

El afán por alcanzar el peso «ideal» impulsa a miles de adolescentes a una carrera hacia la extrema delgadez. También en Cuba existen jóvenes atrapados en trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia. Los *Juveniles* se acercaron a este tema para saber qué sucede:

CUANDO SE SUEÑA CON SER BARBIE

■ Por Laura Rodríguez Fuentes, Leslie Díaz Monserrat y Gleidys Sorí Velázquez (estudiante de periodismo)

Amanda se siente gorda y solo pesa 54 kilos. Tiene 16 años y vive obsesionada con su cuerpo. A menudo se le ve deprimida. Pasa mucho tiempo encerrada en su cuarto y puede estar hasta diez horas sin ingerir alimentos. A Daniela le gusta comer en grandes cantidades. Trata de llevar una dieta equilibrada, pero sucumbe ante la gula. Luego decide vomitar para mantenerse en la línea.

Cuando entraron en la pubertad sufrieron la burla de sus familiares y amigos. No encajaban en ningún grupo y decidieron cambiar su cuerpo para ser aceptadas. Desde entonces, se convirtieron en víctimas de la anorexia y la bulimia.

Según las estadísticas, estos padecimientos constituyen la tercera enfermedad crónica en la etapa de la adolescencia. Afectan del 0.5 % al 3 % de la población mundial. Además, el 90 % de los adolescentes en régimen de dieta son mujeres y ni siquiera padecen de sobrepeso.

¿CÓMO TE VES?

La bulimia y la anorexia constituyen trastornos de comportamiento del tipo alimenticio. Según explicó el licenciado en Psicología Tonet Cárdenas López, estos muestran una tendencia al incremento progresivo y marcan la vida de adolescentes y jóvenes de todo el mundo.

El también director del Centro Provincial para la Atención Integral de los Adolescentes (más conocido como Clínica del Adolescente) identificó las marcas distintivas de cada patología:

«La palabra bulimia proviene del griego *boulimos* y se refiere al hambre de buey. Por tanto, hablamos de personas con un exceso de apetito generado, en gran medida, por la ansiedad. El chocolate se erige como una de las golosinas preferidas por quienes la padecen. En el caso específico de Cuba, los bulímicos suelen optar por dulces y refrescos.

«Después de una comida copiosa, estos pacientes tienden a provocarse el vómito por una cuestión estética. Es decir, para evitar el sobrepeso».

¿Y en el caso de la anorexia nerviosa?

«Aquí estamos ante adolescentes que no tienen deseos de comer, y si algún día lo sintieron, aprendieron a borrarlo de su mente. Incluso, hasta dejan de beber agua. Existen causas físicas como enfermedades que pueden provocar inapetencia; pero, en este caso, hablamos de jóvenes que se niegan a ingerir alimentos para alcanzar un ideal de belleza.

¿Por qué asumir conductas alimenticias tan agresivas?

«La autoestima constituye un factor clave en este asunto y depende del cómo nos vemos. Si la persona está conforme con su físico no hay ningún tipo de problema. Ahora, la autoestima se construye a través de la opinión de los demás. En la etapa de la adolescencia o primera juventud, las relaciones sociales y el grupo cobran un papel protagónico. Sobrevaloran el criterio del círculo de amigos. La adolescencia es una edad difícil. Por ejemplo, alguien que vive con sobrepeso tiene que enfrentar la presión social, incluso, las burlas (el llamado *bullying*). Los medios de comunicación han construido una imagen del éxito ligada a la delgadez. Incluso, los propios dibujos animados siguen esa línea, como las famosas Barbies.

¿Cómo saber que alguien padece de bulimia o anorexia?

«La mayoría de los casos no llegan a la consulta. Solo se reciben casos con síntomas peligrosos como la deshidratación. Sin embargo, en la cotidianidad emergen signos que no deben pasarse por alto. El joven se debilita físicamente, está muy delgado y los padres suelen percatarse de que algo no anda bien. Incluso, en el caso de la bulimia podemos estar ante una persona gruesa, pero no nutrida. Además, por muy delgados que estén, siempre se ven gordos.

