

Liliana Aguilar

Diseño de la Comunicación Gráfica

16

La característica común en los tres grupos es la baja autoestima; otras dos son la depresión y la sensación de falta de control.



Fotografías de Ricardo Chávez

La mayoría de las personas que tienen trastornos de alimentación han llevado una o varias dietas, algunas muy estrictas, sin resultados satisfactorios; esto sumado a factores familiares, sociales y de autoestima, desencadena obsesión por el peso, pues siempre están pensando en el diseño de su imagen y en el prototipo de belleza que está de moda.

Es una situación que también se manifiesta en las universidades, sobre todo, en los estudiantes de ambos sexos. Por ello se planteó la importancia de conocer más sobre el tema. Al respecto, el 30 de mayo, en el CyAD, se llevó a cabo una plática con la nutrióloga Ana Lilia Córdoba, quien al inicio nos recomendó tener cuidado y pensar por qué nos enganchamos con una dieta, la cual podemos controlar o aprender a controlar debidamente, si queremos estar saludables o cambiar algo de nuestro aspecto físico.

Mencionó las características que tiene una persona que sufre algún desorden de alimentación, pues ella consideró que no necesariamente una persona que está a dieta sufre de algún trastorno, pero sí puede ser un factor importante para que inicie un proceso de desorden alimenticio; además de éste, puede influir la personalidad, el entorno agresivo, la falta de amor, la influencia de personas o de la publicidad.

Los trastornos se han dividido en tres grupos principales: la anorexia, la bulimia y los comedores compulsivos (trastorno por atracón).

La característica común en los tres grupos es la baja autoestima; otras dos son la depresión y la sensación de falta de control: tenemos la necesidad de controlar algo: en la anorexia es no comer, en la bulimia es comer y decidir si lo desechamos o no y en el comedor compulsivo es comer lo que queramos. Así mismo, surgen problemas de identidad porque nos empieza a disgustar nuestro físico y lo que somos; de mala comunicación, pues nos volvemos introvertidos, aislados e inexpresivos; de inhabilidad para controlar las emociones, ya que es más fácil lidiar con la comida que con la emoción y, por consiguiente, manejamos las emociones de forma inadecuada.

Es muy importante tener presente los siguientes aspectos sobre estos tres problemas de salud social.

### La anorexia

Puede decirse que una paciente es anoréxica cuando en ella existe un rechazo importante a mantener el peso corporal de manera saludable, aun cuando el peso que tiene es el adecuado; es decir, se altera la imagen corporal porque siente un miedo intenso a ganar peso, lo cual repercute en su aspecto, salud y periodos menstruales.

Existen dos tipos de anorexia: la de tipo restrictivo en la cual la persona deja de comer, pues es de personalidad perfeccionista; la compulsivo/purgativo,

el sujeto necesita comer y lo hace, pero se purga. Los síntomas de conducta que ellos y ellas presentan (aunque 90% de los pacientes son mujeres) son restricción severa de comida, conductas extrañas al comer (partir en pedacitos la comida, jugar con ella, ver las calorías que contienen los alimentos y no ingerirlos), ejercicio excesivo, uso de ropa holgada, obsesión con la comida pero de variedad limitada, negar tener hambre aun cuando sientan dolor por la gastritis, verse gordos a pesar de estar delgados, pues se distorsiona la visión de la propia imagen.

*Signos y síntomas psicológicos:* los cambios de ánimo, sentimientos de inadecuación y de soledad, aislamiento, depresión y autoestima en función de lo que comen, entre otros.

*Signos y síntomas físicos:* pérdida notable de peso, estar delgado y querer estar más, fatiga y debilidad muscular, hipotermia, amenorrea, pérdida de cabello y problemas de presión.

*Consecuencias:* osteoporosis, amenorrea, infertilidad, afecciones cardiacas, depresión, ansiedad, aislamiento, descuido hacia la gente cercana, bajo rendimiento, muerte y suicidio.

### La bulimia

Las personas que sufren este trastorno presentan episodios repetidos de comer compulsivamente, luego sentirse culpable y seguir comiendo; conductas inapropiadas para no ganar peso y preocupación extrema del peso corporal.

*Síntomas:* comer a escondidas, ir al baño justamente después de comer, abusar de laxantes, diuréticos y anfetaminas, así como evitar fiestas y actividades sociales.

*Signos y síntomas psicológicos:* cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, depresión, miedo de perder el control, autoestima determinada por el peso y lo que se ha comido, además de sentir gran necesidad de aprobación de los demás.

*Signos y síntomas físicos:* fluctuaciones de peso, dolores crónicos de garganta, inflamación de glándulas, esmalte de dientes maltratado, latidos cardiacos irregulares, infertilidad y estreñimiento.

### Comedores compulsivos (trastorno por atracón)

Estos pacientes presentan periodos impulsivos y sin control de ingesta de comida y dietas repetitivas sin conductas compensatorias.

*Signos y síntomas conductuales:* hacer muchas dietas y romperlas constantemente, no poder parar de comer, tener el peso como el centro de su vida, ingerir alimentos muy rápido, evitar actividades sociales, comer sin hambre y en privado, consumir gran cantidad de comida chatarra, en especial los saturados de harinas y azúcares.

*Signos y síntomas psicológicos:* creer que será mejor persona cuando adelgace, valor de su persona en función del peso, irritabilidad y depresión, vergüenza, negación de sentimientos "negativos", de que se come compulsivamente, así como culpar a otros por el sobrepeso

*Signos y síntomas:* aumento de peso o fluctuaciones del mismo, diabetes, hipertensión, artritis, colesterol alto, várices, embolias e hipertensión.

Es importante saber que existen tratamientos para estos trastornos, pero es mucho más importante saber cómo prevenirlos. Para lograrlo debemos disfrutar de salud mental: alta autoestima, aceptación de nuestra persona y tener amor y respeto por parte de los miembros de la familia; además, comer equilibradamente, hacer ejercicio físico moderado y, sobre todo, si decidimos cambiar nuestros hábitos alimenticios, debemos saber evaluar la dieta más conveniente. ¡No a la obsesión por el peso!

¿Qué hacer frente a un trastorno? Infórmate sobre el tema, escucha con respeto y sin prejuicios, brinda tu apoyo emocional, sugiere ayuda especializada y no trates de intervenir en lo que no conoces.

Tip para obtener el peso saludable: nuestro peso en kilos dividido entre nuestra altura al cuadrado. De 19 a 25 es un rango saludable, debajo de éste es bajo peso y arriba ya es sobrepeso.