



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN

**“CUERPOS DE PAPEL. LA OBSESIÓN DE L@S JÓVEN@S
POR LA FIGURA PERFECTA”**

REPORTAJE

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO EN LA LICENCIATURA EN
COMUNICACIÓN Y PERIODISMO PRESENTA:**

JACQUELINE NÁJERA ESCANDÓN

ASESOR: LIC. KARLA SELENE FUENTES ZÁRATE

SAN JUAN DE ARAGÓN, EDO. DE MÉXICO, 2011



FES Aragón



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A Dios: Por darme la vida y a mi familia.

A mi madre: Guillermina, por traerme al mundo, por enseñarme a ser buena persona y por ser un ejemplo de lucha y amor.

A mi padre: Antonio, por estar siempre a mi lado en los momentos en que más te necesito, por guiar mi camino. Por ser mi padre.

A mis hermanos: Por ser parte de mi vida, por apoyarme en este largo camino y por ser mi inspiración para poder concluir este trabajo. Los quiero.

A Roberto Ríos: Por estar todo este tiempo a mi lado, por alentarme a seguir a pesar de mis tropiezos, mis malos días. Gracias por tu comprensión, por tu tiempo, cariño y apoyo en todo momento.

A mis profesores: Porque gracias a sus enseñanzas y experiencias, lograron formarme para enfrentar la vida fuera de las aulas.

A mis compañeros y amigos: Porque a lo largo de la carrera aprendí de cada uno de ellos, por la compañía, el apoyo y la amistad: Brenda, Anabel, Erika, Jessica, Fernando, Karla, Adriana, Carlos y todos los demás.

A Karla Fuentes: Por su tiempo, entusiasmo, porque no dudaste en compartir tus conocimientos, por el apoyo de todos los días. Por el cariño, la paciencia y tu amistad incondicional. Muchas Gracias.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, a la Virgen de Guadalupe, a mis padres, mis hermanos, familiares, compañeros y amigos; a todas las personas que pueden leer este trabajo de investigación cuyo objetivo es el de obtener un título universitario, pero con el cual aprendí a ser mejor ser humano y ser una profesional.

Este trabajo está dirigido para todos aquellos que me brindaron su confianza, a los que me desearon cosas buenas y me apoyaron para no dejar de creer en que podía conseguirlo, a todos los que me ayudaron a crecer en lo personal y en lo profesional.

Gracias a todos.

Disfruten este trabajo.

Jacqueline Nájera Escandón.

ÍNDICE

<u>Presentación</u>	9
<u>1. An@ y Mí@ son menores de edad</u>	
Atrapad@s entre lo que soy y lo que quiero ser	12
El reflejo de una sociedad excluyente	24
Problemas con la comida: Bulimia y Anorexia	33
<i>Las dos caras de la anorexia</i>	37
<i>Yo soy mía</i>	42
<u>2. Modelos de revista</u>	
Realidades de pasarela	48
Dietas y más dietas... falsas	56
Medicamentos mortales	67
<u>3. An@ y Mí@ ya no están de moda</u>	
Víctimas del Glamour	76
La delgada línea entre la salud y la enfermedad	87
Grupos de ayuda	96
<u>Reflexiones Finales</u>	104
<u>Fuentes de consulta</u>	108

Anexos

1. Glosario	114
2. Autodiagnóstico de bulimia	119
3. Autodiagnóstico de anorexia	119
4. ¿Tienes una relación sana con los alimentos?	119
5. 90-60-90 de Florencia Villagra	120
6. Espejismos de Porta	121
7. Ana dime sí de Laura Pausini	124
8. Cuestionarios y Metodología de las encuestas	125

PRESENTACIÓN

A lo largo de la vida enfrentamos cambios en nuestro cuerpo, entre ellos alteraciones emocionales que hacen que nuestra manera de pensar se forme según los retos a los que hacemos frente, pero no todos los cambios nos son afines o nos favorecen. Es durante la adolescencia que éstos son más evidentes y menos agradables frente al espejo; situación que nos hace sentir incómodos ante los demás, sean amigos, familiares, compañeros de grupo y el resto del mundo.

Para algunos seres humanos en ocasiones el espejo se convierte en un enemigo, en ese "alguien" que nos dice la realidad de cómo somos y cómo nos vemos frente a los demás. Pero es en la satanizada y criticada adolescencia cuando el espejo es más cruel y ataca directamente en la personalidad y la recién formada identidad de l@s jóvenes. Sin embargo, los cambios en el estado de ánimo vienen acompañados de otros factores físicos, psicológicos y emocionales que durante esta etapa de la vida no podemos controlar.

Estos cambios drásticos e inesperados para l@s jóvenes han provocado que, de acuerdo con datos de la Secretaría de Salud, en el año 2009 los trastornos alimenticios afectaban a poco más de dos millones de mexicanos (en su mayoría adolescentes) y cada año se suman 20 mil más.

En la Ciudad de México, el 0.9% de los varones y el 2.8% de las mujeres sufren algún trastorno de la conducta alimentaria, según datos de la Encuesta Nacional de Salud 2006, publicada en el 2009.

A pesar de que ya se han realizado investigaciones para conocer el origen, consecuencias y tratamiento de estos trastornos, este reportaje es una exposición del camino que lleva a l@s adolescentes a caer en el mundo de los trastornos alimenticios; es decir, hace una revisión de las características de la vida de un joven, sus necesidades y deseos.

También muestra el papel que juegan las revistas y la sociedad como detonantes de los trastornos alimenticios en l@s jóvenes, ya que muchas veces, estos se ven presionados por alcanzar lo que la gente marca como ideal o correcto. Además ofrece, a través de entrevistas con expertos en el tema, alternativas de solución para prevenir y/o disminuir los trastornos alimenticios en l@s adolescentes.

Ésta investigación periodística está dividida en tres apartados: el primero ofrece un panorama de la etapa de la adolescencia, sus necesidades, deseos, además muestra el enfrentamiento que tienen l@s jóvenes con la sociedad y cómo adquieren los trastornos alimenticios; el apartado está respaldado por fuentes bibliográficas, hemerográficas, cibernéticas y vivas.

El segundo apartado habla de los modelos que los jóvenes tienden a imitar con el propósito de conseguir su objetivo de bajar de peso y aparentar ser como tal o

cual personaje público; en este apartado se realizaron entrevistas con gente dedicada al medio del baile, para conocer sus dietas y pasos a seguir para tener una figura `perfecta`.

La tercera y última parte exhibe a las víctimas que han cobrado los trastornos alimenticios, principalmente modelos de pasarela y mujeres del medio del espectáculo. También se da un panorama de lo delgada que es la línea entre la salud y la enfermedad, basada en algunos testimonios de personas que padecen estos problemas. Para concluir en esta parte del trabajo se presentan los grupos de ayuda a los que se puede acudir, ya sea para prevenir o tratar la bulimia o la anorexia.

Cabe reafirmar que para la realización de este reportaje fue necesario recurrir a distintas fuentes de información, bibliográficas, hemerográficas, cibernéticas; así como al uso de diversas técnicas de investigación como la entrevista y el sondeo de opinión. Ello porque, las fuentes vivas dan voz, testimonio y actualidad a este trabajo, y es que cada día muchos jóvenes caen en las redes de estos trastornos.

Es así como "Cuerpos de papel. La obsesión de l@s jóvenes por la figura perfecta", presenta al lector el panorama de lo que son los trastornos alimenticios desde tres puntos de vista: la de los especialistas, la de los medios de comunicación (revistas) y sobre todo muestra el testimonio de aquellos que padecen o han padecido anorexia y bulimia, enfermedades incontrolables e incluso mortales cuando escapan del espejo.

AN@ Y MÍ@ SON MENORES

DE EDAD

ATRAPAD@S ENTRE LO QUE SOY Y LO QUE QUIERO SER

<<... justo en medio, demasiado
vieja para los juguetes,
demasiado joven para los chicos
Judy Garland>>¹

Los niños que cursan quinto grado de primaria, tienen entre 11 y 12 años, la edad en la que se inician todos los cambios tanto físicos como emocionales, por lo que resulta interesante conocer cómo es que se les comienza a educar en cuanto a esta etapa de la vida: la adolescencia.

“Experimentas cambios en tu crecimiento y en tu desarrollo: descubres que has adquirido capacidades físicas, mentales y emocionales que cada día te facultan para empezar a hacer lo tuyo tú solo... A causa de los rasgos físicos o de personalidad, se presentan apodos, las burlas, la ausencia de compañerismo por el aspecto de alguien. Éstas son faltas de respeto que deben evitarse”. Así es como define la pubertad y adolescencia el libro de texto gratuito que la Secretaría de Educación Pública (SEP) otorga a los niños de quinto año, para la asignatura de Formación Cívica y Ética.

En el libro se les indica a los jóvenes que se les presentarán cambios físicos y mentales, además se les advierte que debido a éstos podrán ser víctimas de burlas, sobrenombres, etcétera. Lo interesante es que sólo se les presentan las desventajas de esta etapa del desarrollo y no les hacen notar la importancia que tiene para que lleguen a ser adultos responsables.

La adolescencia es la etapa de la vida humana en la que se sufren más cambios que en ninguna otra, esto se debe a las transformaciones biológicas y psicológicas a las que se enfrentan los jóvenes de entre los 12 y 21 años de edad; aunque cabe señalar que en las mujeres se dice que la adolescencia termina hasta los 22 años, ya que en el cuerpo femenino ocurren más cambios que en el masculino.

Durante este periodo, l@s adolescentes tratan de crear su propia identidad e independencia, lo que acarrea desacuerdos con los padres, profesores o cualquier persona adulta; durante esta etapa surgen, en algunos casos, problemas psicológicos como fobias, ansiedad, depresión, intento de suicidio, déficit de atención, esquizofrenia, uso y abuso de drogas, y problemas de alimentación como anorexia y bulimia.

¹ Lowe Gordon R., *El desarrollo de la personalidad: De la infancia a la senectud*, Antonio Escohotado Espinosa, Madrid, Alianza Editorial, 3ª ed., 1984, p.184.

L@s adolescentes suelen preocuparse por su imagen corporal y por su atractivo físico; comparan su cuerpo con el de compañeros y compañeras o con los personajes que aparecen en los medios de comunicación, mismos que se convierten en los ideales a alcanzar. Mientras se llega a una maduración total, l@s jóvenes se enfrentan a estas circunstancias que pueden causar problemas, temores, dudas y en un caso más grave, desencadenar conductas peligrosas, adquirir vicios o adicciones que afecten su desarrollo y salud física y mental.

El principal problema de la adolescencia es que los jóvenes desean saber qué lugar ocupan dentro de la sociedad y cómo ésta satisface sus necesidades, y es que los adultos piensan que la adolescencia termina con la madurez física y con el paso de los años; esta idea errónea no permite que se comprenda a cabalidad esta etapa, lo que genera en los jóvenes inseguridad, incapacidades, inadaptación, inexperiencia y rasgos que según los adultos ya no viven, porque no se dan cuenta de ello.

A lo anterior se une el doctor José Luis Sandoval Flores, especialista en medicina familiar, quien agrega que “los padres ven en la adolescencia el inicio de un problema grave, podríamos decir que es como una carga, algo pesado que deben llevar a cuestas; esto es porque se ha satanizado esta etapa del desarrollo, como se dice coloquialmente, por unos pagan todos, ya que sí hay quienes llegan a cometer actos ilícitos o a perder el control de sus vidas, sin embargo, considero que para enfrentarlo sólo hay que comprender los múltiples cambios a los que se enfrentan l@s jóvenes ya sean físicos, biológicos o psicológicos y aprender a conocer y reconocer sus preferencias, necesidades y expectativas.

“Creo que lo más importante como padres es recordar que nosotros fuimos adolescentes y aprender a comparar e interpretar los actos que hicimos con los que hacen los jóvenes de la actualidad, además de que aún en la adultez se siguen teniendo discrepancias con los padres”.

Las necesidades de l@s adolescentes son las de cualquier ser humano que vive en sociedad ya que la edad no impide que se desarrollen y que quieran comunicarse, expresarse, conocer y aprender su entorno. Algunas de estas necesidades, según Francesco De Bartolomeis en *La Psicología del adolescente y la educación*, son:

Aceptación. Esta se refiere a que el joven quiere sentirse como parte de un grupo, porque necesita de los demás para sentir que existe y es aceptado, aunque muchas veces no le interesa la forma, es decir no importa si la necesidad se satisface negativamente: con castigos, dolores físicos, represiones, etcétera. Por otro lado el adolescente quiere saberse valorado por lo que hace o dice, por esto busca amigos que tengan algo en común con él, grupos donde realizar actividades en las que se le tome en cuenta y principalmente lo que desea es tener nuevas

experiencias de las que pueda presumir y compartir con esos mismos amigos. En resumen esta necesidad se basa en lo que otros piensan de él y lo que genera su presencia ante los demás.