RUBENS VS. ISABELLE CARO

El pintor barroco flamenco Pedro Pablo Rubens nunca se imaginó que el paradigma de belleza variaría tanto con el paso de los años. En su cuadro *Las tres Gracias*, el artista inmortalizó el estereotipo de lo bello de la



Los medios de comunicación han influido notablemente en legitimar un prototipo en el cual la delgadez extrema ocupa un valor preponderante. En la foto Isabelle Caro, modelo de una campaña contra la anorexia. (Foto: Tomada de Internet)

época al exhibir, en plena desnudez, a unas damas regordetas.

Hace ocho años el mundo recibió una fuerte conmoción. El fotógrafo italiano Oliviero Toscani estremeció a todos con las imágenes de Isabelle Caro. Las instantáneas formaron parte de una campaña contra la anorexia.

Con solo 25 años, la joven mostraba un semblante sobrecogedor. Parecía un cadáver andante. El pelo perdió la lozanía de antes. La piel pegada al cuerpo. Hasta se le cayeron los dientes.

Debido al éxito de la campaña estuvo como invitada en diversos programas de televisión. En ellos, la actriz y modelo francesa parecía orgullosa de la condición que le arrancó la vida en 2010.

Muchas modelos recorren las pasarelas con su extrema delgadez. De hecho, algunas han muerto minutos después de concluir el espectáculo.

En la red de redes se cuentan por miles las páginas web probulimia y proanorexia. Incluso, hasta detallan qué diurético tomar para bajar de peso o la mejor forma de vomitar.

Por su parte, los medios de comunicación construyen estereotipos de lo bello. Privilegian la imagen de mujeres ultradelgadas, y las asocian a conceptos claves como el éxito y la salud.

Desde las primeras edades, los jóvenes están expuestos a esta influencia negativa. Las Barbies se convierten en el paradigma de belleza de las niñas, un estándar muy difícil de alcanzar en la vida real.

Quienes sacrifican su salud por lograr el peso «ideal» aseguran que los hombres las prefieren flacas y hacen lo indecible en busca de aceptación.

Cuba no escapa de este fenómeno. Atrás han quedado, entre muchos jóvenes, el gusto por las redondeces de las criollitas de Wilson. Cientos de adolescentes se pasan horas ante el espejo y no les gusta lo que ven.

¿BONITAS? Y ESQUELÉTICAS

Para Marcos Sergio Vieira de Carvalho, en su país, España, «es fácil encontrar a jóvenes anoréxicas o bulímicas, por la influencia de los productos comerciales.

«Allá existen dos pasarelas importantes dentro del circuito mundial —asegura el trein-teañero de visita en Villa Clara—, y por eso, casi siempre las chicas quieren imitar a estas modelos, quienes, imagino, comen solo una hoja de lechuga al día. Conozco a una joven

que tiene 27 años y se siente relegada a causa de la edad. Intenta, por todos los medios, mantener su figura con tratamientos de bótox y dejando de comer. Me preocupo por ella. Creo que necesita tratamiento psicológico».

Por su parte, Arides Bermúdez Hernández, quien cursa el 12o. grado en el IPU Osvaldo Herrera, piensa que «los que sufren estos síntomas pueden ser delgados, pero en el espejo se ven gordos. No pasa solamente en los países desarrollados, donde la publicidad es mayor: en todos lados ocurre, porque en cualquier parte del mundo, los adolescentes quieren lucir y verse bien».

Elaine Tamayo Rodríguez, estudiante del Instituto Politécnico Mirto Milián, tiene una amiga que sufrió las consecuencias de estos trastornos alimenticios. «Empezó a dejar de comer, y si lo hacía, se introducía el dedo en la boca para vomitar. Estuvo muy mal, hospitalizada. Ella solo quería bajar de peso, no quería ser gorda».

De igual manera reflexiona otra alumna preuniversitaria, Chavelys Rodríguez Membri-des. Para ella, todo está en la propia sociedad, que impone el prototipo de jóvenes delgadas, bonitas y de hombres fuertes. «Yo conozco a un muchacho —asegura— que era avergonzado dentro del círculo de amigos porque le decían «gordo» y cosas así. Al final, cayó en la bulimia. Los padres lo trataron con un psicólogo. Ahora come bien, aunque este padecimiento es relativo y siempre se puede volver a caer.

