

Transtornos de la Conducta Alimentaria

Karen Gabriela Segovia López*

Los problemas que se presentan en los últimos años con relación a los hábitos de alimentación, es un asunto que a todos compete, en la actualidad, me he percatado que todos y todas pensamos *“yo no tengo problemas con mi conducta alimenticia, me cuido, como sanamente y por eso voy al gimnasio diariamente más de 2 horas”, “como tres veces al día pero sin carbohidratos”* o simplemente *“como mucho y a todas horas, no me malpaso y como de todo, soy una persona con un poquito de sobrepeso, pero es indicador de que me alimento sanamente”*; estos argumentos no quieren decir que son sanos, tienen un hábito de alimentación adecuado, o un problema de bulimia, anorexia u obesidad.

Considero que a la sociedad lo que le importa es que entre más delgada este una persona mejor, no importa cómo se logre y cuanto se sufra para conseguir su propósito. Es un problema que no solo afecta a mujeres sin no también a los hombres, el estar delgado, *“marcados”* y con una apariencia de modelos es lo que interesa, no importa el tiempo que se esté en el gimnasio o cuantos productos de anabólicos, hormonas y suplementos alimenticios, se utilicen; porque en la sociedad por desgracia una persona ya sea mujer u hombre con una apariencia de estar *llenitos* y *gorditos* son mirados con morbosidad o con un cierto grado de discriminación, estos se observa incluso en una relación de niños que juegan, se insultan o ponen sobrenombres -*apodos*- *“tu no juegas futbol porque estas gordo y no corres rápido....”* Este es un ejemplo de lo que diría un niño, pero también con las personas adultas se ve este tipo de tratos, desde un ambiente laboral, hasta en la misma casa.

En lo personal viví una experiencia, que me dejó una perspectiva de la vida muy grande, me gustaría compartirla porque es un tema que va muy ligado al que estamos refiriéndonos.

* Alumna de la Facultad de Derecho, UNAM.

Seminario de Sociología General y Jurídica

Comencé a asistir a un gimnasio con el propósito de bajar de peso, quería hacerlo sin ninguna dieta, medicamento, simplemente con el ejercicio, así pasaron 9 meses, no veía cambios físicos, me seguía viendo igual, aunque la diferencia es que al principio iba 40 minutos, después aumento a una hora y media, era constante en el gimnasio y seguía comiendo igual (dependiendo si me daba tiempo de desayunar en la escuela o si no me esperaba hasta llegar en la tarde a mi casa, y en la noche comía pan, cereal o a veces nada). Mi relación con los compañeros del gimnasio no era muy buena, casi no me hablaban, yo estaba *gordita*, y ese era un motivo por el cual me ignoraban, casi no habían mujeres y las que asistían se inyectaban, consumían pastillas para quemar grasa, o consumían suplementos alimenticios, todo esto lo llevaban junto con una dieta muy estricta, estaban delgadas tenían muy buen cuerpo.

Seguí así por más de un año, llegó un nuevo instructor, el cual me empezó a llevar en mi rutina de ejercicio, el tenía una apariencia de un buen cuerpo donde se denotaban los músculos. Preguntó cuánto tiempo llevaba entrenado, que comía, cuánto tiempo entrenaba, si tomaba quemadores de grasa. Él me dio una dieta con la cual llegaba a comer de 4 a 5 veces al día en pequeñas cantidades, comía pechuga asada, atún en agua, fruta, verdura y mucha agua, pero eso sí, nada de grasa, ni sales, ni azúcares; al principio no quería hacerlo pero por la desesperación de querer bajar de peso lo hice, me vendió un producto quemador de grasas. Al mes vi cambios, baje tres kilos. Pero quería bajar más, asistía, más tiempo al gimnasio; en mi casa hacían de comer de todo, pero, yo decía *"comí en la escuela, no tengo hambre"*, en las fiestas o reuniones familiares evitaba ir para no romper mi supuesta *dieta*.

Así comencé a malpasarme, a saltarme comidas, mi permanencia en el gimnasio era de 3 a 4 horas, tomaba pastillas, proteínas artificiales, me llegue a inyectar en el abdomen *N-carnitina* (quemadores de grasa). Había cambios y me sentía muy bien. Bajé cerca de 12 kilos, mi cuerpo no tenía grasa, mi talla de pantalón era 3. En general cumplí mi propósito con el cual inicié, el cual lo había logrado en 2 meses.

III Jornadas Sociojurídicas

En el gimnasio y en la escuela todos me hablaban, los chicos me invitaban a salir, nos íbamos a las fiestas, me decían lo bien que me veía al igual que en mi familia. El instructor me invitó a asistir a un evento de físico culturismo, participé, pero en transcurso de mi preparación, la dieta y las exigencia eran mayores, entrenaba mucho. Llego un momento que no podía comer mucho porque sentía asco, náuseas y mareo. En la escuela estaba de vacaciones por lo que no influyó que saliera mal, de lo contrario mi rendimiento académico hubiera sido muy malo. El evento lo gané.

