

## **ANOREXIA-BULIMIA**

### **"CARRERAS" PARA BAJAR DE PESO, UNA MODA PELIGROSA EN LA WEB**

*Nacieron "blogs" donde las chicas promueven la anorexia como si fuera un juego.*

*La competencia es ver quién come menos por día y la meta principal es consumir 200 calorías.*

*Las secuelas pueden ser permanentes.*

*Hoy, más enferma que nunca y con más ganas de no seguir comiendo...*

*"Una vez que empezás, es un bajón", cuenta Lola.*

### **"Más flaca estás, más gorda te ves"**

#### **Carta de Lola, 18 años.**

*"Una vez que empezás es un bajón. Ni siquiera te das cuenta cómo comenzó, pero cuanto más flaca estas más gorda te ves. Todo te irrita, sentís que no servís para nada y te negás al tratamiento. Yo en un momento me harté y sentí que le tenía que contar a alguien. Entonces empecé a escribir en un cuaderno hasta que mi mamá lo vio y me descubrió. Así empecé el tratamiento. Creo que de otro modo, por vergüenza, nunca lo hubiera dicho.*

*Todo pasa por el cuerpo. Una piensa: "si estoy gorda nadie me va a querer, si el jean me aprieta mucho los chicos no me van a mirar, mis amigos se van alejar de mi". Todo pasa por la imagen. Yo de chica era gorda y todo el mundo me decía que tenía que adelgazar. Y entonces pensé que si adelgazaba me iban a querer.*

*Empecé a participar de las carreras porque buscaba competir y me incentivaba a bajar de peso. La mayoría de chicas que participamos tenemos etapas de bulimia y anorexia, subimos mucho de peso o bajamos mucho.*

*Las carreras funcionan como un incentivo. Cuando una se anota y empieza a competir, siente que tiene que bajar sí o sí de peso. A mí me servía. Todos los días pensaba que al día siguiente tenía que mandar el mail contando qué había hecho y cuánto había bajado, y eso me obligaba a adelgazar porque no quería mentir. Es un incentivo para bajar de peso.*

*Hace dos años que estoy en tratamiento y ahora, mirándolo de afuera, me doy cuenta de los peligros y de todos los problemas que me trajo".*

**Hoy, más enferma que nunca y con más ganas de no seguir comiendo normalmente, quiero extirpar toda grasa de este cuerpo, toda lágrima", postea Cindy en el blog. "Veo que hoy va a ser un día malo, de depresiones...ya no quiero mirarme al espejo", responde Hada.**

**Una y otra van conformando un diálogo de horror en la Web. Son adolescentes, lindas, sin carencias económicas. Pero unidas en una secta de desprecio y odio al cuerpo. A sus propios cuerpos.**

**Para los especialistas, la anorexia y bulimia son desórdenes alimenticios con aspectos psicológicos marcados. Ante sus ojos, son un ideal, un factor de pertenencia a un grupo social. Casi una nueva tribu urbana.**

**En este submundo de anonimato que da Internet, grupos de chicas se unen para comenzar una carrera estremecedora a través de algún blog: en una o dos semanas deben ingerir la menor cantidad de calorías posibles para así llegar más flacas a una fiesta, a un encuentro con un chico o sólo competir entre ellas y saber que pueden hacerlo.**

Arivo, con 23 años, 1,57 de altura y 62 kilos, **quiere llegar al final de la carrera con 57.**

Prince, de 17 y 1,52, dice que pesa 52 **y quiere llegar a 40.**

Así, casi como si jugaran a vestir muñecas, van proponiendo un ideal de belleza corporal con una meta familiar.

**El mecanismo de la carrera es simple. Una de las chicas, la que tiene más iniciativa, se encarga de organizarla y arma un blog. Las que se inscriben deben dar su edad, altura, peso actual y el peso al que aspiran llegar. Participan adolescentes de todo el país. También esporádicamente algunas extranjeras, particularmente chilenas, mexicanas y españolas. Todos los días deben mandar un mail a la organizadora diciendo cuántas calorías ingirieron. No mienten, es un pacto ineludible.**

**Como toda tribu, tiene su lenguaje propio. Utilizan la expresión "Ana" para la anorexia y "Mía" para la bulimia. Pero, además, le dan un carácter casi sagrado. Una de las carreras realizadas en 2008 se llamó Ayuno por la divinidad de Ana. "Ser Ana es una lucha constante por la perfección y el autocontrol, es ser perfecta, ser Ana es un estilo de vida", escriben en la Web.**

**Las reglas no son fáciles de seguir. Se otorgan puntos de acuerdo a quién consuma menos calorías por día. De 100 a 200 calorías son 15 puntos; de 201 a 400, 10 puntos; de 401 a 500, sólo 5 puntos. Para las que no pueden controlarse y consuman 500 calorías, el castigo es restarles 5 puntos.**

**"La carrera consiste en tratar de bajar lo más rápido de peso, en el menor tiempo, y competir con otras personas para ver qué hicieron, o buscar consejos", cuenta una participante arrepentida que pidió reservar su identidad. "Si ayunas tenés muchos puntos, si te das un atracón y después vomitás (bulímica) los puntos se te restan".**

**Las bases de la carrera incluyen instrucciones precisas.** "Miércoles día de consumo de verduras obligatorio, no puedes consumir nada más que no sean verduras y la ingesta máxima de calorías permitida para este día será de 300 calorías...más que suficiente para ensaladas", establece el blog de la carrera. El consumo de proteínas queda sólo para un día de la semana.

