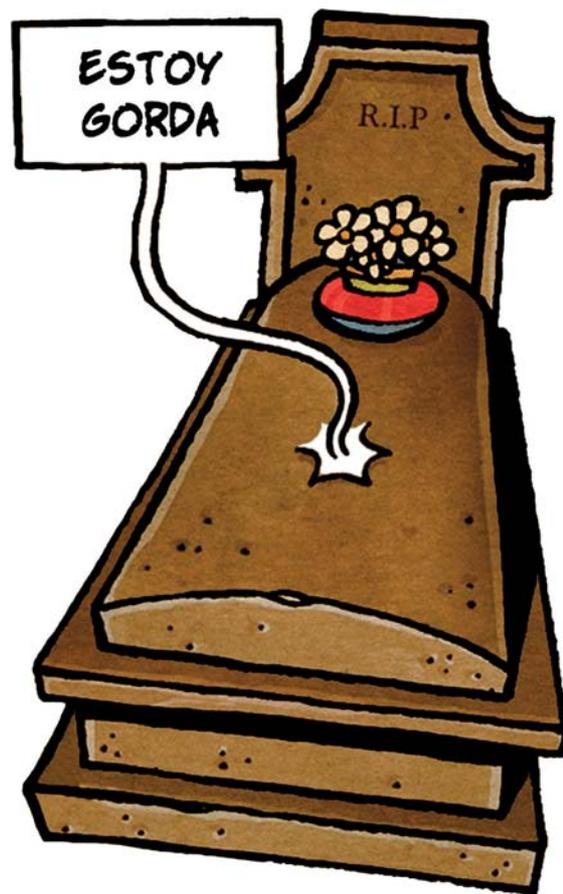


La prevención de la anorexia y la bulimia

Adelgazar hasta morir

Un pequeño pero interesante experimento, no apto para menores: tecléese en Google las palabras «pro mia pro ana» y obsérvese el enorme número de páginas web que venden la anorexia (ana) y la bulimia (mia) como un estilo de vida para niños y adolescentes obsesionados por adelgazar. «Todo lo que me alimenta me destruye» o «Nadie dijo que fuera fácil ser princesa» son algunos de los lemas que guían a estos jóvenes, en su mayoría chicas, que convierten el hecho de adelgazar en el sentido único de sus vidas. Consejos para perder peso de forma rápida, técnicas para vomitar, dietas supuestamente efectivas y trucos para engañar a los padres («que en cuanto ven que adelgazas un poco te quieren llevar al psicólogo») son algunas de las enseñanzas que se pueden alcanzar a través de estos foros y páginas web.



Precisamente la familia juega un papel importante en la prevención y en la detección precoz de este tipo de trastornos. De hecho, el ambiente familiar constituye una de las cuatro variables que predisponen a una persona a sufrir este tipo de enfermedades:

1. Factores familiares: unos padres sobreprotectores, muy preocupados por el peso y la imagen corporal, pueden favorecer su aparición. También los climas familiares tensos, con falta de comunicación y afectividad, o la existencia de conflictos personales (como la separación de los progenitores) son variables de riesgo.

2. Factores individuales: como sobrepeso, perfeccionismo y autocontrol, miedo a madurar, baja autoestima o ansiedad.

3. Factores socioculturales: los ideales de delgadez y los prejuicios contra la obesidad, el culto al cuerpo o la moda.

4. Factores genéticos: la existencia en la familia de una persona con un trastorno de la alimentación multiplica entre 2 y 20 veces el riesgo de padecerlo a cualquiera de sus miembros.

Así pues, poner en marcha en el ámbito familiar una serie de rutinas desde los primeros

años de vida puede servir para prevenir estas enfermedades en la adolescencia. Por ejemplo:

► Variar al máximo la alimentación e incluir alimentos de todos los grupos básicos sin renunciar a ninguno (verduras, frutas, pescado, cereales...).

► Hacer siempre tres comidas en el mismo horario (desayuno, comida y cena), y tomar algo a media mañana y a media tarde.

► Comer en familia al menos una vez al día, en un ambiente relajado y sin interferencias (con la televisión apagada).

► Evitar, en la medida de lo posible, la comida rápida, la bollería industrial y las golosinas. Que se conviertan en la excepción, no en la regla general.

► Ayudar a los hijos a desarrollar el sentido crítico ante la actual moda de los cuerpos escuálidos o ante los engaños de la publicidad que muestra siempre a seres tan bellos y delgados como irreales.



LAS SEÑALES DE ALARMA

EN BREVE

¿CÓMO ACTUAR?

Ante la sospecha de una posible anorexia o bulimia, es importante acudir cuanto antes al médico de atención primaria o al pediatra para que lo derive al especialista en trastornos de la alimentación. Este dará un diagnóstico oficial y prescribirá el tratamiento adecuado. Una vez dado ese primer paso, es recomendable ponerse en contacto con alguna asociación de afectados y de familiares de enfermos para recibir asesoramiento y apoyo.

¿ADÓNDE ACUDIR?

Existen varias asociaciones en Galicia sobre anorexia y bulimia cuya finalidad es la de asesorar a familiares y afectados por los trastornos de la conducta alimentaria. Algunas de ellas realizan programas de prevención en el ámbito escolar, como es el caso de Abagal, con sede en Santiago de Compostela (Teléfono 637 087 999). En A Coruña se puede contactar con Adaner (tlf. 654 167 779) o con Abac (tlf. 981 223 792, www.abacoruna.com); en Ferrol, con Aspanes (tlf. 981 359 533) y en Vigo, con Abap (tlf. 986 436 541).

Si sospechas que tu hijo puede estar en la fase inicial de un trastorno de la alimentación, observa los siguientes indicadores y considera cada respuesta afirmativa como una señal de alarma:

- Intenta comer cada vez menos.
- Se salta algunas comidas con excusas
- Tiende a mostrar autodesprecio («soy una vaca», «doy asco») y baja autoestima.
- Desarrolla «rituales»: corta la comida en trozos pequeños, los pasea por el plato, los come muy despacio y antes de acabar dice sentirse lleno.
- Va al baño antes de acabar de comer, o justo al terminar, de forma sistemática.
- Come a escondidas.
- A veces vomita.
- Utiliza laxantes.
- Hace más ejercicio físico que nunca.
- Muestra cansancio y debilidad física.
- Tiene cambios de humor y está irritable.
- Si es una chica, se le retrasa o se le ha retirado la menstruación.
- Se muestra menos sociable y más reservado que antes.

Si acumulas unos cuantos indicadores de alarma, puedes intentar hablar con él o ella para que te cuente si tiene algún problema o está pasando por alguna situación estresante que le haga comportarse así. No servirá de mucho que le preguntes directamente si está anoréxico, porque la respuesta va a ser siempre negativa y defensiva: hasta fases muy avanzadas de la enfermedad, la persona afectada no es consciente de su existencia. En cualquier caso, debes tener en cuenta que muchas de estas características son normales en la etapa de la adolescencia (como los cambios en el carácter o la preocupación por la imagen personal), por lo que no conviene precipitarse en tomar una decisión. El diagnóstico solo debe hacerlo un especialista.