

## **LA CULTURA DEL CUERPO... HERMANA DE LA ANOREXIA NERVIOSA...**

Dr. Guillermo García García

Jefe del Servicio de Nefrología del Hospital Civil de Guadalajara "Fray Antonio  
Alcalde"

### **¿Qué es anorexia nerviosa?**

Es un desorden alimenticio, que se presenta más frecuentemente en mujeres adolescentes y en temprana edad adulta. Es ocasionado por la obsesión o terquedad de permanecer en un peso muy bajo, intenso miedo a la obesidad y un particular trastorno la percepción del cuerpo, es decir, aunque las personas estén muy delgadas ellas se ven gordas en el espejo. Es más frecuente en mujeres pero en la actualidad también se está presentando en jóvenes varones.

### **¿Cuál es la causa de esta enfermedad?**

Las causas de esta enfermedad no han sido hasta el momento bien aclaradas, pero se piensa que la raíz de su origen son las presiones culturales, familiares, trastornos emocionales y de la personalidad. Se ha comprobado que el aspecto cultural occidental ha tenido gran influencia en el desarrollo de esta enfermedad. La población joven de nuestras sociedades occidentales tiene muchas cosas en común: programas educativos similares e intereses culturales comunes: moda, música, cine etc., que les hace tratar de ser iguales frente a la presión cultural de lo que ellos consideran sus modelos a seguir. Entre estos modelos tenemos "la cultura de la delgadez y el éxito a través de una figura atractiva". Existe un bombardeo constante por parte de la televisión, revistas y periódicos sobre la conveniencia del estar delgados. Comerciales sobre productos dietéticos y siempre la imagen de la mujer o el hombre ideal, los delgados.

Por otro lado, la anorexia muchas veces es sintomática de una enfermedad que se origina en el seno mismo de la familia. Por eso, es muy importante la comunicación. Se observa que el número de personas con estos trastornos de alimentación ha aumentado en países latinos.

### **¿Existen diferentes tipos de anorexia nerviosa?**

En la anorexia nerviosa encontramos dos subtipos:

*El restrictivo:* donde la joven reduce en forma excesiva su alimentación y hace mucho ejercicio.

*El purgativo:* donde aparecen "atracones" regulares de comida y se provoca vómitos, uso o abuso de laxantes (purgantes), diuréticos o enemas (lavativas).

### **¿Cómo podemos como padres de estas jóvenes detectar este problema a tiempo?**

Existen muchos datos con los que se pueden dar idea si su hija tuviera este tipo de problemas. Entre ellos mencionaríamos los más característicos:

1. Preocupación excesiva y/o frecuente por el cuerpo o la silueta.
2. Verse gruesa o gorda a pesar de estar en un peso normal (o sobrevalorar determinadas partes del cuerpo).
3. Intenso miedo al aumento de peso.

4. Se pesa con demasiada frecuencia.
5. Hacer ejercicio físico para perder peso.
6. Vomitar.
7. Presencia de atracones (comidotas) en las últimas semanas.
8. Uso de laxantes y/o diuréticos.
9. Falta de los tres últimos ciclos menstruales (no ha tenido menstruaciones por 3 meses seguidos).
10. Pérdida de aproximadamente 5 Kg. de peso, en 6 meses.
11. Excesivo interés en la publicidad sobre productos adelgazantes. Cambio del estado de ánimo o del carácter (depresión, irritabilidad,...).
12. Alejamiento, en los últimos tiempos, de sus amigos y/o familiares.
13. Evitar los lugares públicos donde haya que comer.
14. Excesivo interés por todo lo relacionado con el mundo de la moda y las modelos o bailarinas de ballet.

### **¿Cuáles son los criterios básicos para hacer el diagnóstico?**

El diagnóstico de la anorexia debe hacerse al estar presentes todas las alteraciones siguientes:

- Pérdida significativa de peso (una pérdida mayor del 15% que le corresponda según la edad y la talla).
- Pérdida de peso originada por el propio enfermo a través de: evitar el consumo de alimentos que piensa que le engordan y por uno o más de los siguientes síntomas: vómitos autoprovocados; purgas intestinales; ejercicio excesivo; consumo de fármacos anorexígenos (medicamentos que quitan el apetito) o diuréticos.
- Distorsión de la imagen corporal.
- Trastorno endocrino generalizado que afecta el eje que controla las hormonas del cuerpo, manifestándose en las mujeres con amenorrea. También pueden presentarse concentraciones altas de hormonas del crecimiento y del cortisol, alteraciones en las hormonas tiroidea y de la insulina.
- Si sucede antes de la pubertad, se retrasa e inclusive se detiene el desarrollo de la adolescente.

