

## 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

Los trastornos de la alimentación 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 Maria 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 Maria Raich, con más de 25 años trabajando el tema, reclama que se desenmascare el engaño de los cuerpos perfectos inexistentes.

**¿Es la nuestra una 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



MAITE CRUZ

**Rosa Maria 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.●

ciación contra la Anorexia y la Bulimia (Acab). Esta entidad ofrece cursos de formación para profesores, ayudan a los centros a detectar posibles casos de trastornos de la alimentación y les orientan sobre cómo actuar. Hace una década la demanda se concentraba en tercero de ESO, “ahora en cambio los centros educativos nos piden que intervengamos en primer curso”, señala Marta Voltas, directora de Acab. La semana pasada, recibieron la llamada de una escuela de primaria porque una alumna de sexto curso fue diagnosticada con un trastorno y los tres últimos institutos que acudieron a ellos lo hicieron por una concentración de casos de autolesiones. Las chicas se hacen cortes en los muslos cuando tienen hambre, y el dolor les hace pasar las ganas de comer.

La unidad de trastornos de la alimentación del hospital del Mar también ha detectado un aumento del vómito y las autolesiones. La responsable de la unidad, Lourdes Duñó, explica además que tuvieron un aumento de ca-

GETTY IMAGES