Asistí a otros eventos, con el transcurso de estos, me enteraba de personas que fallecían con las dietas, o que se inyectaban hormonas, conocí chicas las cuales estaban muy delgadas, no tenían grasa, de buen cuerpo, pero con un aspecto demacrado. En mi casa empezaron a darse cuenta que baje mucho de peso, que mi obsesión por el buen comer era exagerado, que si no iba al gimnasio me ponía de malas, y lo peor que quería seguir bajando de peso, ellos me apoyaron mucho, hablaron conmigo y el conocer gente que se moría por esta obsesión me hizo darme cuenta que todavía estaba a tiempo y tenía que reconocer que yo tenía un problema. Me di cuenta que mucha gente se acercaba a mi por mi aspecto físico, que me invitaban a salir solo por presumirme con sus círculos sociales (amigos), mi estado de humor era muy cambiante, los consejos que me daban el gimnasio eran malos y me dañaban emocionalmente, el instructor al ponerme la rutina me exigía demasiado y me gritaba *"tu puedes, o qué, quieres estar como piñata?"*. Las personas que en verdad me querían y que me decían *"tú tienes un problema vamos a buscar ayuda"* pensaba que lo decían porque me envidaban y no vi desde el punto que solo querían ayudarme.

Pero gracias a Dios yo me di cuenta a tiempo de mi error, pero hay mucha chicas y chicos que no se dan cuenta del daño que se hacen y lo pagan con la muerte.

Estos problemas surgen a partir de la represión de la sociedad, es un factor importante, querer ser parte de un grupo social o llamar la atención, la televisión juega un papel trascendental al igual que las revistas. Es un instrumento indispensable para atraer a la sociedad, para

Seminario de Sociología General y Jurídica

consumir algún producto o adquirirlo, por ejemplo si sacan a la venta un cereal o agua natural, la persona que lo promociona es una mujer con un cuerpo atlético y muy bien arreglada, y bien si sacan a la venta el nuevo desodorante o un rastrillo, lo promociona un hombre guapo, con buen cuerpo delgado y marcado, en toda la publicidad se repite el mismo estereotipo del chico o chica de muy buen cuerpo. Obviamente que la televisión no va a sacar a una persona gordita para promocionar el nuevo yogurt *light*, la sociedad no lo compraría.

Ahora bien hay una serie de cosas que salen en televisión que son movimientos para que la gente caiga en un problema de conducta alimentaria, un claro ejemplo son los *reallity shows*, en el programa “¿Cuánto quieres perder?”, que aparte de ver como hacen sufrir a unas persona que tienen obesidad (con comida que ellos estaban acostumbrados a comer, como: hamburguesas, pizzas pasteles, y dejarlos todo el día a hacer ejercicio), quien sabe como las hacen bajar tan rápido de peso en tan poco tiempo, a la par publicitan una supuesta campaña “*vamos por más kilos*”, esto no es más que el gancho para que la gente se ponga a dieta y realice actividad física como loco y a ver quien baja más de peso y más rápido. Por otro lado es muy cierto que la televisión hace milagros, porque las actrices y los actores les aplican plastas de maquillaje y mil cosas para no denotar lo demacradas que están, a los hombres, les entallan la ropa para que se vean mas marcados, delgados y con una apariencia de modelos, pero la realidad es otra, su trabajo es lo que les exige, estar siempre delgados, si se ven mal o están pasados de peso simplemente no les dan empleo.

Lo mismo pasa con las revistas las y los modelos que aparecen en ellas siempre tiene que estar delgados. Pero conforme pasa el tiempo la tecnología va evolucionando, y gracias a ello se inventa lo que hoy conocemos como *photoshop*, que no es más que un programa donde se puede editar las fotografías, se modifica las imperfecciones del persona, entonces si la modelo o el modelo está muy delgado, la magia de este programa lo que hace es subirlo de volumen, donde le haga falta; pero bien si esta gordito o que se le ve una *llantita* el programa también

III Jornadas Sociojurídicas

la desaparece. En fin es la publicidad la que también influye para que se caiga en este gran problema que vivimos actualmente.

Los medios de comunicación son uno de los factores principales que afectan a la forma de pensar de la sociedad, la mayoría de las personas piensan lo que ellos quieren que piensen, no solo la televisión, también la radio, la prensa y el internet difunden información que no siempre es verdadera, y mucha gente por falta de conocimientos lleva acabo dietas, rutinas de ejercicios excesivas, consumo de productos para bajar de peso (cremas, pastillas), u otro tipo de pasos para perder peso.

