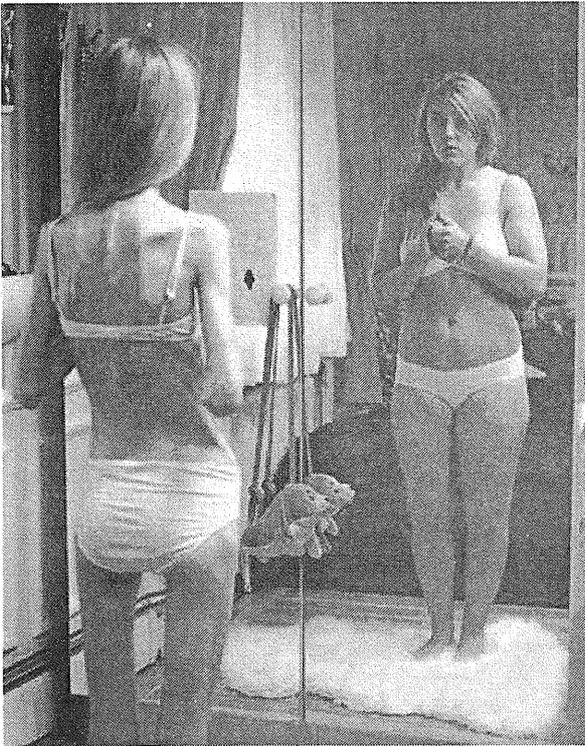


ENTENDIENDO LA ANOREXIA NERVIOSA

Lic. Gloria Ponce de León Aguayo.

Docente del Programa Nutrición y Dietética UNIFÉ



Si partimos de la etimología de la palabra anorexia la definiríamos como falta de apetito, sin apetito (An: Partícula privativa, Oresia: hambre, apetito). Sin embargo en la realidad no es así.

La persona anorexia sí tiene hambre, sufre y lucha constantemente para evitar comer, debido al miedo patológico a engordar que la controla.

Por una parte su cuerpo le pide comer mientras que su cerebro le dice que si come no parará de comer o engordará.

Los criterios del DSM-IV (Manual de Criterios Diagnósticos para las Enfermedades Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría), nos acercan a una definición más exacta de la enfermedad. Así

entendemos a la anorexia nerviosa como la incapacidad o el rechazo a mantener el peso ideal según la edad y talla (Índice de Masa corporal ≤ 17.5), que se evidencia en una tendencia a bajar de peso complementada con la alteración de la imagen corporal, miedo intenso a engordar, rechazo a la alimentación y a crecer; en los niños se habla de no haber alcanzado el crecimiento esperado para su edad y condición.

Si bien la anorexia es un trastorno que aparece entre principios y final de adolescencia principalmente, aproximadamente el 8% de quienes la padecen se presenta antes de los 10 años. Sumado a esta tendencia alarmante, tenemos una tasa de mortalidad del 20% según la OMS (Organización Mundial de la Salud) y un aumento continuo en los casos de varones que la padecen siendo así la enfermedad no exclusiva para las mujeres.

A pesar de que hay una gran presión social por parte de los objetos de la cultura: modelos que miden 1.80 m y pesan 50 Kg en promedio, promoción de productos dietéticos y fármacos para bajar de peso, imágenes televisas que nos dicen que si somos bellas y delgadas tendremos garantizado el éxito y la felicidad, la famosa muñeca Barbie que a escala real humana tendría 100-45-80 de medidas corporales!!!!, acceso ilimitado a dietas restrictivas en Internet y las revistas que no aseguran bajar de peso en una semana, etc, no todas las personas llegaremos a tener anorexia nerviosa.

Debemos tomar en cuenta cuando los factores predisponentes, que aparecen antes de la enfermedad, personalidades predispuestas a la anorexia donde hay una insatisfacción por la vida y uno mismo, una inmadurez afectiva (tendencia a la huida y miedo a crecer), personalidad vulnerable a las influencias externas y un perfeccionismo, autoexigencia e inseguridad que rigen a la persona.

En esta vulnerabilidad afectiva los hechos históricos juegan un papel precipitante, acontecimientos que hacen al paciente sentirse gordos y los convence de la necesidad urgente de bajar de peso, conflictos interpersonales, dificultades familiares, conflictos sexuales, donde las perturbaciones psicológicas producidas por la restricción alimentaria, el aislamiento, la depresión (40% de los casos), la baja autoestima, los esfuerzos por bajar de peso que acentúan la obsesión y la presión social o de la familia contribuirán al mantenimiento y curso progresivo de la enfermedad.

