

TRANSTORNOS ALIMENTICIOS

Ya todo el mundo conoce las historias de horror sobre bulímicas que se inducen a vomitar y anoréxicas que ayunan hasta parar en el hospital o en el cementerio. También hemos visto el otro extremo: gente que lucha contra la obesidad. Pero igual de inquietante son los millones de personas que sufren del problema, de comer desordenadamente, chicas que hacen ejercicios todo el tiempo, obsesionadas por las calorías, pero ni comen, ni vomitan, ni bajan de peso lo suficiente para encasillarlas como bulímicas o anoréxicas.

Ocho de cada diez adolescentes están librando una batalla contra, que podría destruir su bienestar físico y emocional, y a la larga llevarlas a un verdadero trastorno alimenticio.

Entre cinco y diez millones de mujeres jóvenes y adultas sufren de trastornos de la alimentación...

ALIMENTACIÓN CAOTICA: Actitud ante la comida, el peso y el propio cuerpo que conduce a hábitos rígidos en el comer y en el ejercitarse.

SIGNOS DE LA ALIMENTACIÓN CAOTICA

- Te privas de comer ciertos grupos de alimentación o te sientes culpable ingiriendo ciertas comidas.
- Te disgusta comer en presencia de otros y puede que te excluyas de eventos sociales donde servirán comida que engorda.
- Te pesas con frecuencia y te sentís gorda aunque el espejo te diga lo contrario.
- Cuentas siempre las calorías y/o gramos de grasas, y te preocupa qué comerás después.
- Ayunas una tarde o un día entero; luego comes en exceso y te odias por hacerlo.
- De vez en cuando te purgas vomitando, usando laxantes o haciendo más ejercicio de la cuenta (durante horas, sin que sea parte de un entrenamiento supervisado, o estimulada por el deseo de quemar calorías).

ANOREXIA NERVIOSA: Restricción alimentaria extrema y pérdida de peso.

SIGNOS DE ANOREXIA NERVIOSA

- Limitar ciertas comidas o reducir drásticamente el consumo de alimentos.
- Pérdida de peso significativa o extrema.
- Hacer más ejercicio de lo que es normal para la salud.
- Falta de la menstruación.
- Decir que uno no tiene hambre.

Un tercio de las anoréxicas desarrollan bulimia nerviosa.

BULIMIA NERVIOSA: Es un ciclo de glotonería seguido de otro de purga. Este último, mediante el vómito, laxantes o ejercicios excesivos generalmente sigue a un episodio de llenura.

SIGNOS DE LA BULIMIA NERVIOSA

- Inventar pretextos para ir al baño después de comer.
- Robar comida del refrigerador.
- Comer mucho en muy poco tiempo.
- Tomar laxantes, vomitar o hacer demasiados ejercicios para purgarse.

Comer saludablemente significa hacer comidas nutritivas y bien balanceadas que totalicen 1.500 calorías diarias, e incluyan una adecuada proporción de vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y, sí, también grasas.

Aunque no lleguen a la bulimia o la anorexia, las chicas que se alimentan caóticamente causan serios perjuicios a su organismo. La restricción de las calorías y/o la eliminación de ciertos alimentos de tu dieta pueden hacer que te enfermes.

Como no es fácil apoyarse solo en la voluntad, muchas jóvenes hacen uso de diuréticos, laxantes, vómito autoprovocado, y suplementos dietéticos o píldoras.

- **DIURÉTICOS:** Deshidratan el organismo, reduciendo los niveles de sodio y potasio. En casos extremos, pueden causar irregularidad en el corazón, hacerte sufrir un shock y provocarte la muerte.
- **LAXANTES:** Pueden causar acidez, dolor de estómago y cólicos, así como posibles daños permanentes a todo tu sistema digestivo.
- **VÓMITO AUTOPROVOCADO:** Hasta cuando recurres a esto sólo esporádicamente, puede hacer reventar algunos vasos sanguíneos en tu rostro, e inflamar las glándulas situadas en el cuello. Como no estás haciendo una digestión adecuada, podrían sumarse dolores estomacales, estreñimiento, diarreas y vómitos reflejos. Lo que es peor, se han documentado casos de personas que tratando de vomitar se provocaron la ruptura del esófago y murieron.
- **PILDORAS PARA ADELGAZAR:** Estos estimulantes pueden causar palpitaciones cardiacas y nerviosismo, especialmente si desarrollas una tolerancia y terminas ingiriendo sobredosis.
- **SUPLEMENTOS DIETÉTICOS NATURALES:** Contienen alcaloides de efedrina derivados de la hierba *ma huang* y son aún más peligrosos: han sido origen de cientos de problemas médicos, desde hipertensión arterial hasta infartos cardiacos, derrames cerebrales y muerte.
- **EJERCICIOS EXAGERADOS:** También son dañinos. Cuando te pasas de lo recomendado en el entrenamiento puedes lesionarte con mas facilidad. Y si no comes lo suficiente mientras entrenas, tu cuerpo obtendrá energía alimentándose de tus propios músculos.

Los problemas físicos causados por una mala alimentación pueden desembocar en problemas emocionales. Algunas personas toman a la comida como una forma artificial de consuelo o escape, mientras que otras tienen la sensación de que es lo único que pueden controlar en sus vidas. Ambos extremos dan como resultado una gran preocupación sobre los alimentos. Además, la conmoción física que sufre el organismo puede volverte temperamental, irritable e incapaz de controlarte, pueden llevarte a la depresión y el aislamiento.

Generalmente, las chicas que sufren de anorexia o bulimia creen que no tienen un problema y argumentan que ninguna quiere estar gorda, un estudio hecho entre 1.500 estudiantes de bachillerato se halló que el 61% de las chicas han pensando alguna vez que están gordas, un porcentaje igual afirmó haberse sentido culpable alguna vez por comer determinado alimento, y entre un 40% y un 60% hacen dieta.

Los expertos culpan a los medios masivos de comunicación de acentuar la obsesión de las adolescentes por su figura al mostrar siempre actrices y modelos pálidas y flacas. También tienen parte de la culpa los padres y madres que con su propia alimentación desordenada y conversaciones acerca del peso emiten terribles mensajes a sus hijos/as. También los entrenadores que presionan a las chicas para que bajen de peso a fin de mejorar la figura o el rendimiento hacen, con estas presiones, que su mensaje sea mal interpretado. De todos modos, cualquiera sea el motivo, las chicas siempre caen en un circulo vicioso físico y emocional del que no pueden salir.

Las mejores formas de evitar caer en estas enfermedades son:

- No prestar atención a las campañas, muchas de las personas que aparecen en los anuncios luciendo figuras huesudas sufren trastornos alimenticios.
- Cuestionar nuestras premisas: considerar si realmente tenemos un problema de peso y si vale la pena arriesgar la salud por ello.
- Cambiar los temas de conversación: Evitar hablar del tema del peso para evitar pensar que se esta gorda cuando es así en realidad.
- Tratar de determinar si la preocupación por la comida esta tratando de disimular otro problema mas grave.
- Canalizar las energías haciendo actividades que nos hagan sentir bien con nosotros mismos y no obsesionarnos por los kilos.
- Dejarse llevar por las necesidades naturales del organismo: comer cuando realmente se siente hambre comidas nutritivas sin eliminar ciertos grupos alimenticios innecesariamente.
- Buscar ayuda: Si se cree que se la necesita, hablar con padres, amigos adultos que podrían remitirnos a un experto en el tema en caso de que fuera necesario.