«Las hembras, desde que somos pequeñas, ¿qué vemos en la televisión?, princesas de Disney, Bratz, Barbies, muy flacas y hermosas, las mujeres de las que todos se enamoran. Luego crecemos y queremos ser como ellas. Entonces, nos vamos por el camino fácil: dejar de comer. Siempre te van a criticar por ser muy flaca, gorda, alta baja... Hay que estar contenta con una misma. Además, el que te quiere, te quiere como eres», sentencia Chavelys.

Quienes aseguren que la bulimia y la anorexia aparecen solo en la adolescencia temprana, pudieran caer en un error. Los estudiantes universitarios, a menudo, se enfrentan a este tipo de malestar, y la salvadoreña Maricel Villalta Funes, que cursa el 6o. año de Medicina, concuerda con esto.

«Es muy frecuente que no almuerce o deje de comer en los días de exámenes —asegura—. Claro, es porque, a veces, no tenemos tiempo. Los horarios de alimentación deben ser respetados, pues si estos malos hábitos

se vuelven diarios se puede incurrir en una futura anorexia».

¿COMER O NO COMER?

De acuerdo con Edwin Llerena Pérez, licenciado en Nutrición del Hospital Pediátrico José Luis Miranda, entre los 10 y 13 años de edad se deben consumir alrededor de 1800 kilocalorías diarias. Por su parte, un joven de 18 necesita unas 2300. Sin embargo, un anoréxico ingiere menos de 500 al día.

Según un artículo publicado en la *Revista Cubana de Pediatría*, los jóvenes que padecen la anorexia tratan, por todos los medios, de alejarse de actividades en las que se sirva comida, para así evitar el consumo de alimentos con gran cantidad de carbohidratos.

Se presenta, en su mayoría, en el sexo femenino, y en algunos casos ni padecen de obesidad. Sienten miedo de no poder controlar su apetito y caen en la malnutrición severa. Algunos experimentan un desarrollo sexual retrasado o alteraciones en el sueño.

En ese trabajo investigativo aparece que «la restricción dietética lleva apareado una serie de cambios biológicos y físicos importantes. Entre ellos se destaca la alteración del sistema hipotalámico y endocrino, respondiendo a la aparición de la amenorrea que ha llevado a muchos autores a considerar que dicha alteración constituye una de las causas primeras anteriormente descritas. [...] Además de la amenorrea, puede haber estreñimiento, intolerancia al frío, hipotensión, hipotermia, bradicardia, sequedad de la piel. [...] Los cambios neuroquímicos presentes en la anorexia nerviosa se han atribuido también a la desnutrición, aunque es probable que estos cambios puedan a su vez, perpetuar las alteraciones conductuales. [...] Puede surgir un desarrollo de progresiva desnutrición con la posibilidad de desembocar en estados caquéticos, y la muerte por inanición, suicidio o desequilibrio metabólico».

El doctor Yosvany Medina Garrido, especialista en Segundo Grado de Gastroenterología y jefe del Servicio en el Hospital Arnaldo Milián Castro, agregó que la bulimia acarrea graves consecuencias físicas, entre ellas, las enfermedades esofágicas.

«Se puede desencadenar el síndrome de Mallory Weis, que provoca estrías a nivel del esófago por los constantes vómitos. Son pacientes que presentan un descontrol en el régimen normal de digestión, por ello, surge la esofagitis. Disminuye, por tanto, el aclaramiento esofágico, y aparecen lesiones y erosiones. Incluso, pudiera presentarse la mataplasia o llegar hasta el cáncer, debido al efecto del ácido y la disminución de los mecanismos de defensa».

Por la seriedad del tema, la familia debe permanecer al tanto de los hábitos alimenticios de sus hijos. Ante cualquier preocupación resulta indispensable la búsqueda de ayuda especializada. La bulimia y la anorexia también afectan a los adolescentes cubanos. De no detectarse a tiempo, el sueño de convertirse en una Barbie puede terminar en una pesadilla.



En los grupos de adolescentes, la imagen corporal en ocasiones condiciona la aceptación de sus integrantes, según precisó el licenciado en Psicología Tonet Cárdenas López.