Seguridad. Se refiere a que el adolescente necesita sentirse cómodo en el lugar en que se encuentre, la seguridad debe ser física, emocional y moral. Si esta necesidad se satisface bien el chico se sentirá en un ambiente de confianza, en el que le sea más fácil su desarrollo; si no se satisface entonces el adolescente sentirá culpa o vergüenza por lo que hace, dice y piensa, incluso puede desarrollar enfermedades como déficit de atención, problemas de conducta, aislamiento, o trastornos de la alimentación.

La seguridad se construye poco a poco, basada en la confianza por parte de los padres y maestros para que el joven realice sus actividades; se le debe dar iniciativa y autonomía para tomar decisiones, es decir, que la seguridad no debe ser pasiva (sólo palabra), sino más bien activa.

Independencia. Ésta empieza cuando el adolescente decide en cuanto a su ropa, amigos, comida, los lugares a visitar o sus actividades diarias y también inician los primeros conflictos con sus padres. Para él la independencia significa tener libertad, experimentar por sí solo, cometer errores, pero también significa ser autónomo en sus decisiones o tener autocontrol de sus acciones; sin embargo, muchas veces los padres confunden el deseo de independencia con la desobediencia o rebeldía, porque se sienten desafiados y retados; por esto es importante hacerle saber al adolescente que se le tiene confianza y así forme su personalidad y tome decisiones, esto se puede lograr dándole un poco de libertad que al final pueda convertirse en independencia.

Comprensión. Se refiere a que el adolescente pide ser guiado por los demás, pero sin perder la independencia que se haya ganado, quiere un guía que acepte sus opiniones, y que además le brinde comprensión. En este sentido el guía no debe verse como un personaje de autoridad, pero sí como un apoyo que le haga saber sus derechos y obligaciones, entienda sus exigencias y aspiraciones, así que siempre espera que otros lo orienten con su experiencia. La comprensión también implica el respeto a su espacio, a su privacidad, a sus amigos y su personalidad.

Conocimiento. Es la necesidad de entender porqué las cosas son como son, el porqué de la vida, de los cambios sociales o del comportamiento de otros. Su aprendizaje viene directamente de las presiones culturales, de las actitudes con quienes comparte su entorno, que influyen directamente en su personalidad.

Sexual. En ella el joven necesita conocer la multiplicidad de formas, sentimientos, caracteres y actitudes. El joven intentará explorar su cuerpo con el

fin de conocerlo y descubrir sus gustos en cuanto a lo erótico y a lo genital, es decir, la sexualidad va más allá del encuentro sexual, es la sexualidad en su totalidad. Hay que señalar que la no satisfacción de esta necesidad o la prohibición de explorar su cuerpo pueden crear en el adolescente conflictos emocionales, por lo que verá al sexo como un tabú, mismo que desencadena morbosidad y relaciones sexuales desfavorables y frustración a largo plazo.



Fuente: www.revistafusion.com

Es importante conocer lo que l@s adolescentes necesitan, para así poder ayudarlos cuando tengan problemas, incluyendo los cambios físicos, pero también los emocionales y sociales; además de que una sana satisfacción de necesidades les dará confianza de seguir en su largo camino por la adolescencia, con el conocimiento, la seguridad necesaria y un guía que lo lleve de la mano, pero con independencia.

Al pasar espontáneamente de un estilo a otro, l@s adolescentes expresan constantes cambios en su imagen corporal y personal, las diferentes modas que adquiere le sirven para establecer su identidad, para formar parte de un grupo, que en la actualidad abundan en esta gran urbe; por ejemplo, conocemos a los llamados *darketos*, los *punketos*, los *skatos*, los *fresas* y en los últimos días los *emos*. Entre otros, todos estos grupos de jóvenes comparten gustos ya sea en ropa, música, accesorios, lugares que visitan o creencias y, en algunos casos, hasta experiencias personales, buenas y malas con sus padres o amigos. Cabe señalar que algunos adolescentes suelen probar cada uno de estos grupos hasta identificar en el que se sienten más a gusto y es así que forman su propio estilo de vida y personalidad; aunque esto muchas veces no es comprendido por los padres que desean sigan el camino que ellos proponen.

El adolescente no sólo se enfrenta a los cambios físicos o biológicos como el brote de vello en el cuerpo, el crecimiento de masa muscular o el cambio de tono de voz en el hombre; el ensanchamiento de las caderas, el crecimiento de los senos o la llegada de la menstruación en las mujeres; también llegan cambios a nivel emocional como la búsqueda de un primer amor, el rechazo de otros jóvenes por algunas características físicas o emocionales, además éstos se enfrentan a la autoridad de padres y maestros que desean decidir que debe y no hacer.

En esta etapa de su vida pone más atención a la moda, a la estatura, a su físico, a su color de piel, al peso, a las relaciones humanas y también al sexo opuesto (que incluye el descubrimiento de su propia sexualidad). Todos estos cambios biológicos, físicos, emocionales y sexuales se dan primero en las mujeres y después en los hombres; es por esto que en el inicio de la adolescencia l@s

jóvenes se rechazan unos a otros, lo que generalmente ocasiona que los grupos de amigos sean de un solo sexo, lo que conlleva a que, en ocasiones, las relaciones hombre-mujer no sean satisfactorias.

Para l@s adolescente el cuerpo está íntimamente relacionado con su personalidad e identidad, por tanto, si el cuerpo cambia, el YO (personalidad) cambia; todos los cambios somáticos que ocurren durante la adolescencia tienen repercusión en la personalidad del joven, así como en los procesos intelectuales, sociales y emotivos.

Para l@s adolescentes la identidad no es sólo un proceso de identificación y aceptación, sino también de exclusión, el joven no sólo quiere contestar a la pregunta *¿quién soy?*, que poco a poco va a responder mientras se relaciona con otros sino que también descubrirá cuáles son sus gustos, su verdadera vocación, entre otras cosas. También el adolescente desea contestar a la interrogante *¿quién no soy yo?*, quiere saber por qué es diferente; por qué cambia su cuerpo a un ritmo distinto de los demás; por qué su familia lo trata de forma diferente que al resto de sus hermanos, entre otros aspectos y es que a veces no se da cuenta que esas respuestas ya las ha descubierto.

La imagen corporal para l@s adolescentes es entendida cómo se ven a sí mismos, cómo son tratados por los demás, en relación con su cuerpo y lo que proyectan. Pero esto no sólo incluye cómo se ven ellos al espejo, también implica cómo quisieran verse, la apariencia real que quisieran tener según los ideales y modelos que persiguen.

Es precisamente por esos modelos que inician los conflictos en la mente de l@s adolescentes, ya que son irreales y están lejos de su alcance, por ejemplo: altura de más de 1.80 m, ojos azules, figura esbelta, cintura pequeña, músculos desarrollados y un sinfín de etcéteras aunados a la imagen distorsionada que tienen de sí mismos: la cara con acné, el cuerpo flaco, mujeres bajitas de estatura, el ensanchamiento de caderas y los pocos músculos en los varones..., en realidad son pocos los adolescentes que se sienten a gusto con su cuerpo y con la imagen que proyectan a los demás.

Muchas veces l@s adolescentes se sienten fe@s o rar@s, pero esto es mientras se van desarrollando, con el tiempo van aceptando su aspecto físico y van entendiendo su manera de comportarse frente a los demás. Para que l@s adolescentes sientan que tienen una imagen agradable o que serán aceptados por el resto de la sociedad, debe sentir que su cuerpo está dentro de los márgenes que se le presentan en los medios de comunicación, esto es: que su imagen sea igual o parecida a las modelos que anuncian la ropa que compra; que tengan un grupo de amigos parecido al que se presenta en su programa de televisión favorito; que encuentre el amor como se lo pinta una telenovela; simplemente el

joven debe creer que su vida se parece a la que los medios de comunicación le presentan, ya que así asegura que la sociedad lo aceptará posteriormente.

Al formar su propia imagen, I@ adolescente también crea ideales que dependen de lo que le inculcan en el seno familiar, pero también su personalidad está mediada por las amistades, por los prejuicios de la sociedad, por lo que presentan en los medios de comunicación. Ejemplo de estos falsos ideales son: el culto a la belleza exterior, el interés por lo material, el sexo como respuesta a muchos problemas de su edad, la competencia con compañeros en todos los ámbitos, desde las calificaciones en la escuela hasta la ropa que utilizan o el celular que tienen; el logro de obtener éxito individual, la obtención de riqueza y ver en el dinero un medio para obtener la felicidad.



Fuente: Revista En Forma, 1997

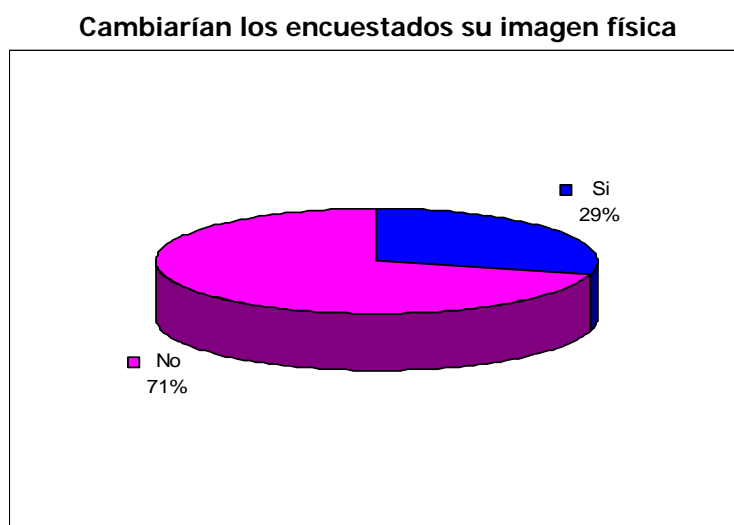
En la actualidad la principal influencia la reciben de los medios de comunicación masiva, de lo que ven en la televisión y en las revistas, de la música que escuchan, de los artistas del momento y sobre todo de la publicidad que los ataca por todos lados. Es por esto que muchas veces I@s jóvenes no entienden qué son en realidad, porque lo que ven en el espejo está muy lejos de lo que les gustaría ser.

Por ejemplo un chico quisiera tener el cabello como un modelo de revista, vestir como un cantante del momento, tener el talento de un futbolista famoso y una vida social (escuela y amigos) como lo presenta una serie de televisión o una telenovela; sin embargo lo que realmente tiene es muy diferente: asiste a una escuela de gobierno (que no es nada malo), viste con lo que sus padres le proveen, no encuentra una forma adecuada de peinarse, su rostro tiene muestras de acné o espinillas y apenas juega fútbol en su clase de educación física; todas estas situaciones mantienen a los jóvenes atrapados entre su realidad y todo aquello que desean tener.

Por lo tanto es importante escuchar lo que los adolescentes piensan de sí mismos y saber si están conformes con lo que ven en el espejo, porque muchas veces consideran que si fueran diferentes obtendrían más logros o tendrían más amigos; en fin, algunas veces se piensa que si se fuera distinto la vida sería mucho mejor. En otros casos se prefiere aceptarse tal cual es, sin importar el físico o lo que los demás piensen y tener como prioridad la salud y el bienestar de nuestro cuerpo.

Según la encuesta realizada en 2007 a un grupo de 400 adolescentes entre 12 y 21 años en el DF y área metropolitana, al preguntarles si cambiarían algún aspecto de su imagen o de su cuerpo, 7 de cada 10 respondieron que no. Que están a gusto con su cuerpo o que se aprecian como son; sin embargo, al cuestionar el porqué de sus respuestas suelen contradecirse, por ejemplo: *"No cambiaría nada de mi cuerpo, pero si tuviera más musculatura me vería mejor, sería más popular, tendría más amigos y novias, etc."*. Como se observa, los adolescentes se encuentran en un conflicto entre lo que tienen y dicen aceptar y lo que les gustaría tener y que admiran de otras personas.²

A continuación se presenta la gráfica en la que el 71 por ciento de los encuestados comentan que no cambiarían nada de su cuerpo, y el 29 por ciento dice que sí lo haría, ante la pregunta de si cambiarían su imagen física.



*Fuente: Investigación de campo realizada a 400 personas en el DF y área conurbada. Entre agosto y septiembre del 2007.
Elaboración propia.*

Para complementar esta información, se les preguntó a l@s adolescentes por qué les interesaría cambiar su aspecto y el 14 por ciento contestó que sí cambiarían su imagen o aspecto físico porque consideran que así se verían más atractivos, esto se debe a que ven a las mujeres delgadas más bellas y a los hombres musculosos más guapos; por ejemplo, una jovencita de 13 años señala: *"Las mujeres delgadas que tienen buen cuerpo se ven más bonitas que las gordas"*, en su respuesta se ve claramente la influencia que ejercen los modelos que prometen éxito y una mejor calidad de vida gracias a tener un cuerpo delgado.

