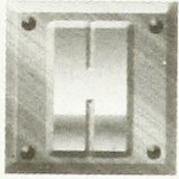




¿Qué hay detrás de la anorexia, bulimia y obesidad?

Ileana A. Becerril González



ola ¿cómo están? Antes que otra cosa suceda, déjenme decirles que el mes pasado les extrañé mucho, y lamento no haberles compartido alguna e mis inquietudes. En fin... no siempre se puede tener todo lo que deseamos.

Sin embargo, me he dado cuenta que día a día la aspiración por obtener lo que queremos, lleva a algunos seres humanos a realizar cosas que incluso ponen en riesgo su vida. Siendo más clara, me refiero a lo que algunas jóvenes hacen para verse atractivas, lucir la ropa de moda y parecerse a las modelos de la T.V.

Socialmente, las mujeres estamos sometidas a una gran presión para satisfacer cierto ideal de belleza que se nos impone con rigor y sin consideraciones; esta especie de dictadura de la moda exige máxima delgadez, la cual debe ser alcanzada sin reparar en los costos, por lo que en las últimas tres décadas el peso promedio de las adultas jóvenes ha disminuido. Lo que nos hace ver que cada vez es mayor el hueco entre la realidad y el ideal. En el caso de los varones también hay un ideal de belleza, sin embargo, la exigencia a cumplir con éste, es menor.

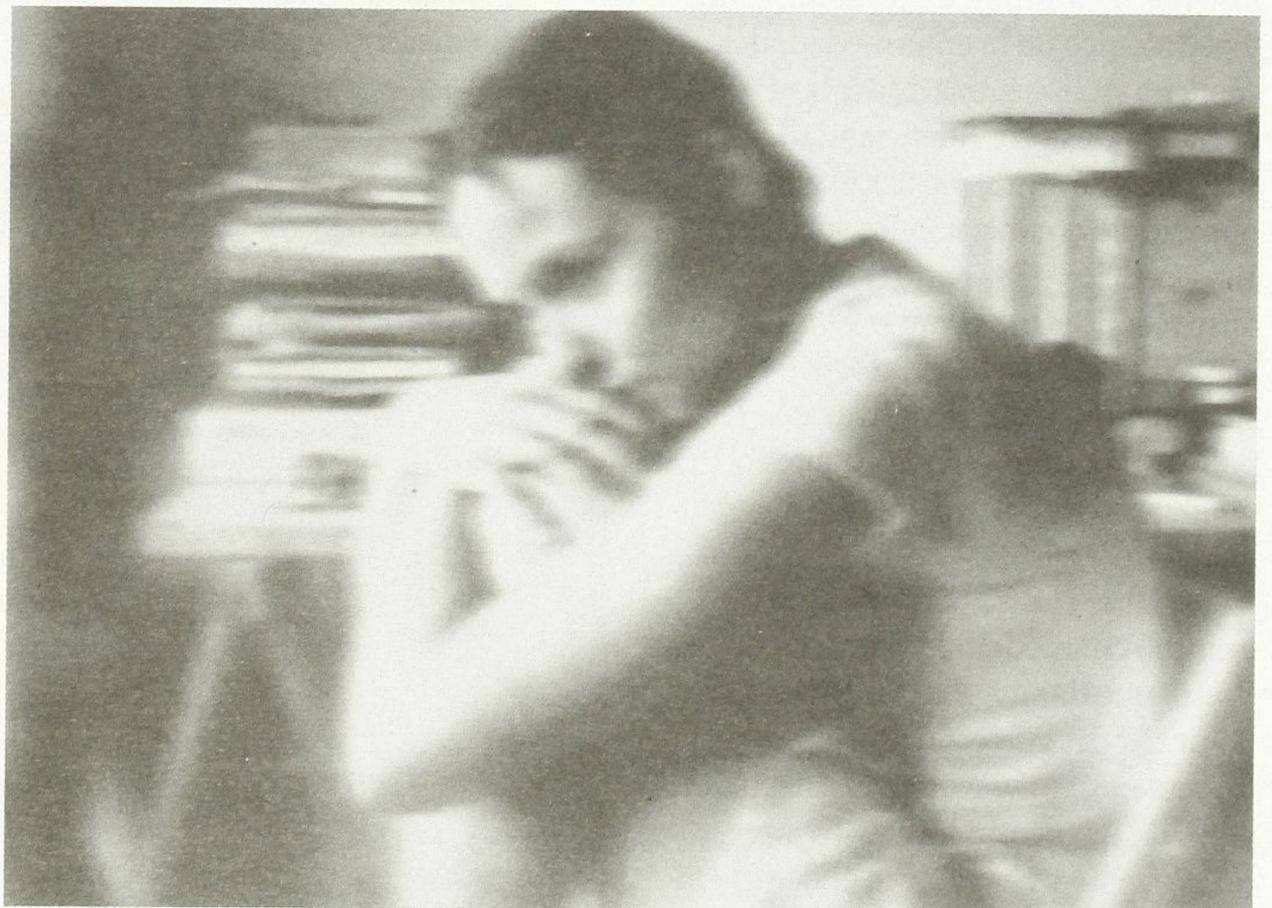
La bulimia y anorexia son problemas de salud ya bastante viejos, no obstante, es hasta hace algunos años que se comienza a hablar de ellos públicamente, ya que el Sector Salud ha comenzado una campaña para evitar que estos trastornos se extiendan entre las jóvenes. Pero cabe señalar que este problema no es exclusivo de las mujeres.