Así tenemos que la anorexia es la mejor alumna en clase, colaboradora con sus padres y profesores, perfeccionista, que hace las cosas varias veces hasta que salgan perfectas, ritualista, rígida en su conducta, difícil de adaptar, que busca la aprobación del resto y a la vez no tolera las críticas, cumplidora y responsable, pero que nunca propone cambios. Y se enfrenta a un mundo donde todo esto no será suficiente para alcanzar la perfección y sucumbe frente al ideal de belleza que se le impone que “le asegurará la aceptación del resto y la ayudará a lograr el éxito sin necesidad de luchar por alcanzarlo”.

Su meta principal será bajar de peso lo cual la llevará a obsesionarse con la balanza y restringir

cada vez más su alimentación para evitar engordar, encerrándose en si misma y aislándose de la sociedad, perdiendo el contacto con la realidad y la percepción de la otra persona.

No tiene hormonas para sentir como una mujer normal (presencia de amenorrea), no hay deseo sexual porque las hormonas están suspendidas, sólo percibe sus propias conductas y pensamientos obsesivos a cerca de la dieta y la comida. Hay una lucha constante entre aquella persona que quiere crecer y enfrentar la vida y aquella que domina su mente, que cambia su conducta y la vuelve hostil, agresiva, la hace mentir y la aparta de todos.

Dentro de las manifestaciones conductuales de la Anorexia Nerviosa que nos ayudará a detectar tempranamente el cuadro tenemos:

-La persona come como si estuviera a dieta a pesar de estar delgada, salteándose las comidas o cortándola en trozos muy pequeños moviéndolos de un lado a otro en el plato (rituales de alimentación). Tiene un alto conocimiento de las calorías de los alimentos.

-El interés en la comida lo manifiestan en la preparación de alimentos muy elaborados que ellos nunca prueban.

-Se vuelven vegetarianos enmascarando la enfermedad en el supuesto de una vida sana.

-Toman mucho líquido y comen chicle o fuman para inhibir el apetito.

-Suelen usar ropas muy holgadas para ocultar su cuerpo y enmascarar la enfermedad. Punto muy importante que nos da una idea de la dualidad de la enfermedad por una parte niegan la enfermedad y por otra tratan de ocultarla.

-Desarrollan rituales diversos para bajar de peso: comer contrayendo el abdomen, dormir parados, etc.

-Justifican su falta de apetito alegando que “están llenos”, “que ya comieron fuera”, “sentir dolor de estómago”, etc.

-Cambios en la personalidad y hostilidad si se les presiona a comer.

-Vértigos, desmayos, pérdida de conocimiento y dificultad para concentrarse, síntomas de inanición incipiente.

-Pérdida de peso evidente, pérdida de masa muscular, etc.

Conclusiones Finales:

Foros de Internet que promueven la anorexia entre sus participantes hacen más difícil la erradicación de esta enfermedad, por eso es importante un adecuado seguimiento y vigilancia terapéutico y apoyo familiar.

La anorexia no se cura con un simple consejo, ya que no es sinónimo de simple vanidad o búsqueda de belleza, intrínseca en ella está el dominio personal sobre el peso que hace sentir a la persona que puede tener control sobre algo, no podrá solucionar los verdaderos conflictos personales que afronta o integrarse a la sociedad, pero al tener control sobre su peso, o lo que puede dejar de comer le dará una voluble sensación de satisfacción, que nunca será suficiente para llegar a la perfección.

Para concluir algunas frases comunes de los blogs de Internet mencionados en la nota:

** Tomaste una decisión: NO VAS A PARAR. El dolor es necesario, sobre todo el dolor del hambre.

Eso te reasegura que sos fuerte, que puedes soportar cualquier cosa **

** Tengo kilómetros que caminar y promesas que cumplir antes de ir a dormir **

** Prefiero sentir llena el alma y no el estómago **

** Cada kilo que pierdo es un sueño logrado **

** Yo te sigo de rodillas de la vida a la muerte y aún a escondidas desde el cielo, vendré a verte **

** Papá cómprame un ataúd estrecho que no mida más de 40 cm de ancho **

** Morir, nuestro deseo **

Se entrelazan en estas frases un deseo extremo por sentirse delgadas y bellas y a la vez a pesar de tener en cuenta las posibles consecuencias en su salud sigue presente la negación de enfermedad y la necesidad de alcanzar las metas trazadas.

El sufrimiento y sacrificio es el abanderado en esta enfermedad, que en lugar de lograr la plenitud personal podría terminar en un camino sin retorno.

Finalmente, la anorexia nerviosa tiene cura depende pues de la sociedad en conjunto hacer que frases como ** Morir, nuestro deseo ** se conviertan en frase como ** Hoy desperté, hoy quiero vivir, ayúdame en este sueño **

Referencias Bibliográficas

1. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (American Psychiatric Association).
2. Postgrado en Patologías Alimentarias. Escuela de Postgrado-Universidad de Buenos Aires - ALUBA. Argentina. Dra. Mabel Bello.