Trastornos del peso

EPIDEMIAS DEL DESARROLLO

HACE años que las asociaciones que luchan contra la anorexia y la bulimia lo habían pedido y al fin ha sido un hecho. Por primera vez, en la pasada edición de la pasarela Cibeles no hubo espacio para las maniquíes famélicas, convertidas en modelo a seguir por muchas adolescentes. Fueron cinco de las 68 preseleccionadas las que no pasaron la prueba de la báscula frente a cuatro endocrinos.

Muchos niños españoles tienen una alimentación desequilibrada.

ELISA SILIÓ

MARÍA, QUE lleva año y medio de tratamiento sabe, porque se lo han dicho los médicos, que nunca en su vida va a poder bajar la guardia: "No es que alguien nos imponga ser como las modelos. Obviamente no es el patrón que ves por la calle, pero son muchas cosas las que te llevan a la anorexia: la imagen de las actrices, las tallas de la ropa en las tiendas…"

Mientras María planta cara a la anorexia hay quien combate el trastorno contrario: la obesidad. Dos mil quinientos expertos reunidos recientemente en Australia advirtieron que el mundo está al borde de una pandemia de obesidad que amenaza con abrumar a los sistemas sanitarios de muchos países con enfermedades como la diabetes y la insuficiencia cardiaca, además de reducir la esperanza de vida de generaciones venideras. Del problema no se salva España donde, según el Ministerio de Sanidad, un 40 por ciento de los niños y jóvenes entre 2 y 20 años padece sobrepeso u obesidad. El porcentaje aumenta hasta el 52 por ciento en los adultos. Hace 15 años era impensable tratar a niños con 12 años de diabetes o colesterol. Hoy ocurre.

Anorexia y bulimia. ¿Qué características comparten las personas enfermas por causa de la anorexia o la bulimia? Un índice de masa corporal bajo, problemas de estómago, realización excesiva de ejercicio, estrés percibido, personalidad extrovertida, neuroticismo (caracterizado por una baja autoestima e inestabilidad emocional) y sentimientos de depresión, ansiedad y culpabilidad. La diferencia radica en que las anoréxicas apenas comen mientras que las bulímicas se atracan y luego vomitan. El 45 por ciento tiene una personalidad extremadamente perfeccionista.

Se calcula que una de cada cinco anoréxicas acaba falleciendo por las consecuencias de la desnutrición. Con su ingreso en una clínica los médicos se marcan tres objetivos: el primero, evitar la muerte del enfermo por descompensación o deshidratación; el segundo es la recuperación nutricional de su organismo, que puede prolongarse durante unos 32 días, y el tercero, el ingreso también debe ser una buena y nueva ocasión para que el enfermo decida hacer frente a su situación con todas sus consecuencias.

Acciones preventivas. La política en contra de los trastornos alimenticios no termina en Cibeles. La Agencia de Calidad de Internet (IQUA) ha logrado el cierre de dos webs que hacían apología de la anorexia y la bulimia. Una de estas páginas tenía su sede en el País Vasco y la otra en Estados Unidos. La primera daba trucos para que los padres no detectaran la enfermedad y la segunda hablaba de la anorexia como "un estilo de vida". Pertenecían a las páginas denominadas pro-Ana (a favor de la anorexia) y pro-MIA (a favor de la bulimia. "Toma una cucharada de vinagre antes de comer, absorbes menos grasas; teje, borda, dibuja, limpia la casa, mantente ocupada; cuando veas a alguien comiendo algo rico, piensa que tú eres superior y que no vas a engordar; cuando estés sola, debes masticar las cosas mil veces antes de tragar, así sabrás que se te hará más fácil vomitarlo después, pruébate la ropa que te queda chica, te va a dar más fuerzas para seguir...", recomendaba por Internet una enferma.

También el Ministerio de Salud ha decidido tomar cartas en el asunto seriamente. Por eso el pasado abril la ministra Elena Salgado se reunió con las principales marcas de ropa para hablar del tallaje. Este Ministerio ha encargado un amplio estudio de la población española que actualice los parámetros de la tipología física de los ciudadanos. De acuerdo a las conclusiones del informe se tomarán medidas para homo-

Son más las chicas (45%) que los chicos (27%) las que piensan que les sobran unos kilos.

El mal de los muy delgados

LOS desequilibrios en el peso por anorexia y bulimia afectan cada vez a más personas: 4 por ciento de la población española. Y lo que es más preocupante, los afectados –el 95 por ciento mujeres– son cada vez más jóvenes. En Estados Unidos hay ya clínicas especializadas en niños y en España los médicos empiezan a ver a niñas de siete y ocho años con síntomas, aunque en la mayoría de los casos se diagnostican en la adolescencia. Sin embargo, este tipo de enfermedades se mantienen también en la etapa juvenil, según ha demostrado un estudio de la Asociación contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB) realizado a través de encuestas anónimas dirigidas a las estudiantes de un total de 11 universidades catalanas.