La anorexia nerviosa se considera como una alteración de los comportamientos involucrados con la alimentación. Las personas que lo padecen dedican la mayor parte de su tiempo a temas alimentarios y todo lo que esté relacionado con ello; la preocupación por la comida y el temor a ganar peso forman lo esencial de este trastorno. Niegan la enfermedad y se perciben gordas o gordos en alguna parte de su cuerpo a pesar de presentar un aspecto esquelético.

Los y las anoréxicas tienen una marcada tendencia a la inanición, acompañada por un temor irracional a los alimentos. Se niegan a comer, tienen temor a aumentar de peso y se vuelven incapaces de reconocer los riesgos que eso provoca. Una característica de su comportamiento es que oscilan permanentemente entre la hiperactividad y la depresión.

La bulimia se describe por episodios incontrolables de comer en exceso. El o la paciente siente una necesidad imperiosa por ingerir grandes cantidades de comida, generalmente de elevado contenido calórico. Una vez que termina de comer, le invaden fuertes sentimientos de repulsión y culpa, ello le induce a mitigar los efectos, provocándose el vómito, laxándose o ingiriendo diuréticos entre otras estrategias.

Según las estadísticas, el 90% de las personas que padecen anorexia y bulimia son mujeres entre los doce y los veinticinco años y de 15 a 20% de las jóvenes que se encuentran dentro del sistema educativo presentan desórdenes de la alimentación. Un estudio encontró que el 40% de las niñas entre las edades de 9 y 10 años están tratando de perder peso, generalmente por recomendación de las madres.



Archivo fem



COMEDORES ANONIMOS

QUINTO CONGRESO DE COMEDORES ANÓNIMOS

5 DE OCTUBRE

¿Si sufres por tu forma
de comer, o padeces
de bulimia o anorexia?

¡Hay una solución!

**ACUDE A
COMEDORES
ANONIMOS**

Entrada libre
9:00 A 20:00 hrs.

En el DIF de la Delegación
Venustiano Carranza, ubicado
a un costado de la delegación,
entre Francisco del Paso y Troncoso
y Lázaro Pavía, Col. Jardín Balbuena

Informes
Oficina Intergrupala Oriente
Teléfono: 5784-1754

Ahora bien, ya entrando en el tema de los trastornos de la alimentación, me parece importante hablar un poquito del comer compulsivo que ocasiona la obesidad. Este problema de salud no está considerado como característico de las y los jóvenes, sin embargo un enorme número de estos es obeso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la reconoció como problema hace poco más de diez años, por su incremento en la población. No obstante a la obesidad se le sigue considerando más como un problema de estética que de salud.

La obesidad es una enfermedad crónica ocasionada por una ingestión aumentada de calorías con relación a la requerida por el organismo y resultado del menor gasto de la energía obtenida de los alimentos. Es una enfermedad reconocida por la comunidad médica, y está ligada como origen o consecuencia de más de cien enfermedades.

Al igual que en la bulimia y anorexia, el origen y causa de la obesidad se debe a múltiples factores, entre los que destacan: el sedentarismo, el aumento del consumo de alimentos con los estados de ánimo, los malos hábitos de alimentación, e incluso la publicidad que nos invita a consumir alimentos con un alto contenido calórico y un bajo perfil nutritivo, además de proporcionar un cambio en las preferencias de consumo de alimentos naturales a los procesados.

Un dato importante es que las personas con cualquiera de los trastornos del comer tienen mayor probabilidad de descender de padres que sufren de alcoholismo o abuso de sustancias. Parece que existe, entre las mujeres con trastornos del comer, una incidencia mayor de abuso sexual; los estudios han reportado tasas de abuso sexual hasta de un 35 por ciento.

Lo que nos lleva a pensar que el hecho de tener baja autoestima, falta de seguridad en sí mismas, ser demasiado perfeccionista, tener autoexigencias desmedidas, preocuparse en exceso por

lo que los demás piensan de uno, percibir que se tiene poco control sobre la propia vida, ser poco habilidosos en las relaciones sociales, o bien estar pasando por algún periodo de depresión pueden ser los factores que detonen la aparición de este tipo de padecimientos.

Aún no se sabe si las relaciones afectivas conflictivas son lo que lleva al desarrollo de estos padecimientos o bien la anorexia, la bulimia, y la obesidad (como resultado del comer compulsivo) es lo que dificulta las relaciones interpersonales. Sin embargo, médicamente pueden tenerse estas consecuencias: úlcera de estómago y esófago, riesgo de paro cardíaco por falta de potasio, problemas dentales, crecimiento anormal del vello capilar, baja temperatura corporal, sequedad de la piel, alteraciones menstruales, descalsificación, muy bajo rendimiento intelectual y físico, dificultades para relacionarse sexualmente, riesgo de muerte por el desarrollo de otras enfermedades y en el caso de la bulimia y anorexia extremas entre el 5 y 15 por ciento de las pacientes mueren.

Generalmente se cree que "la fuerza de voluntad", es lo único que estas personas necesitan para salir adelante, no obstante, se ha demostrado que se requiere, en cualquiera de los casos, un tratamiento integral, es decir, que no sólo les ayude a recuperarse físicamente, sino también que se ocupen de las emociones que les llevan a consumir grandes cantidades de comida o bien a privarse del placer de comer. En otras palabras yo diría que lo que se necesita es no hacer siempre lo que queremos, pero sí querer todo lo hagamos y querer lo que tenemos. En este caso lo que tenemos es nuestro cuerpo y no hay otro, no podemos cambiarlo, ni regresarlo a la fábrica, pero si podemos aprender a amarlo y a cuidarlo. ¿Y ustedes de verdad cuidan su cuerpo?

Un beso enorme, Escribanme a:
¡leale7@hotmail.com

Hasta la próxima.