Estos problemas comienzan desde el ámbito familiar, con la represión que ejercen los padres, por una parte al darles a los hijos demasiada comida y por otro lado estar acostumbrados a comer cosas no muy sanas.

Los padres tienden a decir lo mal que se ven los hijos, que están gordos, que se les ve mal una prenda de ropa, o simplemente que comen mucho y en exceso; esto puede llevar a que los hijos se obsesionen por perder peso y como se menciono por falta de conocimiento optan por buscar algún tipo de salida fácil en algún medio de comunicación donde solo van a obtener información errónea, por ende esto conlleva a otros problemas que pueden poner en peligro la vida.

Mucha gente vive enajenada con la televisión, con programas que no tienen sentido que sin embargo los ve y no se dan cuenta que algún integrante de la familia puede estar pasando por una situación como esta.

Una persona que conoce a alguien que tiene algún problema de este tipo (trastorno en la conducta alimentaria), lo principal es apoyarla, no dejarla sola, hablar con ella y acudir algún lugar donde le ofrezcan ayuda como alguna institución, al médico, al nutriólogo, en fin con la profesional adecuada que tenga experiencia.

El primer paso y el más difícil es que la persona inmersa que esté en esta situación acepte que hay algo mal que quiera ser ayudada, en la mayoría de los casos las personas caen en un estado de depresión y euforia con lo cual constantemente cambian de estado de ánimo. No es fácil salir del problema y aceptarlo, no solo se afecta a la persona en si también a la familia y seres allegados. Empezar con un tratamiento y

Seminario de Sociología General y Jurídica

una rehabilitación puede ser complicado el organismo ha sufrido muchos cambios por ende no se podrá restablecer con tanta facilidad, por ejemplo una persona que tiene bulimia o anorexia que dejó de consumir alimentos deterioró su aparato digestivo y cuando la persona desea retomar una vida sana de nuevo, consumiendo alimentos balanceados y nutritivos su cuerpo los rechazará, el estómago se acostumbró a no tener alimentos, a estar vacío.

Es muy importante hacer conciencia en la población y difundir información acerca del tema, la falta de ésta ocasiona que la gente no tome conciencia en la propia familia que puede haber casos, no se puede proceder a ayudar a quien lo necesite. En el pasado, una persona con una apariencia esbelta, con piernas, más proporcionadas, era una persona de buen cuerpo, y la que estaba muy delgada era sinónimo de que no estaba bien alimentada o enferma,

Puede haber casos en los cuales no sólo sea necesario un tratamiento de tipo medico si no que debe complementarse con ayuda psicológica, éstas enfermedades también son psicológicas. Hay casos en los cuales las presiones y problemas del entorno familiar, el trabajo, o la escuela pueden influir para desarrollarlas, por ejemplo; en relación con la familia un factor que orilla a la persona son los problemas o discusiones dentro del hogar; en el trabajo, ciertas políticas requieren que las personas que laboran deben de tener cierto aspecto físico sin el cual no es posible que desempeñen esas labores como las compañías de modelaje, promotores de productos, un claro ejemplo se presentó hace unos dos años de varias muertes de modelos a consecuencia de la obsesión por bajar de peso. En el aspecto de la escuela, la presión de trabajos, tareas y exámenes son los factores que pueden ocasionar el no llevar una alimentación adecuada.

Para prevenir éstas situaciones o problemas es fundamental conocer el tema, saber qué engloba cada tipo de trastorno, sus causas, síntomas, efectos y consecuencias. La mejor manera para no caer en estas situaciones es llevar una alimentación balanceada, no dejar de comer más de 4 horas, no suprimir alimentos, y realizar algún tipo de ejercicio.

III Jornadas Sociojurídicas

Lo más importante es tener una gran autoestima, quererse tal y como somos, porque lo más importante es lo que tenemos internamente (los sentimientos), aun para tener una buena salud es indispensable tener una buena alimentación, sin caer en el exceso. Con respecto a la sociedad, no debemos catalogar a las personas por su aspecto físico o forma de vestir, todos somos seres humanos, con cualidades y virtudes distintas.

Debemos quitarnos esas enajenaciones por parte de la televisión, radio, prensa e *internet* porque lo único que hace es crearnos una imagen fantasma y superficial sobre lo que una persona puede llegar a ser.

Todos interactuamos en la sociedad, y necesitamos de otros para poder coexistir, si bien tenemos diferentes maneras de pensar, también la capacidad de entender y aceptar a los demás tal y como son, si entendemos bien este aspecto podemos hacer que el mundo y nuestra sociedad llegue a hacer una *utopía* como lo menciona Tomás Moro en su libro una sociedad perfecta.