Pero aclara: **"No se permiten más de 3.000 calorías a la semana". Una simple comparación con las 2.000 o 2.500 calorías diarias que recomiendan los médicos para una adolescente, muestra lo cerca que se está del abismo.**

Como todas se conocen y saben las artimañas que utilizan, el blog de la carrera pone como regla que **se prohíbe el uso de laxantes.** Como un acto de flexibilidad, aclara condescendiente: **"Mía (ingerir y vomitar) sólo está permitida una vez en la semana, pero deben informarlo y se les restarán 2 puntos".**

**Cierra con una frase llena de entusiasmo y en mayúscula. "¡¡Suerte princesas y demostrémosle al mundo porque ser Ana es ser bella!! Para ser honestos, también proponen ejercicios físicos. Pero claro, habría que ver qué organismo es capaz de encarar una sesión de gimnasia con sólo 300 calorías por día.**

### **¿Cómo se llega a esta situación, a esta enfermedad?**

Uno de los principales centros de recuperación y tratamiento, tiene una explicación.

**"Su raíz está en el miedo a vivir y a crecer. Las señales más claras de estas enfermedades se descubren a través del rechazo a mantener el peso corporal por edad y talla lo que ocasiona una pérdida importante de peso. También señalan que la baja autoestima, la falta de confianza en las posibilidades de éxito, hacen que un adolescente se considere un "perdedor"; esta es una característica que acompaña tanto a la Anorexia Nerviosa como a la Bulimia.**

A las dos semanas, claro, la carrera por amor a Ana tiene una ganadora. La que menos calorías ingirió, la que más ayunos enfrentó, la que soportó estoica el hambre y la debilidad. Con un nick de fantasía la ubican en el podio, le regalan elogios y el dudoso prestigio de ser la mejor. **"Ella es el ejemplo de lo que es una verdadera princesa Ana, es responsable y comprometida con Ana y con ella misma... ¡Porque se ama a sí misma se cuida! ¡Porque ama a Ana es bella!", se vanaglorian en el blog. "Queda como una "capa", porque es la que más rápido y más kilos bajó", completa Lola.**

Los peligros de la Carrera de Ana son casi sado-masoquistas. **"Me trajo muchos problemas de hueso, insomnios, bajas defensas, me enfermaba fácilmente, me desmayaba, me dejó de venir la menstruación, se me caía el pelo, se me despellejaba la piel, terrible...ahora que me pongo a pensar era terrible",** relata Lola, una sobreviviente del espanto.

Por: Daniel Vittar

Colaboró: Pablo Ezequiel Lavandeira

## UNA COMPETENCIA CON SERIAS CONSECUENCIAS

Estas carreras son competencias en las que ser más flaco es visto como una muestra de control sobre si mismo. El que adelgazó más se muestra como una persona que tiene un mayor autocontrol.

Tienen una negación del hambre y una actitud maníaca, donde no se reconoce la fatiga ni la debilidad.

**Las carreras van sosteniendo la enfermedad.** Ellos tienen la idea de que el mundo las quiere engordar: sus familias se desesperan porque no comen y ellos sienten que quieren destruir su capacidad de no comer.

Entonces **se juntan para entenderse, para comprenderse pero en realidad se juntan por su parte enferma para ayudarse a empeorar.**

**La desnutrición trae un montón de problemas.**

**La piel se vuelve seca y el pelo se cae.**

**A nivel digestivo, los jugos gástricos desaparecen o disminuyen muchísimo.**

**Entonces se les hincha la panza porque no pueden digerir bien.**

**El mecanismo de regulación de la temperatura en ellas desaparece y viven constantemente con frío.**

**No se adaptan a ninguna temperatura.**

**La tiroides da resultados equívocos por la desnutrición.**

**Y en última instancia la muerte viene cuando la proteínas que fabrica el organismo para hacer anticuerpos no son suficientes.**

**Así, una infección banal puede hacer sucumbir al organismo sucumbe.**

**Otro problema es la falta de calcio en los huesos, los que produce osteoporosis, como si tuvieran menopausia, y pueden tener fracturas.**

**En la bulimia, se dan también excesos y los vómitos autoprovocados pueden llevar a una hemorragia gástrica.**

**El exceso de laxantes puede llevar a la parálisis intestinal.**

**Dra. Mabel Bello,  
consultora médica de Aluba**

**Clarín de Buenos Aires 18 de julio de 2009**