En niños de diez años obesos ya pueden apreciarse daños en las paredes de las arterias

Se calcula que una de cada cinco personas anoréxicas acaba falleciendo por las consecuencias de la desnutrición

geneizar las tallas y acercar los modelos que se proponen desde el mundo de la moda a la realidad de la población. Serán acuerdos de autorregulación del sector y no de una normativa elaborada por la administración.

Estas medias tienen un objetivo sanitario –"el ideal de belleza está asociado muchas veces a una extrema delgadez y a la búsqueda de la permanente juventud", dice el ministerio. El consumidor, asegura Sanidad, tiene derecho a contar con tallas homogeneizadas que eviten los errores y los problemas. Naomi Wolf asegura en su libro "El mito de la belleza" (Salamandra) que en la generación pasada una modelo solía pesar un 8 por ciento menos que la mujer americana media, mientras que ahora el peso de una top model es un 23 por ciento menor.

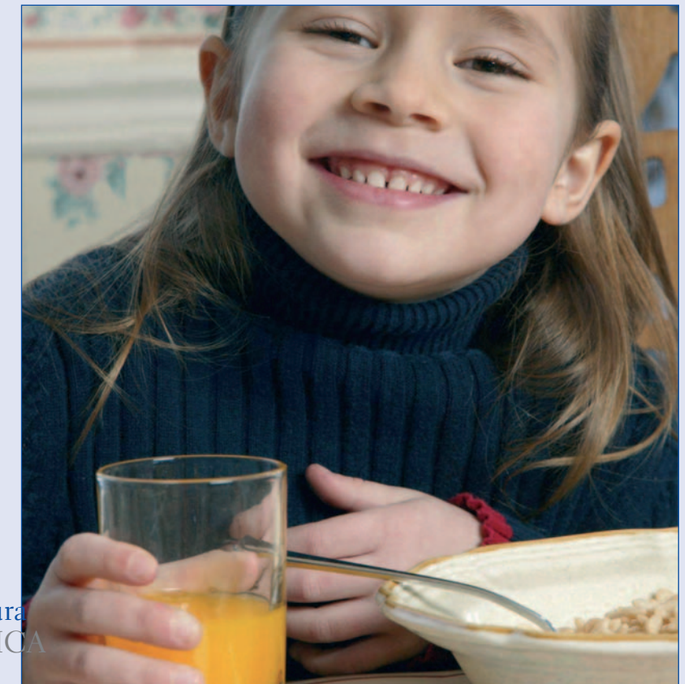
Alimentación desequilibrada. La anorexia, la bulimia y la obesidad son casos extremos, pero lo cierto es que casi ningún ciudadano se cuida. Una encuesta de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) señala que la mitad de los españoles tiene una alimentación desequilibrada y no hace ejercicio. En la dieta escasean sobre todo las verduras y las frutas, además de los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como pan, pasta o arroz, los lácteos, las legumbres, el agua y el aceite de oliva. Por el contrario, se abusa de las proteínas, sobre todo de la carne y, en menor medida, de pescados y huevos. Son más las chicas (45%) que los chicos (27%) las que piensan que les sobran unos kilos.

Otro frente de lucha para Sanidad: la obesidad. En el último año se han revisado casi 300 campañas de venta de productos alimenticios en horario infantil. No deben ser los personajes famosos quienes digan a los niños qué deben tomar, sino que la publicidad debe centrarse en las cualidades de los alimentos y estar destinada a informar a los padres. El ministerio aconseja también fomentar hábitos más saludables: un desayuno equilibrado, tomar cinco raciones de fruta o verdura al día, estar menos horas delante de la televisión o con la consola y hacer más ejercicio. La alarma es real. En niños de diez años obesos ya pueden apreciarse daños en las paredes de las arterias, indicio de enfermedad cardiovascular.

Habrá que esperar nueve meses en ver los resultados del programa del ministerio. Mientras la drástica medida tomada en Cibeles posiblemente se exporte a los desfiles de Lisboa y Barcelona, mientras otros como el de Londres ni se lo plantean. ■

La importancia de sentirse bien

EL 80 por ciento de los niños obesos comen muy deprisa, con lo que tardan mucho tiempo en saciarse. Y cosas dulces, que les dan placer pero con muchísima carga calórica. Y son muchos los indicios psicológicos que se repiten: padecen inseguridad, timidez, bloqueos, miedo a dormir solos, o a la oscuridad, temor a hablar en público o pánico a que les ocurra algo a sus padres, además de pesadillas en las que les abandonan. El sudor de manos, el dolor de cabeza y de estómago son sus síntomas físicos. Tener la autoestima mermada, como pasa con casi todos los adolescentes obesos, provoca incluso un menor rendimiento escolar de lo que su inteligencia les permitiría. Lo peor no es su falta de estima, sino el comportamiento de la sociedad. Hay estudios que indican que los profesores, los pediatras, todos los que tienen relación con ellos, les rechazan. Incluso sus familias: si se consigue que el niño adelgace, mejora la autoestima de éste y de los padres.



En la dieta escasean sobre todo las verduras y las frutas.

PILAR CERNUDA

María se miró al espejo y se echó a llorar

ESTABA en los huesos, se le notaban la clavícula, las costillas; los hombros parecían dos picos que escoltaban un cuello que provocaba rechazo instintivo. Sin embargo se sentía gorda. Fea y gorda.

María sobrevivió a su complejo, tuvo el apoyo de una familia que llevó con tacto su neura y que le fue dando confianza en sí misma. Una familia que con paciencia y con reflexiones sobre la nueva estética logró que María nunca dejara de comer totalmente, ni cayera en la bulimia, ni se dejara llevar por la obsesión de adelgazar a cualquier precio y a través de cualquier método. Hay que apuntar que la mejor amiga de María tuvo que ser ingresada para recibir tratamiento médico, no murió de milagro, lo que ayudó a que María reaccionara antes de llegar al borde del abismo. Pero el papel de salvadores hay que adjudicarlo a los padres y hermanos mayores de María, que supieron recorrer con buen pie el camino que les marcaba su intuición y el más profesional que les iba indicando un psiquiatra amigo.

Hay una María en ciernes en la práctica totalidad de los jóvenes. Chicos y chicas, la anorexia y la bulimia no son patrimonio del género femenino, los médicos lo saben y también los tutores de los cursos de secundaria y bachillerato, que observan el adelgazamiento progresivo de algunos de sus alumnos, cuyos padres no parecen darse cuenta de que la salud de sus hijos entra en terreno peligroso.

> **"Tendemos a buscar culpables en el mundo de la moda y la publicidad, pero todos somos responsables al aceptar unos planteamientos estéticos que van contra la salud"**

Tendemos a buscar culpables en el mundo de la moda y la publicidad, pero todos somos responsables al aceptar unos planteamientos estéticos que van contra las normas más básicas de la salud. Los gordos tienen serias dificultades para encontrar trabajo, sobre todo si es de cara al público; en los colegios –los niños son crueles– se margina a quienes se mueven en el sobrepeso, y en las tiendas de ropa para jóvenes no se encuentran tallas superiores a la 42. En los probadores de esas tiendas es habitual encontrar a quinceañeras que no ocultan su desesperación y sus lágrimas cuando no pueden meterse en unos pantalones que han cogido confiadas de las perchas pensando que era su talla. Otras veces se enfrentan a dependientas que no pesan ni 40 kilos y que las miran con desdén cuando le piden que les busque determinada prenda de ropa.

Viven los jóvenes en un escenario permanente en el que alcanzar la talla socialmente correcta se convierte en un reto, una meta a conseguir. Se lo exigen sus compañeros de salidas, de fiestas, que no quieren incorporar al grupo a quienes se pasan en la línea; y en cierto sentido se lo exigen también sus modelos estéticos, las figuras del espectáculo, las estrellas que los jóvenes admiran: sostienen malamente sobre unas piernas esqueléticas un cuerpo en el que se transparentan los huesos a través de la piel. Mientras esas figuras se mantengan al margen de la razón, mientras se empeñen en aparecer con medidas imposibles y enfermizas, la batalla contra la anorexia está perdida.

Los jóvenes de los sesenta provocaron escándalo social cuando tomaron a los Beatles como modelo estético y decidieron dejarse el pelo largo; no hacían mal a nadie, aunque muchos padres soportaron mal la ruptura de moldes. Hoy ocurre lo mismo, los jóvenes buscan el mimetismo con la estética de los cantantes, actores y actrices que les gustan. Y si en tiempos de los Beatles el peligro era el LSD, ahora lo es la delgadez extrema, la bulimia con la que intentan quitarse de encima los kilos de más, la desnutrición y los métodos que aprenden en el colegio sobre cómo perder quince kilos de peso en tres meses. Métodos que siguen a rajatabla hasta que se deshacen de esos quince kilos.

Por muchas medidas que tomen los gobiernos para intentar combatir la anorexia, no se gana la batalla sin la colaboración y complicidad de aquellos a los que nuestros hijos admiran. Los médicos cuentan con métodos para combatir la bulimia, pero más eficaz que cualquiera de sus tratamientos es la modelo que reconoce públicamente que sufre anorexia y anuncia que va a tomar medidas para salir del pozo en el que se encuentra, o la cantante que decide ganar kilos y lo hace declarando que su salud es lo que importa. Son aguja en un pajar, pero es posible encontrar gentes dispuestas a dar un giro a su vida para evitar males mayores a ellos mismos y a sus jóvenes seguidores.

María se pasó un pincel por los labios, un toque de colorete, y listo. Llevaba la cara lavada, el pelo limpio y tenía muy buen aspecto con aquella camisa metida por dentro de unos vaqueros que le sentaban como un guante. Se echó el bolso al hombro y se miró en el espejo del ascensor: se sentía muy a gusto en su talla 38. Muy a gusto.

Pilar Cernuda es periodista.