, con conductas desordenadas y de tipo dependiente, con inestabilidad afectiva y posibles apariciones de conductas autolesivas, hostilidad y accesos coléricos.

¿A quién acudir?

Es determinante acudir lo más temprano posible, ya que se cuanto antes se inicie el tratamiento más se atenuarán las consecuencias físicas y será más efectiva la terapia psicológica para salir de la situación de enfermedad. En todo caso, se trata de un proceso a largo plazo en el que deben intervenir equipos multidisciplinares y, en muchos casos, la familia y el entorno también deben involucrarse.

En los centros médicos de referencia y diferentes asociaciones en España, guiarán los pasos a seguir en cada caso, como ADANER (www.adaner.org) y diferentes guías de recursos como las facilitadas por INJUVE (www.injuve.es/)

PARA SABER MÁS

Hambre a la moda. El infierno de los trastornos de alimentación. Mary Pipher. Ed. Grijalbo.

Diario de una anoréxica. Valérie Valère. Ed. Plaza & Janés.

Miedo a comer. Lorraine C. Ladish. Ediciones Alga.

Anorexia nerviosa. El peligro de adelgazar. Josefina Castro y Josep Toro. Ed. Morales y Torres.