² Para conocer la metodología utilizada para la aplicación de la encuesta véase Anexo 8.

Otra frase dicha por una adolescente de 15 años que se encontró durante la investigación de campo es la siguiente *"las mujeres delgadas y los hombres con buen cuerpo les gustan más a los demás, son más bonitas y guapos, así que a mí me gustaría ser delgada y bella"*.

Es interesante ver que el 26 por ciento de los encuestados consideran que cambiarían su aspecto para ser más populares o famosos dentro de un grupo de amigos, esto se debe a las necesidades, que mencionamos, de aceptación e independencia, ya que al ser parte de un grupo o sentirse alabados por sus semejantes satisfacen parte de estas necesidades, y es que la popularidad para l@s adolescentes significa que son agradables para los demás y por lo tanto el autoestima se eleva y se sienten mejor en todos los aspectos, al mismo tiempo que se sienten identificados con los personajes famosos de la televisión o las principales modelos en revistas.

Una adolescente de 11 años relata: *"Si mi cuerpo fuera como el de las modelos de las revistas, llamaría la atención entre mis compañeros de escuela y sería famosa o popular"*, con frases como éstas se comprueba lo importante que es ser reconocidos por sus semejantes.

Un chico de 14 años anota *"me gustaría cambiar mi apariencia y parecerme a los modelos de televisión porque las chavas dicen que esos hombres son más guapos y me gustaría que dijeran lo mismo de mí"*, l@s jóvenes al no ver en el espejo lo que les gustaría tener buscan la forma de conseguirlo a través de la ropa, la música, los amigos y el deporte, por lo que la opinión de sus amigos es importante; pero al estar en el despertar de su sexualidad la opinión del sexo contrario es mucho más influyente que la de sus semejantes.

Pero no todas las opiniones de los jóvenes están encaminadas a la apariencia, al dinero a la popularidad, un 16 por ciento comentó que cambiar la imagen debe ser por una cuestión de salud, ya que suponen que las personas con sobrepeso padecen un sinnúmero de enfermedades; así que en caso de querer mejorar en cuanto a la figura corporal, los encuestados acudirían a un especialista que les ayude a bajar de peso para mejorar la salud y no necesariamente por seguir un modelo de belleza.

Un joven de 17 años contestó que *"las personas delgadas dan a entender a quien las ve que están saludables y si me pareciera a ellos también gozaría de buena salud"*. Aunque en realidad todo esto sigue ligado a satisfacer la necesidad de aceptación y de seguridad en sí mismos, de formarse una identidad y personalidad, que a esa edad generalmente toman de los medios de comunicación masiva, de las revistas en donde aparecen sus grupos y cantantes favoritos, de las series de televisión; por ejemplo, las revistas dedicadas a la "salud", proponen

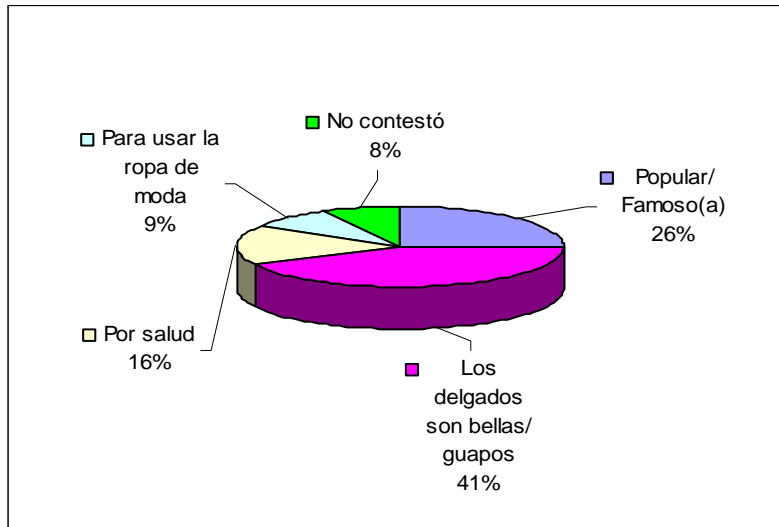
gran cantidad de dietas, productos y ejercicios para bajar de peso y así reafirman la sentencia de nuestro joven, es decir, estar delgado es estar saludable.

Para un gran número de adolescentes vestir a la moda representa ser aceptados por un grupo social y cuando lo que buscan no lo encuentran (como el caso de la ropa) el conflicto emocional comienza y puede desencadenar en un problema alimenticio. Querer cambiar su imagen y/o cuerpo está ligado al sentimiento de poder utilizar la ropa que está de moda como un reflejo de la influencia que ejercen los diseñadores y marcas de ropa que insisten en mantener tallas pequeñas en las tiendas, acción que obliga a muchas mujeres y hombres a tratar de bajar de peso para poder adquirir un pantalón o un vestido que, aun cuando no estén pasados de peso, no les queda, esto es lo que piensa un nueve por ciento de nuestra población encuestada.

Reacción que mostraba una joven de 11 años que mencionó lo siguiente: *"cambiaría mi figura porque me gustaría poder usar todo tipo de ropa que está de moda y a veces no me queda"*, por lo tanto podemos observar que para los adolescentes es importante que lo que se pongan les sea de total agrado y que encuentren en las tiendas de ropa justo lo que necesitan. Otra jovencita de 13 años agregó *"me gustaría cambiar mi apariencia para tener un cuerpo bonito poder lucir cualquier tipo de ropa"*. Otra mujer de 16 años hizo una reflexión que debe ser tomada en cuenta por los encargados de vestir a la sociedad ya que esta jovencita se preocupa por su peso al no encontrar la talla que busca en las tiendas de ropa: *"Sí cambiaría mi apariencia, parecerme a las modelos es bueno porque las tallas de ropa cada vez son más chicas y no logré alcanzarlas"*, esta situación es grave, ya que en ocasiones llegas a tiendas como *Bershka* y encuentras que las chicas que atienden son sumamente delgadas y que inmediatamente al verte y calcular tu talla de dicen: *"¿estás buscando algo en especial... ¿qué talla eres?, es que sólo manejamos tallas pequeñas y no creo que encuentres algo para ti"*.

Finalmente y como en cualquier situación el ocho por ciento de los encuestados no contestó la razón por la que cambiaría su apariencia, lo que puede reflejar la indecisión al actuar de los jóvenes, en algunos caos; en otros, no poner en evidencia sus deseos y necesidades, lo que también debe ser respetado por parte de los padres, amigos y la sociedad, a continuación la gráfica de esta información.

¿Por qué SÍ cambiarían su imagen física los encuestados?



Fuente: Investigación de campo realizada a 400 personas en el DF y área conurbada. Entre agosto y septiembre del 2007. Elaboración propia.

Al ver estas respuestas vemos que en realidad l@s adolescentes siempre querrán llamar la atención de las personas que los rodean, por lo que intentarán todo para crear una imagen que, al menos en algunos aspectos, se parezca a lo que desean ser. Y que siempre tomarán en cuenta la ropa de moda, la popularidad en la escuela y su grupo de amigos, la idea de ser famosos o reconocidos en alguna actividad, pero principalmente porque consideran a la delgadez como la verdadera belleza.

Hay que señalar que los modelos de belleza han ido cambiando a lo largo de la historia, como olvidar a las mujeres de la época de Marilyn Monroe donde lo más característico de éstas eran sus pronunciadas caderas y piernas bien torneadas. Como lo señala un escrito en la página de Internet www.monografias.com/trabajos7, la imagen de un modelo ideal de belleza, compartido y reconocido socialmente, supone una presión altamente significativa en todos los miembros de la población; por lo que las mujeres que se identifican con ese modelo se valoran positivamente, sin embargo, quienes no reúnen estas características padecen de baja autoestima.

Cada país tiene su prototipo de belleza, por ejemplo, en la India (donde el alimento escasea) la obesidad es signo de prestigio social y económico, por el contrario en las sociedades occidentales (donde la obtención de alimento no es ningún problema) el ideal de belleza es la delgadez extrema.

Para continuar con esta información en la segunda gráfica se presentan las respuestas del porqué l@s adolescentes no cambiarían en nada su imagen; así, el

44 por ciento asegura estar conforme con su cuerpo, aceptarse tal y como son, esto no quiere decir que no admiren a los modelos de televisión, pero se sienten bien y aceptan su cuerpo sin tratar de imitar a nadie, así lo hace saber una jovencita de 13 años que comenta *“No me gustaría parecerme a nadie porque cada quien tiene su imagen, su cuerpo y también diferentes formas de pensar que hay que respetar”*. Esta respuesta puede demostrar que la influencia que ejercen los medios de comunicación también depende mucho de la forma de pensar de cada persona, de la integridad y educación del adolescente, por ejemplo la respuesta de una mujer de 13 años que dice *“yo soy así y me quiero como soy”*.

Por otro lado el 18 por ciento de los encuestados piensan que todos somos diferentes y no hay porque tratar de imitar a nadie, es importante reconocer que algunos programas de televisión o artículos de revistas tratan de resaltar las cualidades de cada persona no sólo por el físico, sino por las habilidades en el trabajo, en los deportes y en la capacidad intelectual; situación que algunos jóvenes asimilan por lo que se sienten a gusto con el reflejo del espejo. Ejemplo de este análisis es la respuesta de un joven de 16 años que asegura *“no cambiaría nada de mi porque todos somos diferentes y cada quien tiene algo bueno y no es precisamente el cuerpo lo más importante, somos diferentes en todos los aspectos”*.

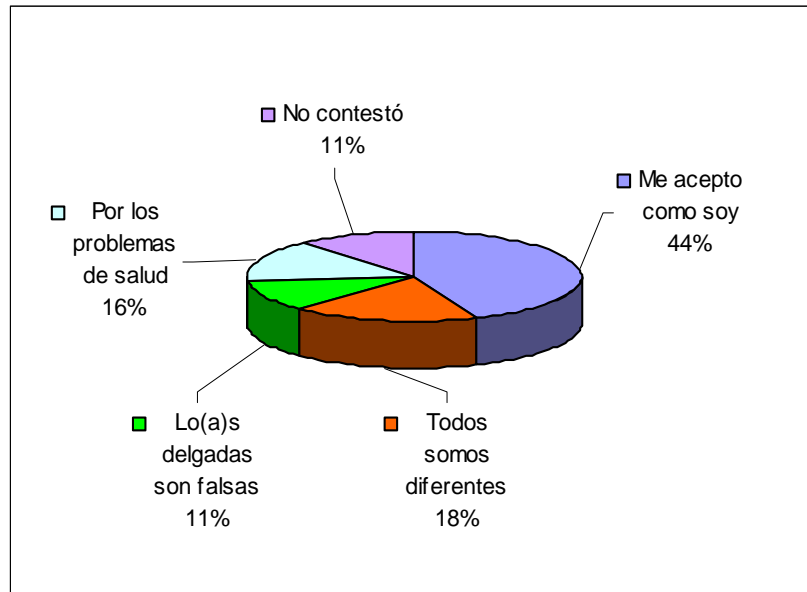
El 16 por ciento prefiere ser tal y como es porque consideran que los personajes de televisión y modelos de revistas padecen enfermedades como bulimia, anorexia y otros trastornos que afectan la salud de las personas y pueden incluso hasta morir por los malos hábitos alimenticios y el exceso de ejercicio. Así lo mencionó una chica de 13 años que dijo *“no me gustaría parecerme a nadie porque tendría que sacrificarme, hacer dietas, ejercicio y podría enfermarme, y eso no me gustaría”*.

Un 11 por ciento de los encuestados dijo que las mujeres delgadas y los hombres musculosos de la televisión y las revistas son cuerpos falsos, ayudados por las cirugías plásticas y los productos que se inyectan lo que los hacen verse diferentes de lo que realmente son. Esta respuesta no está para nada lejos de la realidad, ya que los hombres de nuestros días recurren a la depilación láser o cirugías para reducir ciertas zonas como la papada; las mujeres utilizan cremas para la celulitis y un sin fin de productos y dietas con las que intentan aparentar una imagen que no tienen, así lo manifiesta una jovencita de 13 años que mencionó: *“casi todas las mujeres delgadas no son así, sus cuerpos no son verdad y se hacen muchas cirugías para aumentar el busto, los glúteos o los labios, son pura finta”*.

Finalmente un 11 por ciento no contestó el porqué no les gustaría que su apariencia fuera como la de los modelos de televisión o de revistas; cabe señalar que en ocasiones los encuestados deciden no contestar porque no saben cómo

redactar una respuesta que no los comprometa y en otros casos no están seguros de lo que desean decir y proyectar hacia los demás, y puede que este porcentaje sean l@s adolescentes que siguen atrapados entre lo que son y lo que desean ser.

Porqué NO cambiarían su imagen física los encuestados



Fuente: Investigación de campo realizada a 400 personas en el DF y área conurbada. Entre agosto y septiembre del 2007. Elaboración propia.

EL REFLEJO DE UNA SOCIEDAD EXCLUYENTE

<<Vivimos en una sociedad
en la que el culto al cuerpo,
entraña el desprecio del alma>>³

Hoy en día nuestra sociedad se ve sumamente influida por los medios de comunicación, pero ya no sólo por los nacionales, sino también por programas, series televisivas y revistas extranjeras que se distribuyen en nuestro país. Es debido a esta influencia que l@s adolescentes que no se parecen en lo más mínimo a esos personajes que consumen de los medios, sufren el rechazo de los demás miembros de la sociedad.

Uno de los problemas más marcados en nuestros días es aquel al que se tienen que enfrentar las personas obesas, sobre todo los infantes con problemas de sobrepeso lo sienten y lo tienen visualizado; desde la niñez se les atribuyen calificativos desfavorables, como bobo, lento e inútil, entre otros, y se les asignan sobrenombres como el de oso, bola, manteca o bolillo. Situaciones que provocan baja autoestima e inseguridad en los infantes, ya que desde esa edad aprenden y atribuyen características positivas (bueno, simpático, inteligente, hábil, líder) a los chicos delgados y características negativas (tramposo, tonto, sucio, lento) a los que son más gruesos en su masa corporal.

Sin embargo, cuando esos pequeños crecen y llegan a la adolescencia, sus amigos los siguen llamando con esos apodos o sobrenombres y aunque ya no estén gordos ni chaparros, en su grupo los identificarán con esos calificativos, buenos o malos.

Según un niño de 10 años al que llamaremos Ángel para preservar su anonimato, en su salón de clases a los niños gordos no se les incluye en los juegos ni en los equipos de trabajo “el niño al que le decimos el *boli-bolillo*, no corre y en el partido de ayer le pasamos el balón y no lo alcanzó, no mete goles y por su culpa perdimos, así que hoy no lo vamos a escoger, preferimos a Jorge (apodado *el hueso*) que siempre alcanza el balón y sí mete gol”.

Para nuestra sociedad, la obesidad y el sobrepeso son considerados más allá de enfermedades, como vicios (al ingerir alimentos sin sentir hambre, es decir comer por comer) por lo que una persona obesa está entregada a éste y atribuimos a estas personas la responsabilidad de su enfermedad, dejando de lado factores orgánicos o digestivos.

³ Yarce Jorge, *Televisión y familia*, Madrid, España, Minos, 1995, p.122.

Desde la infancia los niños son capaces de discriminar y hacer menos a los demás sin darse cuenta del daño que generan a los que no consideran aptos de pertenecer a su círculo de amigos, en algunos casos los niños excluidos pueden presentar problemas de baja autoestima que a la larga desencadenan en problemas como autismo o se vuelven antisociales.

El tema de la autoestima es muy importante para el hombre, no sólo para l@s adolescentes, pues sentirnos bien con nuestro cuerpo, voz, estilo de vida, carrera profesional y grupo de amigos, influye en cómo nos relacionamos y en el valor que nos atribuimos como seres humanos.

En este sentido, Carmen Fernández Cáceres y Kena Moreno en el libro titulado *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores*, publicado por el Centro de Integración Juvenil comentan que “la autoestima se define como la evaluación global del valor que cada individuo tiene de sí mismo, es decir, el grado de satisfacción personal; una buena autoestima se relaciona con una imagen positiva de uno mismo y en consecuencia hace posible lo que se conoce como autocuidado. Así una imagen positiva de uno mismo en la adolescencia puede desempeñar un papel fundamental que influye no solamente en la salud mental, sino también en la física”.

Así l@s adolescentes tratarán de cuidar todos los aspectos de sus vidas al máximo; sin embargo, en la actualidad los excesos están a la orden del día y l@s jovencitos vigilan su imagen física a costa de su propia salud, es por esto que los trastornos alimenticios van en aumento día con día, ya que en el afán de mantener un cuerpo delgado para verse como esos modelos impuestos por la sociedad son atrapados por problemas como la bulimia y la anorexia, trastornos alimenticios en los que el autoestima generalmente esta por los suelos.



Fuente: Revista Veintitantos, diciembre 2004.

A esto Carmen Fernández y Kena Moreno explican que “en el caso de las mujeres, una deficiente autoevaluación de ellas mismas en la adolescencia puede conducir posteriormente a estados depresivos, problemas diversos de salud y a la obesidad. En los varones, una autoestima deficiente en la adolescencia está asociada a la inactividad y al sobrepeso, en ambos casos los efectos a futuro se vinculan con enfermedades de tipo crónico como problemas vasculares, de hipertensión arterial, colesterol elevado, etcétera”.

El rechazo y la exclusión a las personas que no son precisamente como los estereotipos que los medios de comunicación nos muestran, se da en todos los ámbitos y no sólo l@s adolescentes padecen dicha situación; por ejemplo en el trabajo, para los hombres el estar pasado de peso puede hacer creer a las empresas que son poco competentes o lentos en su accionar; para las mujeres la promoción laboral es más accesible para las chicas delgadas que para las más gorditas, por ejemplo ¿quién ha visto una azafata llenita o una mujer obesa atendiendo en una tienda de ropa de moda? como el caso de los locales de la marca *Quarry*, en la que la mayoría de sus vendedoras son tallas pequeñas, ya sea cero o cinco; incluso hay anuncios en los periódicos y bolsas de empleo en las que a las mujeres se les piden cumplan con determinadas tallas de pantalón o medidas específicas para poder competir por el empleo.

Todos estos prejuicios están íntimamente ligados al caso de las mujeres, ya que las revistas de sociales nos muestran a las emprendedoras como delgadas y estilizadas, y a las más corpulentas como amas de casa, esposas y madres. Sin embargo, se nos olvida que la belleza va más allá de las medidas del cuerpo, también cuentan otras características del ser humano: el color de piel y de ojos, el tono y largo del cabello, la ropa que vestimos, los valores que tenemos, las actitudes y la capacidad de respetar y ser respetados.

Como lo refiere la dietista y nutrióloga del hospital Centro Médico Siglo XXI, Verónica Lemus Eslava, "los problemas de alimentación pueden surgir también por culpa de nuestra sociedad, no sólo la bulimia y anorexia, también la obesidad, ya que en general somos una sociedad que excluye a la gente, tanto a los gorditos como a la gente muy delgada, hay quien siente rechazo por las mujeres en extrema delgadez, marcamos diferencias en todo. Estéticamente exigimos mucho a las personas, suponemos que si tienes buena figura eres capaz de lograr lo que sea, si eres obeso no vales nada, no tienes buen empleo, pareja, éxito, es decir, eres señalado, descartado y no eres candidato para tener logros".

En este sentido, la moda es uno de los factores que más influye en l@s adolescentes, como ya lo mencionamos éstos son personas en pleno desarrollo y con la curiosidad de conocer todo lo que pasa en el mundo de los adultos, con lo que se vuelven más influenciables y moldeables.

La moda puede definirse como un uso, modo o costumbre que está en boga durante un tiempo y un país determinado (o un grupo de personas o una ciudad o una temporada) y generalmente se refiere a la ropa, las telas, los zapatos, los adornos o accesorios que utilizan las personas externamente; todos estos aspectos son seguidos por un conjunto de individuos que mantienen vigente el uso de lo antes mencionado, es entonces que se dice: "*tu pantalón está de moda*", debido a que todos lo visten, está en el mercado, es de los más vendidos, quizá lo utiliza el actor más famoso o la cantante a la que todos siguen.

De hecho, los medios de comunicación funcionan como mediadores entre los diseñadores, los publicistas y los consumidores, pero se puede decir que son la parte más importante para que un adolescente decida comprar una camisa, una bolsa, un disco o ver determinada obra teatral o película; pero adquirir un producto depende también de si el grupo en que se desenvuelva lo consume, es decir, si lo que desea *está de moda*.

Este fenómeno sociocultural también implica parámetros a seguir y a lo largo de la historia nos hemos encontrado con ellos; vivimos en un mundo rodeado de modelos: en su tiempo lo fueron los emperadores aztecas quienes morían en manos de quienes pretendían ser como ellos, o los santos de la Iglesia, que son modelos a seguir para sacerdotes y monjas; podemos decir entonces que la creación de estereotipos va ligada a la evolución, desarrollo e historia del hombre.



Fuente: Revista En forma, enero 2007

La moda tiene una relación directa con la sociedad, la cultura, la dinámica de grupos, la historia de la humanidad, el clima, un lugar específico, las relaciones humanas y otros tantos aspectos que determinan qué se debe usar y en qué momento; algunas de estas condiciones se explican a continuación como lo señala Margarita Riviére en el texto *La moda, ¿comunicación o incomunicación?*, donde nos dice que la moda se ve condicionada por seis factores que son:

1. El clima. El frío, el calor, el verano o el invierno, estos cambios son los que van originando que se creen distintos tipos de ropa, influyen en el color, las texturas y las formas. Pero es bien sabido que las modas se basan principalmente en dos temporadas: Primavera-Verano y Otoño-Invierno, y éstas marcan el plazo de duración y creación por parte de la industria.

Con esto el clima justifica la funcionalidad de la moda y señala el consumo del público comprador, pero también reconoce cuando una moda deja de ser funcional, es decir, cuando un producto 'pasa de moda' es porque los consumidores se inclinan por adquirir uno nuevo.

2. Lugar y tiempo. Esta característica se refiere al vestir para la ocasión, es decir para un momento y un lugar determinado. Existe el traje o vestido de todos los días y el de las ocasiones especiales o días de fiesta.

Las ocasiones son definidas, por ejemplo el lugar: la playa, la ciudad o el campo; el tiempo: la mañana, la tarde, el mediodía, la noche. Así, vestir se convierte en toda una tarea que requiere una dedicación plena para la ardua tarea del adorno personal. Por otro lado se encuentran también los accesorios que se deben llevar, desde los aretes y collares, hasta los bolsos y abrigos, todo esto se hace con el fin de estar atractivos a cualquier hora del día, o combinar los colores convenientemente, los zapatos adecuados y las telas dependiendo la ocasión, entre otros elementos.

3. Recursos Naturales. Éste también es un elemento económico, porque los recursos naturales dependen también del lugar geográfico en que se encuentre determinada ciudad y la cultura que en un país se tenga, por ejemplo en Oriente se utiliza la seda, en Egipto el lino, las lanas son inglesas y escocesas, los algodones norteamericanos, además cabe resaltar que el desarrollo de la comunicación permite el intercambio de estas culturas, usos y costumbres. No sólo la calidad ni la cantidad de recursos naturales influyen en la creación de determinados trajes, también la escasez y el excedente de las materias primas provocarán modas concretas, que en ocasiones dan la vuelta al mundo.

4. Concentraciones Humanas. Los medios de comunicación imponen la filosofía de competencia y la necesidad de destacar entre la sociedad, de ser originales, de conseguir el éxito por encima de los otros y esto se va identificando con el uso y posesión de determinadas cosas además de poner suma atención a la apariencia y a los estándares concretos que las industrias y los propios medios señalan.

5. Movilidad de la población. El movimiento de los grupos permite el intercambio de conocimientos y pautas a seguir, la propagación de modas y un vínculo con otras culturas, tal como lo era en la época de las cruzadas, donde además de intercambios comerciales, se propagaban ideas y mezclaban razas, así pasa con las ideas en cuanto a la moda.

Los movimientos migratorios influyen en los trajes, la moda y las costumbres de un lugar concreto, así llegaron los clásicos jeans o los bikinis al continente americano, a pesar de romper tradiciones en algunas culturas la moda, a veces, llega para quedarse, así los países también van adquiriendo desarrollo de la industria textil y de las industrias comerciales.

6. Posición social, estatus y clase. El vestido tiene en nuestra sociedad un papel muy importante en la escala social, porque dependiendo del status que tenga una persona se le atribuyen determinadas características, derechos y deberes, conductas y hasta expectativas. Ciertos tipos de trabajos exigen atuendos que se adapten a las actividades, la profesión también señala la manera de vestir, por ejemplo los trajes de los militares, de los mecánicos, de los empleados de

bancos o cafeterías, de los abogados y hombres de negocios, todos son diferentes dependiendo del lugar y de la gente con quien tenga que convivir.

Al conocer estas características podemos definir que “la gente se viste más para otros, que para sí mismos”, simplemente por el deseo de destacar y sobresalir entre los de la misma clase.

La sociedad y los medios de comunicación están íntimamente ligados e influyen en alguna medida, en las actitudes del hombre; por ejemplo, los discursos orales de Aristóteles o Platón intentaban intervenir en las decisiones de su auditorio; después Marconi y Gutenberg, con sus grandes inventos, crearon una nueva forma de comunicarnos a la distancia o por escrito, situación que revolucionó al ser humano en lo social, en lo cultural e iniciaron la implantación de modelos sociales.

Estos modelos y estereotipos creados por el hombre, provocan que se formen grupos que comparten ciertas afinidades; donde los principales participantes son los adolescentes que, sin darse cuenta, al formar estas asociaciones también excluyen a quienes no consideran parte de ellos y generalmente los que quedan fuera son aquellos que tampoco cumplen con lo establecido por los medios de comunicación o quienes no son como la mayoría de dicho grupo.

En la actualidad, basamos nuestra comunicación a través de los mass media (radio, televisión, prensa e Internet) y hemos creado modelos propios; cabe señalar que éstos no sólo son personas, la sociedad misma es un modelo, la forma de vivir, de trabajar, de hablar, de actuar, de comportarse, en síntesis todo aquello que hace una moda o que adopta un determinado grupo de personas, así los modelos pueden convertirse en universales.

Es a través de la presentación de personajes, que los medios van creando estereotipos de personas (mujeres u hombres), que por el simple hecho de estar en un medio de comunicación masiva, la sociedad los concibe como modelo a seguir; lo cual generalmente no es del todo real, ya que los cuerpos presentados en televisión y revistas son previamente trabajados gracias a la tecnología computacional, ya que con el uso de ciertos programas de computación como el PhotoShop, se pueden alterar casi todas las características de una persona, así lo que vemos impreso no siempre corresponde a los cuerpos de las actrices y cantantes famosas.

Así es que se van creando los estereotipos, mismos que pueden definirse como una imagen no comprobada, influida por prejuicios y aplicada en forma generalizada en la sociedad. Continuamente estereotipamos o encasillamos a las personas, basándonos solamente en una furtiva mirada, en sus gestos, en sus

expresiones, en su forma de vestir o caminar; sin embargo, no tomamos en cuenta que los sentimientos reflejan más nuestro aspecto físico, como también el dormir mal; estar enamorado o recibir una buena noticia son hechos que igualmente se reflejan en la piel y en las actitudes, en el rubor de las mejillas o en el brillo de los ojos; pero las modelos que se ven a diario en los medios, parecen siempre ser felices, es por esto que los consumidores tratamos de imitarlas, para ser como ellas, para obtener la fama que tienen y todo el *glamour* que presumen al aparecer en los medios de comunicación.

Las actrices y actores, las modelos de pasarela, los cantantes de moda, los diseñadores de ropa y accesorios son, en nuestros días, parte importante de esos estereotipos y de los problemas sociales que ocurren entre los adolescentes, como los trastornos alimenticios; ya que en ocasiones las modelos presentan un vestido, un accesorio y una figura que los jóvenes no pueden alcanzar y ponen en riesgo su vida por cumplir con el estereotipo que los mass-media presentan como ideal de belleza.

Algunos investigadores señalan que los adolescentes enfrentan cambios y transformaciones en su cuerpo, en sus necesidades y emociones, en sus intereses y conocimientos, así que son los principales receptores de los mensajes que los medios emiten, debido a su inestabilidad emocional, por lo que toman por propio lo que aparece en ellos.

En alguna medida, son los medios de comunicación los que imponen los patrones de conducta basados, casi siempre, en lo material (autos, joyas, viajes, clubes, etc.). El bombardeo de información e imágenes vienen de ellos, pero principalmente de los mensajes publicitarios, que empiezan desde muy temprana edad a influir en los niños, ya que estos patrones de conducta los conservan hasta la adolescencia o hasta que llegan a una madurez en la que sean capaces de tomar decisiones que no los afecten.

La encuesta realizada arrojó que 4 de cada 10 adolescentes afirman que los medios de comunicación sí influyen en sus actitudes, como vestir, caminar, hablar, actuar e incluso qué debemos comer. A continuación algunos ejemplos de series televisivas y telenovelas que reafirman lo que los jóvenes señalan.

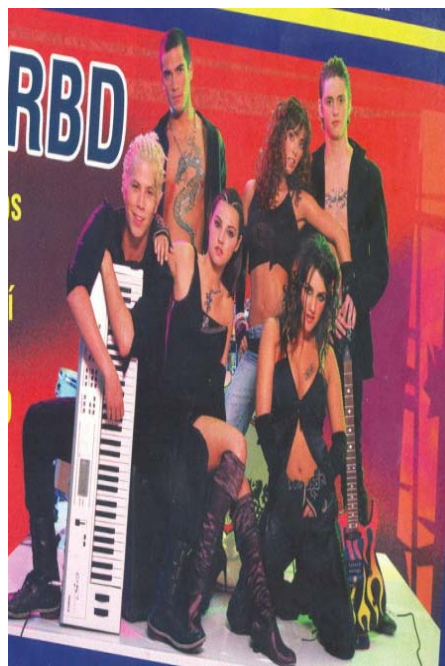
Durante la telenovela *"Amor en Custodia"*, transmitida en el 2005 por el canal 13, el personaje que interpretó la actriz Paola Núñez, que utilizaba el nombre de *Bárbara o Barbie*, fue el centro de atención de algunas niñas que imitaban su corte de cabello, su forma de vestir y su famosísima frase *"O sea... hello"*, así en el mercado había trajes corte sastre para niñas de tres años, ya que



Fuente: www.msnoticias.com

las pequeñas querían parecerse a este personaje, las estéticas de belleza se especializaron en el corte y color de cabello de la actriz.

Otro ejemplo es la telenovela "*Rebelde*" (*RBD*), transmitida en el 2006 por el canal 2, quienes hasta el 2008 seguían imponiendo modas en la música y el vestido, cómo olvidar las faldas a cuadros y las calcetas hasta las rodillas que simulaban a los estudiantes de secundaria. La fama de esta telenovela arrojó al grupo musical del mismo nombre cuyos personajes impactan a las adolescentes que tratan de imitar a *Mía*, personaje interpretado por Anahí, quien en un periodo de su vida llegó a padecer anorexia, caso que aceptó ya que dicho padecimiento la llevó a perder dos dientes, este hecho llamó la atención de sus seguidores y los medios de comunicación, quienes cuestionaban su manera de comer y lo delgado de su figura cuando aparecía en pantalla.



Fuente: Revista RBD 2008



Fuente: www.fansites.tv

La telenovela "*Atrévete a soñar*" transmitida por el canal 2 en el 2009, es otro caso que ejemplifica lo explicado anteriormente, esta historia causó revuelo entre las niñas y jovencitas, quienes se dividieron en grupos como lo hacían en la historia televisiva, así las pequeñas debían decidir ser parte de "*las populares*" que es el grupo de las niñas inteligentes, pero no tan agraciadas físicamente que representa el personaje principal interpretado por Dana Paola, nombrado *Patito* en el personaje; o de "*las divinas*" en el que sus integrantes son mujeres a las que les interesa la moda, tener novio, muchos amigos, ser el centro de atención, aunque en las calificaciones no les vaya tan bien, este grupo estaba liderado por *Antonella*, personaje interpretado por la actriz Violeta Isfel.

Por el lado de los niños, también podían ser parte de un círculo determinado como *"los clásicos"* que son los muchachos que forman una banda de música, que son más deseados por las integrantes de ambos grupos de chicas, como el caso del protagonista *Mateo* interpretado por el actor juvenil Eleazar Gómez.

Fue tal el impacto de esta telenovela que en otro programa de televisión de la misma casa productora (Televisa), *"Muévete"* hicieron un concurso cada semana para los pequeños que tratan de imitar a estos personajes, en el programa se buscaba que los participantes vistieran igual que *Mateo, Patito y Antonella*, que usaran los accesorios como aretes, bolsas, plumas y otros, que actuaran como ellos, que conocieran las canciones, que las cantaran y bailaran en el escenario. Así acudieron a este programa varias niñas y niños que con ayuda de sus padres buscaban ganar el concurso cada sábado, imitando casi a la perfección a los protagonistas de la historia.

En estos casos se muestra como si hay una parte de la sociedad que está pendiente de lo que se proyecta en televisión, de lo último en cuanto a moda, estilos de vida, formas de expresarse y que adoptan algunas actitudes que se les presentan como propias; en este sentido pueden ser esos 4 de cada 10 jóvenes los que siguen estos patrones de conducta y que reciben cierta influencia por parte de los medios de comunicación.

PROBLEMAS CON LA COMIDA: BULIMIA Y ANOREXIA

<<Porque la comida es como el arte,
existe solo para mirarla>>⁴

“Todo comenzó a los 21 años, cuando fui a una fiesta y comí de todo, al llegar a mi casa me sentí culpable, llena, pesada y aunque no tenía conciencia de lo que era la bulimia, volví el estómago e inmediatamente me sentí tranquila, relajada y me fui a dormir sabiendo que al otro día despertaría sin nada de lo que había comido un día antes”, así relata Sofía, paciente bulímica cuyo nombre se modificó para preservar su anonimato, el inicio de lo que más tarde se convirtió en un grave problema de salud.

Los problemas de Bulimia y Anorexia en l@s adolescentes pueden surgir sin que ellos se den cuenta de lo que están haciendo, por ejemplo, nacen por una necesidad de evitar la culpa después de una buena comida. Sin embargo, las mujeres delgadas en traje de baño, las cantantes que lucen esbeltas y perfectas en revistas y fotografías, mismas que muchas veces se presentan ante nuestros ojos luciendo más huesos que piernas marcadas o glúteos abultados, invitan a l@s jóvenes a imitarlos a cualquier precio y aquellos que ya son delgados al verse al espejo se sentirán obesos pese a estar esqueléticos, así se inician también los problemas con la comida, ya sea la restricción o el vómito.

Algun@s adolescentes utilizan la comida como un mecanismo de defensa ante la gran cantidad de cambios a los que se enfrentan, esta también se ve como una salida para los problemas que puedan tener con sus padres, amigos o en la escuela o como un medio para enfrentar el dolor físico y emocional, la baja autoestima, el estrés, el cansancio físico, la imagen distorsionada que se forman de sí mismos, entre otros factores que los llevan a caer en uno de estos trastornos.

Por ejemplo, un chico que prefiere no decir su nombre dejó un mensaje en el *blog* <http://amigasanaymia.blogspot.com> el día 9 de mayo de 2008, en el que dice: “escribo para contarles mi situación ya que me vuelve loco y necesito descargarme lo antes posible, por eso busqué un blog de esta índole, ya no aguanto más mi obsesión por mi imagen corporal es muy fuerte y no lo puedo evitar bajo ninguna circunstancia. Tengo varias razones para no hacerlo. Mido 1.74 cm y peso 62.5 kg la gente me dice que estoy bien, que estoy flaco bla bla bla... ¿pero ellos qué saben? Vivo rodeado de la imagen de modelos (ya que le tengo un profundísimo amor y admiración a la moda, sé lo que se están preguntando ¿soy homosexual?), lo único que quiero es verme como ellos, odio ser así, me encantaría que no me importara, pero a la vez me brinda una satisfacción tan

⁴ Frase escrita en el portal de Internet <http://amigasanaymia.blogspot.com>

grande estar haciendo lo que hago tengo la esperanza de que en un par de meses me vea como en verdad quiero.

“Mi sueño es hasta el día de hoy ser modelo, pero hoy mi sueño se convierte en obsesión. El año pasado asistí a una reunión con una agencia de modelaje, la cual nunca más me llamó porque estoy por encima del peso máximo de un modelo y odio estar así y para poner peor las cosas TODOS mis compañeros de escuela son flaquísimos y yo me siento un bicho. No estoy comiendo mucho y hago bastante ejercicio. Espero tener resultados porque no puedo estar más así.”

Mensajes como éste se encuentran todos los días en los portales de Internet que están a favor de la bulimia y la anorexia, en ellos l@s jóvenes que llevan a cabo estas prácticas comparten sus experiencias, tips, recetas y se dan ánimo para seguir adelante en su afán de conseguir el peso ideal y el cuerpo perfecto y para hacer frente a los problemas que puedan surgir en el camino se escudan en la frase *“Nadie dijo nunca que fuera fácil ser una princesa”*.



Fuente: www.amigosanaymia.com

L@s jóvenes intentan adelgazar sin importarles la forma, ya sea con dietas restrictivas, ejercicio excesivo, consumo de diuréticos y laxantes o conductas que desencadenan en trastornos alimenticios como bulimia y anorexia, mismos que los medios de comunicación en todas sus expresiones se encargan de reforzar al hacer hincapié en el uso y consumo de productos referentes a la estética y cuidado del cuerpo.

El Doctor en Sociología, Maestro en Estudios Latinoamericanos y Licenciado en Periodismo por la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, Raúl Trejo Delarbre explica “los medios de comunicación masiva por supuesto que influyen en l@s jóvenes, no solo en ellos, en general influyen en la sociedad. Pero la intensidad de esta influencia depende de diversas circunstancias; esto porque no todos los jóvenes son iguales y no todos se exponen igual a los mismos medios”.

Así podemos entender cómo es que una parte de l@s adolescentes se ven inmersos en estos trastornos, los que caen son aquellos que reciben con más intensidad esa influencia, aquellos que no saben distinguir lo que es realidad de lo que no lo es. Aunque también la familia y el entorno social ayuda a que l@s jóvenes sean propensos a estos trastornos, como a continuación se explica.

Sofía relata “aunque empecé a vomitar a los 21 años, mi problema de distorsión corporal inició a los 18 años ya que mis amigas de la preparatoria eran muy delgadas y yo quería parecerme a ellas, para no estar fuera del grupo, aunado a lo que veía en la televisión en las telenovelas y programas de moda; aunque nunca fui gorda ni tuve sobrepeso, empecé con la dieta, dejé de comer pan y tortilla hasta esto se me hizo un hábito: controlar lo que comía”.

Según la revista *Encuesta* de febrero de 2007, en México se calcula que en los últimos 10 años el número de casos de anorexia rebasa el millón de personas; que el tres por ciento de quienes la padecen ha muerto por desnutrición y el 57 por ciento nunca se podrá deshacer de esta patología, que es la tercera enfermedad crónica más común entre los jóvenes.

Y aunque cada vez hay más hombres que padecen estos trastornos, son las mujeres las que encabezan el número de víctimas que en casos graves pueden ser mortales.

Los trastornos como anorexia, bulimia, comer compulsivo y obesidad son enfermedades biopsicomultifactoriales que afectan el aspecto físico y emocional de los pacientes, pero son la bulimia y anorexia los extremos más comunes entre los jóvenes. Estos padecimientos deforman la imagen que el individuo tiene de sí mismo y esta distorsión provoca que los adolescentes se desliguen de su entorno, dejen de realizar sus actividades diarias y empiecen su autodestrucción.

El portal de Internet de la clínica especializada en trastornos de la alimentación Ellen West, <http://www.juval-ellenwest.com/quienes.html>, los define como enfermedades multifactoriales, usualmente quienes los padecen tienen una pérdida de peso que en general produce admiración y constante aprobación social. No todas las personas que inician una dieta desarrollan un trastorno de la alimentación, éstos afectan por lo general a aquellos que buscan ser sociables y con una personalidad vulnerable y son ellos quienes inician una dieta enfermiza.

Por otro lado, explican que los trastornos de la alimentación como Bulimia y Anorexia pueden considerarse un síndrome, ya que no afectan un área específica en el cuerpo de las personas, sino que se va extendiendo a otras partes del cuerpo, sobre todo a aquellas que no se encuentran en el mejor estado de salud o que ya estaban afectadas por otra enfermedad.

La nutrióloga Claudia Mass, titular de esta especialidad en el hospital Centro Médico Siglo XXI, comenta que “los trastornos de la alimentación son enfermedades psico-emocionales que surgen principalmente en la población femenina, puede nacer desde la infancia cuando la madre ejerce control extremo en la vida de las niñas o en adolescentes que tratan de imitar a alguien,

generalmente las pacientes son chicas muy disciplinadas, muy metódicas, así el control lo toman en lo que comen y dejan de comer”.

A los pacientes anoréxicos, el miedo los invade todo el tiempo, incrementar 100 gramos de su peso les preocupa, por lo que dejan de comer sanamente e ingieren sólo aquello que suponen es bajo en grasas o calorías, por lo que pierden su masa corporal y generalmente se encuentran por debajo de su peso normal. Por otro lado, los enfermos de bulimia, hacen lo contrario comen con la familia, prueban todo lo que pueden, desde chocolates hasta tamales o tortas; comen en cantidades desproporcionadas, lo que se conoce como atracón, pero ya en la intimidad, ya sea en su propio cuarto o en el baño, se provocan el vómito para deshacerse de la culpa de haber comido de más.

“Yo creo que mi mamá no sospechó nada porque me veía comer antes de ir a la escuela y hacer el ritual de la cena por las noches: comer, ver televisión, platicar, estudiar un rato y dormir; pero cuando estaba sola en mi cuarto me provocaba el vómito lavándome la lengua, me lavaba los dientes hasta cuatro o cinco veces al día, tomaba agua todo el tiempo y comía todo lo que podía en público para evitar que se dieran cuenta”, comenta Sofía.

Cabe señalar que no se llega solo a los trastornos como la Bulimia y la Anorexia, ya que se ha comprobado que la sociedad, los medios de comunicación o la propia familia son responsables indirectos de que se inicien estas enfermedades que pueden ser fatales.

El exceso de información que emiten los medios de comunicación genera en algunas personas angustia y conflictos emocionales al no saber cuál imagen es la correcta, la que ven reflejada en el espejo o la que los medios proponen como ideal. Por otro lado, la familia también ejerce presión sobre el enfermo que, en un estado vulnerable, puede provocar que la persona caiga en uno de estos trastornos por ejemplo al poner sobrenombres a los jóvenes basándose en su aspecto físico, tanto a los muy delgados como a los más llenitos. Quién no tiene en su entorno familiar a un “huesos”, “bolita”, “la flaca” o “l@ gordis”, estos moteos inducen al joven a decidir cambiar su aspecto, sin importar el costo.

A cerca de este punto la nutrióloga Claudia Mass agrega que “la bulimia y anorexia pueden iniciar al hacer una dieta, se puede notar que los pacientes cuentan las calorías y las porciones de todo lo que ingieren, están atentos a las etiquetas de los productos. En el caso de la anorexia evitan comer en público para que no se den cuenta de lo que ingieren; en el caso de la bulimia sí comen pero inmediatamente huyen de la gente para provocarse el vómito”.

Para las adolescentes perder peso se convierte en una especie de competencia entre amigas, cada una se ve siempre más gorda que la otra por lo que intentará seguir adelgazando; incluso se convierten en cómplices para hacer dietas, ejercicio o ayunar por largos periodos. También es curioso ver que cuando una niña adelgaza y obtiene éxito o admiración de los demás por lograrlo, contagia a las chicas de su alrededor, por lo que el problema va creciendo a gran velocidad.

LAS DOS CARAS DE LA ANOREXIA

Regularmente escuchamos hablar de Anorexia y Anorexia nerviosa (o nervosa según los autores), y aunque hay algunas diferencias, ambas se refieren específicamente al temor de aumentar de peso, por lo que se deja de comer y se pone más atención a los temas alimenticios.

Sin embargo, hay que definir por separado estos padecimientos, por lo que la psicóloga Susana Lecona Vanscoit que brinda atención en el Centro de Integración Juvenil, define a la anorexia como: "la pérdida del apetito con el objetivo de bajar de peso rápidamente mediante la restricción de la ingesta de alimentos, sobre todo los de alto valor calórico, puede estar o no asociada al consumo de laxantes o diuréticos".

También comenta que en la anorexia se evita la ingesta de alimentos por debajo del nivel normal, dependiendo la edad y la talla; agrega que este trastorno se desarrolla a partir de los 13 años y llega a su clímax entre los 17 y 18 años. "Estos pacientes nunca están lo suficientemente delgados según sus aspiraciones, por lo que siguen sin comer o ingieren cantidades mínimas de alimentos hasta que enferman, desarrollan muchos de los síntomas de la desnutrición y pueden morir debido a la baja en sus defensas", continúa.

Por otro lado, la Anorexia Nerviosa es la alteración de los hábitos y comportamientos involucrados en la alimentación, es decir no dejan de comer totalmente, sólo cambian sus hábitos, hacen dieta, aprenden y cuentan las calorías de los alimentos, entre otras acciones.

A lo que agrega la psicóloga Lecona "las personas que lo padecen dedican la mayor parte de su tiempo a temas alimentarios y todo lo relacionado con ello. La preocupación por la comida y el temor a ganar peso es parte esencial de este trastorno, aunado a la inseguridad personal para enfrentarse al problema. Niegan la enfermedad y se perciben gord@s en alguna parte de su cuerpo a pesar de presentar un aspecto esquelético".

Tanto en la Anorexia como en la Anorexia Nerviosa se producen dos etapas:

1. **La etapa Restrictiva.** Que se produce sólo cuando el paciente deja de comer por largos periodos o come cantidades muy pequeñas en relación con su edad, peso y talla.
2. **La etapa Bulímica o Compulsiva.** Es en la que el paciente deja de comer por largos periodos, pero cuando lo hace come en exceso, es decir se dan los 'atracones', y después viene el vómito inducido o la purga.

Síntomas

"Yo no me di cuenta de que mi hija era anoréxica hasta que se desmayó en la secundaria, la enfermera que la atendió me dijo que Monserrat tenía por lo menos ocho kilos menos del ideal para su edad y estatura; la razón de su desvanecimiento es que no tiene suficientes defensas y cuando le llega su menstruación se marea, se le cae el cabello, se enferma por la debilidad de su cuerpo. Yo pensé que querer cuidar su figura era parte de la adolescencia y del crecimiento, así que no le decía nada cuando comía poco o decía que comía en la calle con sus amigos, yo siempre le creí", comenta la señora Blanca, madre de una paciente a quien se le detectó un cuadro anoréxico.

La anorexia suele asociarse con una etapa de depresión o de baja autoestima, los pacientes pueden mejorar con el uso de antidepresivos, terapia individual o de familia, aunque todo tratamiento necesita de la participación del paciente y del nivel de aceptación que tenga acerca de su enfermedad.

Para los médicos la normalización del peso corporal es el objetivo primordial que se consigue poco a poco durante el tratamiento, y aunque la mayoría de los pacientes no se recuperan definitivamente, sí conocen y aprenden a comer, se han dado casos en los que el tratamiento inicia demasiado tarde y los enfermos mueren.

Según los portales de Internet de clínicas especializadas en los trastornos alimentarios como Ellen West y Avalon, los síntomas de la Anorexia se dividen en dos: los conductuales que son los que pueden permitir a los padres y a los médicos darse cuenta que un joven tiene problemas de alimentación, ya que es más fácil ver las acciones que hace un adolescente, que entrar en su mente y tratar de adivinar qué es lo que le pasa. Es muy importante poner mucha atención a lo que ingieren tanto en casa como fuera de ella, ya que cada vez está más de moda la comida *Light*, cero azúcar, cero grasas, y para l@s pacientes se convierte en su más



Fuente: www.fashioncampus.com

grande aliado para sentir que lograrán bajar de peso al evitar comer azúcares, lo que a la larga les traerá más problemas de salud.

Los síntomas psicológicos ayudan a determinar, luego de analizar las conductas, en qué etapa de la enfermedad están para brindar un tratamiento a tiempo y evitar que las consecuencias lleguen a ser fatales. A continuación se mencionan algunos de estos síntomas.

Síntomas Conductuales

- Ⓜ Restricción severa de alimentos con alto nivel de calorías.
- Ⓜ Ayunos continuos (dos o tres veces por semana).
- Ⓜ Contar la comida, jugar con ella en el plato, cortarla en trozos muy pequeños, preparar alimentos para otras personas y no comerlos ellos.
- Ⓜ Preparar comida muy asada o casi quemada.
- Ⓜ Hacer ejercicio en exceso para perder peso.
- Ⓜ Miedo excesivo a subir de peso.
- Ⓜ Usar ropa muy holgada.
- Ⓜ Utilizar laxantes y diuréticos para eliminar el alimento.
- Ⓜ Poner pretextos para no comer, por ejemplo fingir dolores de cabeza o de estómago, decir que comieron más temprano, comer a solas en sus habitaciones, etcétera.
- Ⓜ Comer una variedad muy limitada de alimentos, estos según las grasas o calorías que la comida tenga.
- Ⓜ Comer poco y decir que ya se sienten completamente llenas.
- Ⓜ Verse gordas frente al espejo, aunque los demás digan que están muy delgadas.
- Ⓜ Pesarse frecuentemente y anotar los pesos, para comprobar que han bajado algunos gramos cada día.

Síntomas Psicológicos

- Ⓜ Rechazo de alimentos para mantener el peso corporal por debajo del 85% del normal, según su edad y su talla.
- Ⓜ Miedo intenso a ganar peso o a engordar.
- Ⓜ Cambios de ánimo constantes.
- Ⓜ Sentimiento de soledad, por no ser cómo los demás esperan que sea (físicamente). Este sentimiento acarrea el Aislamiento d@l adolescente.
- Ⓜ La Autoestima se encuentra en función de lo que comen o de lo que no comen.
- Ⓜ Síntomas depresivos y obsesivos.
- Ⓜ Irritabilidad ante cualquier situación de riesgo o que le provoque enojo.
- Ⓜ Trastorno severo de la imagen corporal.
- Ⓜ Manifiesta negación de sensaciones como sed, fatiga, sueño y por supuesto hambre.

- Ⓢ Desinterés sexual, incluye también las malas relaciones con jóvenes del sexo opuesto.
- Ⓢ Dificultad de concentración, aprendizaje y durante la realización de actividades físicas o manuales.
- Ⓢ Negación total o parcial de la enfermedad.
- Ⓢ Resistencia al tratamiento.
- Ⓢ Negación de síntomas

“En la anorexia la pérdida de peso es un signo muy característico, casi siempre siguen una dieta o un régimen alimenticio que les haga sentir que tienen el control y el poder de sus cuerpos, no es fácil detectar estos trastornos, pero si los padres están atentos en lo que sus hijos comen puede ser más fácil detectar la anorexia a tiempo y no cuando la afectación es mayor”, agrega la nutrióloga Claudia Mass

Consecuencias

Durante el desarrollo de la enfermedad se priva al cuerpo de los nutrientes que necesita para su buen funcionamiento, debido a esto el organismo disminuye sus funciones para ahorrar energía y proteínas para utilizarlas sólo para sobrevivir.

Debido a esta baja en las funciones del organismo y a los pocos nutrientes que se obtienen, los problemas dejan de ser psicológicos y pasan a ser médicos y físicos, por lo tanto el tratamiento que se debe proporcionar a las pacientes debe ser en todos los ámbitos de la salud. Así lo menciona la nutrióloga Claudia Mass “el tratamiento debe iniciar con la participación de un psiquiatra, porque si no se alivian emocionalmente es difícil que lo hagan médicamente, una vez entendido el problema se ataca el problema nutricional, de salud física y familiar”.

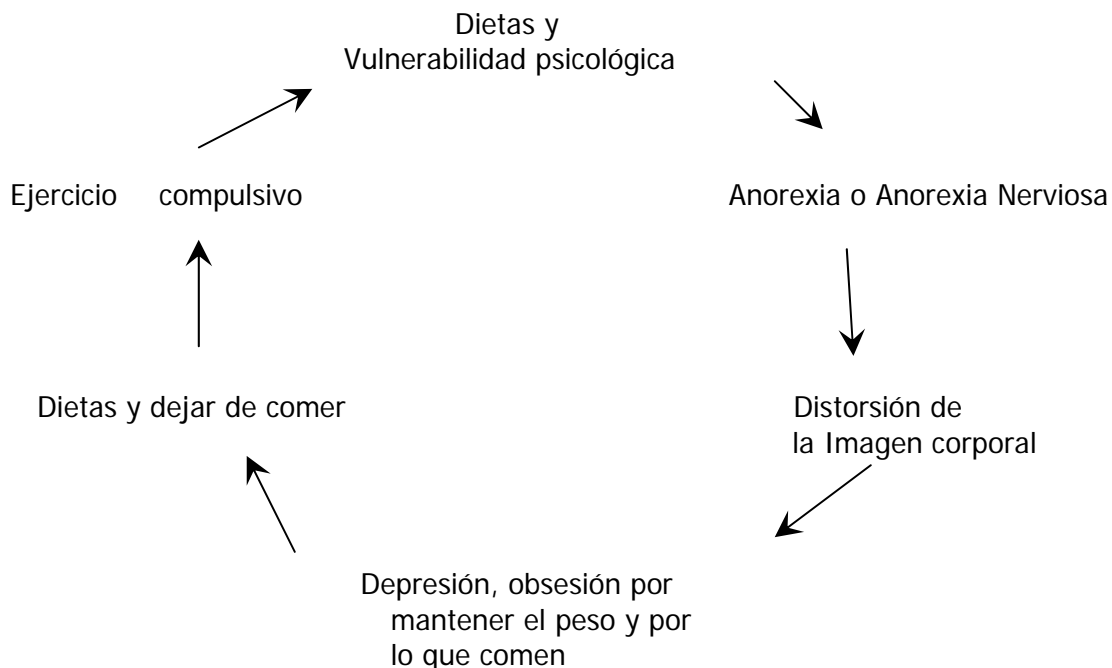
Las consecuencias que esta patología acarrea a los pacientes son:

- Ⓢ Pérdida notable de peso, disminución de masa muscular.
- Ⓢ Fatiga al caminar rápidamente o hacer un pequeño esfuerzo.
- Ⓢ La piel se torna seca y descamada.
- Ⓢ El cabello se vuelve quebradizo o muy delgado, parece ser fino, pero en realidad se torna débil.
- Ⓢ Se producen espasmos y vértigo al caminar o realizar una actividad física.
- Ⓢ Frecuentes dolores de cabeza y cuerpo.
- Ⓢ Se produce una deshidratación constante: boca seca, lengua seca, labios partidos, etcétera.
- Ⓢ Pérdida de la menstruación por largos periodos (Amenorrea).
- Ⓢ Se generan problemas cardíacos: Arritmias y Bradicardias.
- Ⓢ La sangre se vuelve de un color poco saludable, además de estar más ligera.

- Ⓢ Se presentan periodos de hipotermia: los pies y las manos siempre se encuentran frías.
- Ⓢ Los dientes se aflojan y pueden caerse con cualquier golpe o mordedura fuerte, esto debido a su debilidad.
- Ⓢ Estreñimiento o evacuación poco frecuente.
- Ⓢ Los huesos se vuelven frágiles y puede provocar Osteoporosis.
- Ⓢ Edema (retención de líquidos en el cuerpo).
- Ⓢ En casos muy graves puede provocar el Infarto y por consecuencia la muerte.
- Ⓢ En casos graves también se presentan episodios de angustia que pueden llevar al enfermo a tener ideas delirantes y suicidas.

“Las consecuencias son graves, a mi hija le detectaron a tiempo, sin embargo tiene amenorrea, el cabello se le cae demasiado, constantemente se enferma de gripe o del estómago, pero el médico dice que se puede recuperar en unos cuantos meses”, comenta la señora Blanca.

Finalmente la campaña Vive sin drogas, en sus folletos informativos, que reparten en cada serie de conferencias, ejemplifica el trastorno de la anorexia como un ciclo de malos hábitos alimenticios en el siguiente esquema:



YO SOY MÍA

Con frecuencia la Bulimia aparece más tarde que la Anorexia, ésta se caracteriza por el miedo al aumento de peso, que lleva a episodios reiterados de exceso de comida, seguidos por la provocación del vómito o el abuso en el consumo de laxantes, diuréticos y anfetaminas. El peso de la persona bulímica está debajo de lo normal, también puede ser normal o incluso se encuentra un poco por encima de lo normal.

“La bulimia es un desorden alimenticio causado por la ansiedad y por una preocupación excesiva por el peso corporal y el aspecto físico. En ésta se producen periodos de compulsión para comer. Es una enfermedad que aparece más en las mujeres que en los hombres y durante la adolescencia”, comenta la psicóloga Lecona.

En muchos casos los jóvenes anoréxic@s pasan a ser bulímicos@s con atracones y vómitos. A veces sólo hay pequeñas crisis unidas a algún acontecimiento, así que el proceso del vómito surge espontáneamente, pero en un porcentaje importante de jóvenes, este ciclo se hace crónico o lo suficientemente grave para requerir una intervención especializada, eficaz y larga.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud publicada en 2009, al menos el 18.3 por ciento de los jóvenes en el país han perdido el control en su forma de comer y 62 mil mexicanas se autoinducen el vómito. Además de que 713 mil 200 menores de edad hacen dietas, ayunos y ejercicios y el 2.7 de adolescentes toman pastillas, laxantes o diuréticos para adelgazar.

La Bulimia se diagnostica cuando la persona tiene “atracones recurrentes” de comida, o cuando se tiene la sensación de falta de control sobre ésta, además de recurrir a los comportamientos compensatorios como vomitar o saltarse comidas, los malestares emocionales o incluso el bajo rendimiento escolar pueden ser síntomas de que una persona está enferma.

También se caracteriza porque el paciente, tras haber ingerido gran cantidad de alimento, se dirige de forma inmediata a volver el estómago, esta enfermedad puede causar daños irreversibles en el aparato digestivo, en el corazón, en la sangre y hasta puede causar la muerte.

Síntomas

La Bulimia tiende a aparecer después o durante un periodo de dieta, es menos resistente al tratamiento que la anorexia. Ambas pueden ir asociadas con problemas secundarios como depresión, ansiedad, conducta obsesivo-compulsiva,

estrés y abuso de medicamentos como laxantes, diuréticos o pastillas que contienen pequeñas cantidades de droga.

La doctora Mass señala que la bulimia se puede detectar ya que “los pacientes al inducirse el vómito crean porosidad en los dientes y llagas o callosidades en los dedos, aunque es complicado porque el peso se mantiene, en este trastorno la pérdida es menos que en la anorexia, sin embargo los problemas estomacales son fuertes y la gastritis es uno de los principales”.

El centro de tratamiento Ellen West menciona como los principales síntomas:

- Ⓜ Mantener un peso normal o normal-alto.
- Ⓜ Atracones de alimentos a escondidas.
- Ⓜ Almacenamiento de comida en diversos lugares de la casa o la cocina.
- Ⓜ Miedo a subir de peso o a ser obesos.
- Ⓜ Se evitan las comidas sociales o con gente que no sea de su familia.
- Ⓜ Vómitos inducidos, siempre a escondidas de los demás.
- Ⓜ Episodios repentinos de comer compulsivamente.
- Ⓜ Estados de ánimo cambiantes, depresiones constantes, obsesión y situaciones estresantes.
- Ⓜ Aumento del ejercicio físico.
- Ⓜ Irritabilidad frecuente ante cualquier situación de peligro.
- Ⓜ Insatisfacción al comer o comer a pesar de sentirse satisfechos.
- Ⓜ Extrema vigilancia del peso y de la figura corporal.
- Ⓜ Disminución del sueño.
- Ⓜ Piel seca y escamosa, cara hinchada y manos delgadas.
- Ⓜ Gran necesidad de la aprobación de los demás para tomar decisiones.
- Ⓜ Uso excesivo de laxantes, diuréticos, píldoras de dieta y anfetaminas.
- Ⓜ La autoestima está desproporcionadamente influida por la preocupación por la forma corporal y el peso.
- Ⓜ Dolores de garganta, estómago y esófago debido al vómito.
- Ⓜ Ayuno por largos periodos.
- Ⓜ Los episodios de comida abundante se producen, al menos dos veces por semana durante un lapso de tres meses (datos aproximados).

“Mi problema se notó cuando la piel se me hizo reseca, como escamosa, las uñas se rompían al tocarlas, el cabello se me caía con tan solo pasar la mano y mi sangre no coagulaba rápido, fue precisamente por eso que mi padre se dio cuenta, un día que me corte y mi sangre parecía agua, insistió y me llevaron al médico, quien luego de varios análisis y muchas preguntas llegó a la conclusión de que mi problema era Bulimia y una pésima alimentación”, comenta Sofía.

Consecuencias

Como ya se mencionó, los periodos de comer y vomitar vienen después de haber pasado por la anorexia, por lo que las consecuencias de primero no comer nada y después comer en exceso y vomitar pueden ser fatales si no se atiende al paciente a tiempo. Desde el delicado daño estomacal hasta la muerte son algunas de las consecuencias que acarrea adquirir un trastorno de la alimentación.

“El paciente bulímico es más susceptible a recaer, pues en casos extremos el vómito ocurre con tan solo agacharse ya que el píloro se acostumbra a regresar la comida y el vómito es casi por instinto, esto sin contar todos los problemas físicos, emocionales y psicológicos que deja en los pacientes”, explica la psicóloga Lecona.

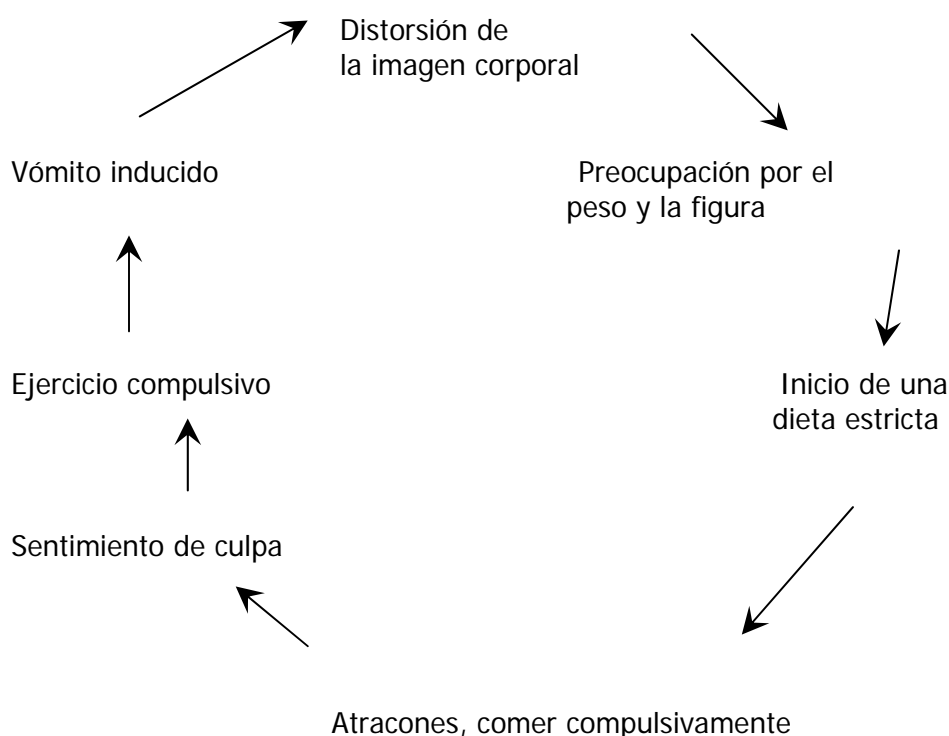
- @ Desbalances químicos en el cuerpo: cambios en los electrolitos y en la sangre debido al uso de laxantes y diuréticos.
- @ Los pacientes se vuelven mentirosos y tramposos en todos los aspectos de su vida.
- @ Inflamación y posible ruptura del esófago por el vómito frecuente.
- @ La piel se torna seca, pálida, ojerosa y se nota la falta de alimento y el cambio en las sustancias químicas del cuerpo.
- @ Caída del cabello o adelgazamiento del mismo.
- @ Los dientes se vuelven débiles y se sienten flojos, además el esmalte dental se levanta, lo que provoca un aspecto nada agradable del paciente.
- @ Dolor de estómago y cabeza.
- @ Posible ruptura gástrica debido al comer compulsivamente, evitar la digestión completa y provocar el vómito.
- @ Estreñimiento o defecación irregular.
- @ Interrupción del periodo menstrual y posible desaparición.
- @ Fatiga constante al realizar las actividades físicas diarias.
- @ Úlceras estomacales, debido al vómito y al uso frecuente de diurético, laxantes y anfetaminas.
- @ Desinterés por las labores que se realizaban antes de adquirir la enfermedad.
- @ Lesiones graves en el aparato digestivo, el cual puede acarrear problemas posteriores en cada órgano que se quede sin defensas o si el paciente adquiere otra enfermedad como gripe, etcétera.
- @ Latidos cardiacos irregulares, debilidad y mareo frecuente.
- @ Tiene consecuencias fatales cuando la misma bulimia desencadena otros problemas en el cuerpo, como pueden ser cardiacos o respiratorios.

La bulimia es un trastorno que envuelve un ciclo repetitivo para todos los pacientes, en donde el factor determinante es la preocupación por tener una imagen corporal que la sociedad acepte como adecuada, además de tratar de bajar de peso a costa de lo que sea, incluso de poner en riesgo su propio cuerpo;

en este trastorno las dietas juegan un papel importante, pero los atracones de comida a escondidas de los demás son el problema principal al que se enfrentan l@s enfermos de bulimia.

Sofía relata las consecuencias que deja para toda la vida inducirse el vómito “el daño es muy grande, no te das cuenta en el momento, yo me provocaba el vómito con el cepillo de dientes, así que las cerdas me lastimaron la garganta y cuando como me arde, además perdí el sentido del gusto, todo lo que como aunque sé que es muy sabroso y que antes lo degustaba, me sabe mal, ya no lo disfruto, así sean papas a la francesa, hamburguesas o fruta con chile y limón, hoy en día sufro la comida, es como un castigo meterme algo a la boca y saber que lo puedo vomitar ya sin querer hacerlo”.

Así ejemplifica la campaña Vive sin drogas en sus folletos informativos el ciclo que sigue la enfermedad de la bulimia:



Otras consecuencias que provocan la bulimia y la anorexia, es la adquisición de más enfermedades, ya que las defensas del cuerpo se encuentran bajas debido a que no se ingiere el alimento necesario para mantener el cuerpo sano, estas enfermedades pueden ir desde las más simples como la gripe, infecciones estomacales, dolores de muelas y dientes; hasta otras más graves como la diabetes, pancreatitis, varicela y llegar a tener problemas cardíacos que pueden terminar en la muerte.

En la actualidad, el culto a la delgadez y creer que la belleza física es la base del éxito en todos los ámbitos de la vida provoca que miles de mujeres y hombres, principalmente adolescentes, se preocupen más por tener una figura esbelta, delgada y piernas largas, como la que nos presentan las modelos de pasarelas, las actrices de telenovelas o las conductoras de programas juveniles; sin saber qué es lo que realmente hay detrás de todos esos cuerpo delgadísimos, ya que se ha comprobado que muchos de esos estereotipos no son para nada sanos ni tan felices como tratan de proyectarlo en la televisión o en las pasarelas.

“Yo les diría a las jovencitas que aprendan a quererse y aceptar cada parte de su cuerpo, sea como sea, aunque no nos guste es nuestro, hay que saber valorarlo y trabajar en él para que se vea mejor, pero siempre sanamente. El trabajo debe ser de todos los días, mirarse al espejo y ver que hay un ser maravilloso frente a él y que ése eres tú”, recomienda Sofía luego de su amarga experiencia.

MODELOS DE REVISTA

REALIDADES DE PASARELA

<<Como lo que me apetece
y duermo lo que necesito.
Raica Oliveira (modelo)>>⁵

El cuerpo de cada hombre y mujer es diferente, por lo tanto cada modelo es diferente y ninguna mujer puede parecerse a otra en cuanto a constitución física, los diseñadores y los medios de comunicación son quienes los convierten en estrellas y por lo tanto en modelos a seguir por los consumidores.

No siempre la vida y figura de las modelos presentadas en televisión, revistas y pasarelas es real, en otros casos no es saludable, es importante tener presente que detrás de ellas existe un equipo de trabajo encargado de moldear sus cuerpos para lograr una imagen perfecta a cuadro, por ejemplo necesitan maquillistas que oculten las imperfecciones de su rostro bajo cualquier medio, un equipo de diseñadores que fabrican su ropa basándose sólo en su cuerpo y no en el de los posibles consumidores; iluminadores que provoquen en el espectador una sensación diferente de la que se vive en el set e infinidad de personas que escondan cualquier error de ese modelo, errores de los que no nos damos cuenta en las portadas de revistas o en los desfiles de modas, ya que nos guiamos solo por esa primera impresión y así los tomamos como ideales a seguir.

No existe un significado como tal de lo que es un@ modelo, es decir una chica de pasarela, sin embargo teniendo en cuenta que esto es una actividad de trabajo, podemos decir que una modelo es una persona que viste una prenda (ropa u accesorios) para exhibirlos a terceras personas, pero que debe cumplir con determinadas características de peso, talla, estatura, edad y rasgos físicos dependiendo de los requisitos que le soliciten en la compañía en que labore o los diseñadores o los publicistas, aunque anteriormente las modelos eran principalmente mujeres, en la actualidad también el sexo masculino toma fuerza en este ámbito laboral.

Carmen Martín, en la Sección Estilos del periódico El universal del 2007, propone una definición de lo que para ella es una modelo, en este caso una mujer brasileña: su pasión por el baile, una dieta sana y equilibrada y mucho deporte son las claves de su esculpural figura y de sus exuberantes curvas. Su buen carácter, su alegría, su tono de piel dorado y su actitud ante la vida les aseguran el éxito a las modelos brasileñas. Poseen un físico imponente, se contonean como ninguna en las pasarelas y son las ms solicitadas en los desfiles.

⁵ Martín Carmen, “Modelos, ‘made in’ Brasil”, periódico El Universal Estilos, Agencia EFE, Domingo 25 de marzo de 2007, p. G15.

En el caso de las mujeres es complicado decidir cuál es el cuerpo perfecto o cuál el que los hombres prefieren, ya que hace algunos años las mujeres tenían un busto considerable, una cintura no tan pequeña y caderas anchas, lo que hacía ver que la mujer tenía un *cuerpazo*, ejemplo así es el de la actriz mexicana Evangelina Elizondo, poseedora de una figura tan curvilínea que hacía suspirar a más de uno.

En el ámbito internacional, la mujer más famosa y adorada por muchos y muchas, no era precisamente la más delgada, se dice que Marilyn Monroe era talla 11 (34) en la actualidad para muchas chicas esta talla es sinónimo de estar gorda, sin embargo en su época Monroe tenía el cuerpo perfecto, gracias a sus caderas y a lo proporcionado de sus senos parecería que su cintura era pequeña, pero todo era parte también del uso de los corsés que le formaban una bella silueta femenina.



Fuente: Revista Quo, 2009

Karla (nombre de trabajo), modelo, edecán y bailarina define su profesión de la siguiente manera: “somos mujeres que debemos cuidar nuestro cuerpo y alimentación porque estamos expuestas a las miradas de miles de personas, en su mayoría hombres, pero siempre las mujeres son quienes más critican, juzgan y tratan de imitarnos en todo”. Por otro lado, comenta que no es fácil mantenerse en forma, el sacrificio es muy alto “debes cuidarte en todo momento, porque si subes de peso pierdes trabajo, dinero, admiradores, hay lugares en los que miden tu cintura por evento para evitar gramos de más”.

A pesar de que en los últimos años el ideal de mujer había cambiado por el de la extrema delgadez como principal fuente de belleza, parece que ese dominio de las flacas en la industria del cine, la televisión y las revistas comienza a perder adeptos. Hoy muchas mujeres luchan más por tener un cuerpo saludable y bello, voluptuoso, pero agradable a la vista, que por conseguir una figura delgada y hasta cierto punto sin gracia.

Esta situación favorece a las mujeres comunes, pues la idealización de un cuerpo deja de ser extremista, ya no se matarán de hambre por tratar de ser

personas muy delgadas y supuestamente atractivas, ahora mantendrán dentro de los rangos de peso sanos y de medidas mucho más sugerentes.

En este sentido, Michelle (nombre de trabajo), quien tiene 30 años de edad y 10 de ellos en el medio del baile, donde realiza shows sólo para mujeres y stripteases comenta "desde que inicie a cuidarme mi cuerpo es lo que yo decido que sea, aunque veo cuerpos atléticos y bien trabajados me siento a gusto con lo que a base de esfuerzo y sacrificios veo en el espejo.

"Considero que los medios de comunicación, revistas, desfiles de modas, influyen en los chavos al presentarles cuerpos `perfectos` sin decirles los verdaderos sacrificios que se hacen para conseguirlos y lo importante que es seguir una dieta balanceada y recomendada por un médico y un nutriólogo", comenta.

En la búsqueda de una definición del término "modelo", encontramos lo que algunas famosas opinan de sus cuerpos y de lo que otros piensan de ellas, unas aceptan hacer dietas o ejercicio, pero otras dicen comer lo que les apetece y estar así de delgadas simplemente porque "así es mi cuerpo", lo importante es que el público espectador no idealice personajes y que sepan que un cuerpo bello no es siempre el más delgado sino el más saludable. A continuación algunas de estas opiniones que publicó el periódico Record en su sección Hombre de octubre de 2007.

Victoria Beckham (Ex cantante)

"¡Como como un cerdo! Sólo como lo que como y ésa es la manera en que soy. No soy anoréxica, no soy bulímica y tampoco soy un esqueleto"

Peso: 44Kg Estatura: 1.67m Edad: 37 años

Victoria es de esas mujeres que no falta a una pasarela, alfombra roja o portada de revista, siempre luce elegante y moderna, sin embargo, mucho se ha cuestionado un posible trastorno alimenticio debido a lo delgado de sus brazos y piernas, aunque afirme que come como un cerdo.



Fuente: www.lookbookfashion.com

Jessica Alba (Actriz)



“¿Estás bromeando? Realmente no creo que sea atractiva. El público únicamente me ve después de que han arreglado mi cabello o en fotos donde tengo un peinado especial o he sido iluminada de cierta manera. Es una ilusión”

Peso: 57Kg Estatura: 1.70m Edad: 29 años

Jessica desde sus inicios se mostró como una mujer sencilla, en ocasiones aparece con poco maquillaje. Su cuerpo a diferencia del de Victoria, es más curvilíneo aunque ayudada por las cirugías e implantes. