

Bulimia y anorexia

Karina Vimonte

"Espejito, Espejito...."

Las patologías alimentarias afectan al 95% de las adolescentes entre 14 y 22 años.

Se reconocen tres factores básicos: físicos, biológicos y sociales. También ataca a los hombres.

En nuestro país, se calcula que los trastornos de alimentación lo padecen 1 de cada 10 jóvenes.



Las pautas culturales, con la ayuda de los medios de comunicación, han determinado que ser “delgado”, es sinónimo de éxito social.

Es por eso que muchos adolescentes, sobre todo, se toman al pie de la letra el mensaje emitido desde el mercado de consumo y la publicidad.

Un mensaje falso que es adquirido como respuesta, cuando faltan otras mejores, para las preguntas que rondan en la cabeza de todos los jóvenes:

“¿Quién soy ?, ¿Qué quiero?”.

Por lo tanto, los adolescentes son el campo fértil para el surgimiento de los trastornos alimentarios.

Esto se da precisamente por encontrarse en una etapa de cambio en su vida, que los coloca en una posición donde se sienten vulnerables.

De manera tal que es común ver a muchos de ellos someterse a intensas y profundas presiones para cambiar su figura corporal y aparecen estos comportamientos patológicos vinculados a la alimentación.

Uno de ellos es la **Bulimia**, un desorden alimenticio causado por la ansiedad y por una preocupación excesiva por el peso corporal y el aspecto físico. La misma se caracteriza por episodios repetidos de ingesta abundante, seguidos de provocación del vómito, uso de laxantes, dietas exageradas y/o abuso del ejercicio para controlar el peso.

Por otro lado, la **Anorexia** es la negación a ingerir alimentos, presentando una notoria pérdida de peso asociada con “MIEDO” a la gordura, debido a percibir su imagen corporal distorsionada.

Según las fuentes consultadas “los jóvenes al llegar a la pubertad y adolescencia imaginan un cuerpo ideal. Les preocupa tanto ser gordos, como que

sus formas, sobre todo en las chicas, empiecen a notarse.

La falta de alimento colabora para que esta delgadez haga que en estos jóvenes uno no puede identificar qué edad tienen en realidad”.

En los últimos diez años fue creciendo cada vez más el número de personas que se hacen adictas a las dietas y los atracones.

¿Cómo detectar la anorexia?

- Pérdida de peso
- Amenorrea secundaria
(No tiene menstruación durante tres períodos seguidos)
- No se ve tal cual es, se ve “GORDA”
- Come lentamente “JUGANDO” con los alimentos en el plato
- Se niega a comer
- Realiza ejercicios físicos con exageración
- Se aísla demasiado. No tiene amigos
- Niega la enfermedad.
- Son generalmente buenos alumnos.
- Mal carácter, se vuelve irritable y hostil

La mayoría son mujeres que tienen entre 11 y 18 años, aunque el problema puede continuar sin ser detectado, hasta los 25 años.

En mucha menor proporción la enfermedad afecta a los varones, pero las estadísticas demuestran que este grupo va en aumento.

Una investigación efectuada, demostró que los medios de comunicación ejercen una influencia enorme en los adolescentes.

Los resultados no hicieron más que confirmar lo que todo el mundo supone, que los chicos reciben las informaciones transmitidas desde los medios, sin detenerse a procesarlas. Hacen cuanto dieta aparece en las revistas, sobre todo las recomendadas por modelos y actores famosos, sin ningún tipo de aval científico.

Para los especialistas consultados “estas patologías son un flagelo que destruye a los jóvenes. En la Argentina se registra uno de los índices más altos. Además esto se da, en parte, porque existe un cambio social llamado posmodernidad que se caracteriza por el individualismo, la estética de lo efímero, la búsqueda del placer inmediato y el aislamiento”.

Conducta Bulímica

- “ATRACONES” de comidas asociadas a stress o ansiedad
- Sensación de culpa asociada al acto de comer
- Comidas en secreto o a escondidas

- Esconden alimentos
- Roban alimentos
- Uso del baño después de comer
- Abuso de laxantes y diuréticos

Consejos para padres de adolescentes

- Amar y demostrárselo, lo hará sentir importante
- Buscar valores e ideales junto a él
- Fomentar su iniciativa, autoestima e independencia.
- No obligarlo a comer
- No compararlo con compañeros o amigos con éxito.
- No discutir acerca de las comidas o el peso.
- Reconocer que están enfermos y pedir ayuda.

Cabe destacar que la falta de autoestima puede ser tanto el origen como la consecuencia de padecer un trastorno alimentario.

En realidad, mirarse por dentro, y por fuera, ver las cosas buenas y malas que uno tiene, aceptarlas y mostrarlas con orgullo, no es tarea fácil.

Por lo tanto muchas veces, esto no es sólo un problema de los adolescentes.

Es decir, en ciertos casos, evitamos vernos a nosotros mismos tal cual somos y se pierde nuestra autoestima cada día un poco más.

De esta manera, en lugar de cambiar el aspecto y la forma de ser, uno puede empezar a probar qué pasa si se atreve a ser como se es y no olvidar que**"La belleza está dentro del alma y se muestra a través de la calma, la amabilidad y la paz"**