

VIAJE A LA MENTE DE UNA ANORÉXICA

¿Cómo se incuba la anorexia en una adolescente?

¿Qué pensamientos la llevan a dejar de comer aun arriesgando su vida?

¿Por qué le cuesta pedir ayuda?

Adentrándose en la mente de 35 de sus pacientes, la psicóloga española Nuria Molinero plasmó estas respuestas en el libro "Delgadas", en el cual enciende una alerta: no es necesario que una mujer esté en los huesos para ser anoréxica.

Su obsesión y perfeccionismo son claves para reconocer la enfermedad.

"Suenan el despertador, exactamente a las 6.23. Abro los ojos y, como siempre, ante mí se extiende un día perfectamente planificado. Me levanto, voy al baño y me subo en la pesa: 46 kilos y 200 gramos. Todo en orden. Desayuno leche aguada con cereales bajos en calorías y un kiwi. Voy al baño. Tomo un laxante para depurarme.

7.15: Me meto en la ducha y me lavo el pelo, miro todo mi cuerpo y palpo hasta el último de mis huesos para asegurarme de que no he engordado. ¡Perfecto! Me visto: dos camisetitas, una camiseta, un jersey, una malla y unos pantalones.

A las 14.30 vuelvo a casa desde la facultad, me cambio de ropa y preparo la comida: un bote de verduras calentado en el microondas y una manzana.

15.00: Sesión de abdominales y bicicleta.

16.00: Relleno mi diario de calorías consumidas y gastadas.

20.00: Salgo a correr.

21.00: Me ducho. Ceno ensalada de frutas, leche aguada y cereales. Hago mis deberes. Luego me voy a dormir".

No es la cantidad de calorías que consume. Ni los kilos que ha subido o bajado. Tampoco el número de veces que hace ejercicios. **La pista que revela que éste es el relato de una mujer anoréxica es su obsesión. Esa determinación obcecada por cumplir al pie de la letra -sin excepciones- lo que se ha propuesto: ser delgada. Cueste lo que cueste.**

Durante quince años, la psicóloga española Nuria Molinero, especialista en trastornos de la conducta alimentaria de la Universidad Complutense de Madrid, ha escuchado a mujeres que llevan rutinas tan estrictas que ésta, extractada del testimonio de una de sus pacientes y reproducida en su libro "Delgadas" (Ediciones B, disponible en Chile).

En sus páginas la especialista realiza **una suerte de viaje interno por los pensamientos, las emociones, las conductas y los momentos de lucidez e**

inconsciencia de treinta y cinco pacientes que aceptaron entregar sus testimonios en las distintas fases de su enfermedad. Treinta y cinco niñas, adolescentes y mujeres adultas -Nuria atiende incluso mujeres que bordean los 60 años- que, durante meses y años, llevaron estas vidas sin que nadie -ni sus padres, ni sus amigos, ni sus profesores, ni sus novios- se dieran cuenta de que estaban enfermas. Hasta que tocaron fondo.

El objetivo de este trabajo, comenta Nuria Molinero en entrevista exclusiva para Revista Ya, es que esos padres, esos amigos, esos profesores, esos novios, se den cuenta de que no es necesario que una mujer esté en los huesos para ser anoréxica. Que la anorexia es una enfermedad sutil, que lo primero que ataca no es el cuerpo, sino la mente. Y que por eso hay que estar atentos a las señales que ella entrega.



El primer síntoma de una anoréxica -más que dejar de comer o comenzar a hacer ejercicio intenso- es que su carácter varía: se convierte en una persona arisca, irritable y vulnerable. Pero también, ordenadísima: no es raro que comience a subir sus notas, a estudiar de forma obsesiva y a volverse perfeccionista. Es una forma de hacer un equilibrio frente a la obsesión que ha comenzado a desarrollar por su físico. Una forma de sentir que quiere, y puede, tener el control en todas las etapas de su vida. Y en esta fase no necesariamente pierde gran peso.

-Hay algunas mujeres que sí bajan mucho de peso, pero hay otras cuya baja no es tan llamativa, especialmente si combina anorexia con episodios de bulimia.

Eso es un llamado de alerta, porque la gente asocia la anorexia con alguien que está casi en los huesos, cuando hay chicas que están en su peso normal y nadie sabe lo que puede estar ocurriendo en sus mentes, porque ellas se empeñan en mostrarles a todos que llevan una vida normal. Éstos son los casos más difíciles de pesquisar -advierte.

No sólo eso: cuando ya han bajado mucho de peso, es muy difícil que se recuperen. Y no por su desnutrición, sino, una vez más, por su mente: su

percepción de sí mismas y del mundo está tan deteriorada que es muy difícil hacerlas volver a la realidad.

Nace una obsesión



"¿Cómo empezó todo? Es una de las preguntas que más me han hecho y nunca he tenido respuesta para ello. **Sólo recuerdo que en el colegio yo no figuraba entre las más populares y que todas mis amigas estaban más delgadas que yo**".

El relato de M., que comenzó a desarrollar anorexia a los 12 años, es similar al de todas las mujeres que entregan su testimonio en "Delgadas": empezaron queriendo bajar de peso; algunas por estética, otras por salud. Pero ninguna tiene muy claro cómo este deseo se les fue yendo de las manos.

"Recuerdo haberme sentido gorda, con necesidad de adelgazar por primera vez a los ocho años", rememora R.Z. "Fue cuando el médico me recomendó dejar de comer dulces porque, aunque no estuviera gorda todavía, la pubertad se acercaba y cuando mi cuerpo se desarrollase todas las células iban a duplicar o triplicar su tamaño, incluyendo las de la grasa. A partir de eso comencé a vivir obsesionada con mi cuerpo y mi peso, a complejadísima, sin atreverme a usar bikinis ni faldas".

Con el tiempo R.Z. comenzó a subir de peso junto con la llegada de la menstruación, a los 13 años. Y empezó a obsesionarse con las calorías y el ejercicio. A los 14 llegó un momento en que los dulces comenzaron a darle asco. A cambio, para saciar sus ganas de comer algo rico, se daba atracones de frutos secos. Y después, cuando le bajaba la culpa por las calorías extras consumidas, vomitaba.

"Vivir condicionada por la comida es algo que la gente no entiende", complementa M. "Ni siquiera es fácil de entender para las que pasamos por esto. ¿Cómo le explicas a una persona que sabes que tener que comer a las 15.37 es absurdo, pero que no puedes evitar hacerlo? ¿O cómo le explicas a alguien que si un trozo de chocolate no se parte por la rayita que lo divide en perfecta línea recta te dan ganas de chillar?".

Todas las mujeres tienen -en mayor o menor grado- una preocupación por no subir mucho de peso, dice Nuria Molinero. Pero, **¿cómo se explica que en casos como M. o R.Z. se convierta en obsesión? ¿Cómo una niña, a los ocho años, sin ser obesa se avergüenza de su cuerpo a tal punto de deteriorar su calidad de vida?**



La diferencia entre una mujer normal y una anoréxica es que en la mente de la anoréxica la frontera de lo normal se ha desplazado hacia el extremo de la anormalidad: una mujer sana sabe que si restringir comida y hacer ejercicio la deteriora al extremo de no poder realizar sus actividades diarias, detendrá su dieta. Una mujer enferma, explica la especialista, también se dará cuenta de que llevar ese estilo de vida la está deteriorando, pero lo tomará como una prueba que, está segura, podrá superar.

La "culpa" de la sociedad

Para Nuria Molinero **es importante entender que la sociedad, con sus cánones de delgadez como sinónimo de belleza y de alimentación baja en calorías como sinónimo de salud, no son las causantes de la enfermedad.**

Para desarrollar anorexia es necesario una personalidad obsesiva que haga un buen nido para que ella se incube.

-Por eso, los especialistas en trastornos alimentarios creemos que la mayoría de nuestras pacientes, si no hubieran desarrollado anorexia, habrían de todas maneras enfermado, o de depresión o de algún trastorno de personalidad.

Sin embargo, **para las anoréxicas, el culto a la delgadez y a la alimentación liviana -advierte- es una red que las atrapa de una forma cruel: les hace creer que hacen lo correcto al llevar ese estilo de vida, confundiendo buena alimentación con su enfermedad.**

"Si bien es cierto no se puede culpar a la publicidad de que una parte de nuestro cerebro nos traicione y caigamos enfermas, una vez que estás en este perverso círculo, la publicidad y los medios no hacen más que reforzar la idea errónea de que estás haciendo lo correcto."

No comer, estar delgada y que se te noten todos los huesos es bueno. Beber refrescos light es sano; comer cereales integrales sin azúcar y sin grasas es la mejor opción. El chocolate tiene que ser sin azúcar. El pan sin gluten, grasas y colesterol. Los helados, bajos en calorías. ¿No es eso lo que hace todo el mundo? ¿No es eso lo que la sociedad espera que hagas?", acusa en libro el testimonio de M.



Otra de las claves de una mente anoréxica es la inseguridad. En esta sociedad, donde ser delgada es sinónimo de éxito, estas mujeres refuerzan su seguridad cuando la gente las felicita porque están "más delgadas". Y eso alimenta la enfermedad. Como recuerda la psicóloga Nuria Molinero sobre una de sus pacientes de 13 años, Ana, que comenzó a engordar cuando le llegó la primera regla:

-Ana empezó a sentirse enorme porque la ropa ya no le cabía. Un día volvió a su casa triste, llorando. Pensó: adelgazaré un poco. Así ya no puedo continuar. Se inscribió en un gimnasio, dejó la comida chatarra y empezó a acompañar al supermercado a su madre para que le comprara pavo y barritas de cereales. Empezó a bajar de peso. Un día la vecina le dijo qué guapa se veía así, más delgada. Las amigas comenzaron a mirarla con envidia. Entonces aumentó sus horas en el gimnasio y empezó a buscar información en internet para no engordar. Al año, ya se le había ido todo de las manos.

Nuria Molinero acusa un factor más que en los últimos años ha acrecentado la enfermedad: **la comunidad médica y sus estándares sobre cuál es el peso normal y qué constituye sobrepeso u obesidad:**

-(En la obsesión por frenar la obesidad) Los médicos están poniendo a muchos niños a dieta cuando realmente no hace falta.

Un niño nunca debería hacer dieta, salvo por razones de salud. **A los niños debería recomendárseles hacer más ejercicio, que jueguen más, y también que reciban una alimentación saludable en casa. Porque si se alimentan bien ahí, no tendrían por qué estar obesos.**

Anorexia Nerviosa	Bulimia
Rechaza mantener un peso mínimo.	Peso normal o poco. Sobrepeso.
Personas más jóvenes.	Más adultos.
Amenorrea.	Posibles trastornos menstrual.
Grave alteración de la imagen de sí mismo.	No siempre existe alteración de la imagen de sí mismo.
Negación del problema.	Reconocimiento de una conducta anormal.
Más autocontrol.	Más impulsivo.
Conductas compensadoras frecuentes.	Conductas compensadoras casi siempre.
Introvertido.	Introvertidos/Extrovertidos.
Mortalidad.	Mortalidad poco frecuente.
Rituales con la comida.	Forma anormal de comer y/o descontrol.

La lucha por salir

No es fácil para una mujer anoréxica dejar de serlo. Están los miedos, la lucha constante contra el peso y el miedo a engordar. "Haría cualquier cosa por mejorarme, menos subir de peso", dicen todas, cuenta Nuria Molinero. Y, más aún, saben que para ser dadas de alta deben aumentar algunos kilos, aunque eso les signifique sentirse -o que las traten- como gordas:

"Un día pensé que había llegado el momento de inscribirme a un gimnasio, porque había estado mucho tiempo sin hacer ejercicio para intentar olvidarme de adelgazar. Mi psicóloga pensó que podría comenzar a realizar un ejercicio controlado y moderado que me ayudara además con mi diabetes. Cuando llegué al gimnasio, lo primero que hicieron fue preguntarme por qué quería hacer ejercicio. Les informé sobre la diabetes, pero la señorita que me atendió, haciendo caso omiso de mis motivos, me pesó y midió mi grasa corporal, y me

informó que tenía que adelgazar porque estaba encima de mi peso. Yo en esos momentos estaba en la primera fase de recuperación de mi anorexia", cuenta en el libro A.M.



"Quiero curarme. Pero a la vez me gusta ser anoréxica. Se me llama anoréxica aunque yo no me considero digna de llevar ese nombre, porque estoy fallando, estoy en tratamiento y quiero salir y a la vez no", dice A.I.

-Durante la terapia, que puede durar años, las pacientes hablan conmigo y llegan a entender que su obsesión deben cambiarla por una mirada crítica hacia la sociedad y hacia sus cánones. Pero ellas salen a la calle y el bombardeo es horrible -reconoce Nuria Molinero.

Sin embargo, la obsesión puede transformarse. El trabajo consiste en que las anoréxicas se den cuenta de que detrás de la idea sostenida de adelgazar no están la felicidad ni el éxito, como ellas dicen.

-Para ellas ha significado sufrir, engañar. En las que están muy mal, tratamos de encontrar un punto de lucidez para traerlas de vuelta. ***En la terapia se refuerza la autoestima, se les enseña a valorarse no por su físico, y después se intentan cambiar todas las ideas irracionales en torno al cuerpo y a la comida.*** La idea es que, una vez dadas de alta, vivan tranquilamente y con la misma preocupación por el peso de cualquier mujer hoy: no llegar a la obesidad. Pero no obsesionadas.

Anorexia en niñas: peligroso aumento

Si en el mundo la anorexia se ha convertido en la tercera enfermedad más prevalente entre las adolescentes, hay otra cifra que preocupa: el número de menores de 10 años internadas por esta enfermedad va en aumento.

En las niñas menores, el origen de la anorexia también es gatillado por la misma causa que en las adolescentes: ***una personalidad obsesiva.***

Selectivas en la alimentación: Nuria Molinero advierte que ***los padres, desde que las niñas son muy chicas, deben fijarse cómo se alimentan, si son muy selectivas para comer y también si desde pequeñas se muestran perfeccionistas, sumisas, autoexigentes y temerosas de quedar mal frente a alguien.***

La familia es fundamental. Un núcleo donde padre y madre se muestren demasiado interesados en el cuidado del cuerpo es caldo de cultivo para la anorexia. También, una madre sobreprotectora y un padre que critique constantemente a su hija por su peso o por lo que come.

Cuidado con la información "saludable": Los niños muy chicos deben tener mucho cuidado con exponerse a contenidos donde se hable de prevención de la obesidad o alimentación saludable, ya que no interpretan la información igual que los adultos, pueden sentirse a sí mismos obesos y empezar a restringir alimentos.

Por Magdalena Andrade N.

Publicado en El Mercurio de Chile Revista Ya, el 15 de junio de 2010