### **¿Qué complicaciones se pueden tener con esta enfermedad?**

Algunas de las complicaciones serían problemas dentales, gástricos, cardiovasculares, respiratorios, renales, desnutrición, alteraciones de los electrolitos, etc.

Pero es de llamar la atención que el 10% de pacientes anoréxicos o bulímicos mueren de alguna complicación.

### **¿Cuál es el tratamiento de elección?**

Siempre lo mejor es tratar de prevenir. Cuando la joven comienza con algunos de estos trastornos los padres tienen que descubrir el problema para ayudarla antes de que se establezca bien esta enfermedad. Una vez detectado el problema, se ocupará de un equipo interdisciplinario como el médico, el psicólogo y el nutriólogo para un mejor éxito en los resultados, en este caso la salud de la joven. Si el caso es muy severo muchas veces la hospitalización es necesaria para salvar la vida de este o esta joven.

Mi nombre es Liliana y tengo 16 años. Soy estudiante de bachillerato y sé que soy una de las mejores estudiantes...Soy muy activa, hago ejercicio todos los días y me gusta alimentarme con comida sana, no chatarra.

Pero no todo en mí es perfección. Mido 1.67 mts. y peso 40 kilogramos. ¡Como ven, sigo siendo una persona gorda! ¡Todavía tengo una que otra llantita! ¡Cómo odio verme así! Es por eso que tengo el día de hoy una cita con el Dr. Moreno. Espero me ayude con mi problema. Lo bueno es que me acompañan mis papás...

Momentos después, en el consultorio del Dr. Moreno, Liliana contesta las preguntas que él realiza...

**-Dr.** Buenas tardes Srta. Liliana ¿Cuál es su problema?

**-Liliana** Necesito que me ayude a bajar de peso

**-Dr.** Liliana ¿Cómo te sientes cuando te ves en el espejo?

**-Liliana** Terrible doctor, cada vez que me veo me da tristeza no poder bajar más peso. De nada sirve dieta y ejercicios.

**-Dr.** ¿Qué sientes cuando ves la comida?

**-Liliana** La verdad, me da mucho asco.

**-Dr.** ¿Qué tipos de comida te dan asco?

**-Liliana** Casi todas. Procuro comer lo más sano y la menor cantidad posible.

**-Dr.** ¿Por qué sientes repugnancia hacia los alimentos?

**-Liliana** Sólo de pensar que eso me puede aumentar algunos kilos, me da pavor, un miedo tremendo, y al mismo tiempo me da mucho asco.

**-Dr.** ¿Qué haces para mantenerte delgada?

**-Liliana** Mucho ejercicio: 4-5 hrs. al día y cuido mi alimentación.

**-Dr.** ¿Cuántas veces comes al día?

**-Liliana** Bueno, ya que tengo poco tiempo y me espero a comer hasta llegar a casa, generalmente como 1- 2 veces al día.

**-Dr.** ¿Qué comes en lo que sería el platillo más fuerte del día?

**-Liliana** Generalmente ensalada de lechuga, con limón y una porción pequeña de pescado.

**-Dr.** ¿Cuánto de ensalada y cuánto de pescado?

**-Liliana** Suficiente, una taza de ensalada y un cuarto de filetito de pescado.

**-Dr.** ¿Y pastas o alimentos con harinas o azúcares?

**-Liliana** ¡Por supuesto que no. No entiendo, doctor, que esas cosas incrementan el peso!

**-Dr.** ¿Vomitas cuando sientes que comiste de más?

**Liliana** En ocasiones sí.

**-Dr.** ¿Te das tratamiento para limpiar o purgar tu intestino y sentirte mejor?

**-Liliana** Sí doctor, cuando me siento mal de estómago me purgo y después me siento muy bien.

**-Dr.** Bien Liliana, voy a continuar con estas preguntas y posteriormente te haré una revisión física. Después hablaré contigo y tus papás.

...Tiempo después, el Dr. Moreno habla con Liliana y sus papás y les explica que cree que Liliana está padeciendo una enfermedad muy delicada llamada Anorexia Nerviosa que necesita practicarle unos exámenes. Si la enfermedad es anorexia nerviosa, para poder ayudar a Liliana se necesita la intervención de un psicólogo, un nutriólogo y un médico.

La reacción de Liliana fue de desencanto y un tanto irónica, luego comentó que estaba exagerando, que en realidad ella se sentía y estaba muy bien. Por supuesto no aceptó ayuda hasta después de un tiempo. Sus papás al saber el riesgo de Liliana, se mantuvieron informados y en contacto con personas que pudieran ayudarles a entender este problema y así ayudar a su hija.

**CUIDADO: Según la Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa de Estados Unidos el rango de edad de los enfermos ha disminuido en los últimos 5 años. Si antes se presentaba a partir de los 14 años, ahora se manifiesta también en menores de 12 años de edad.**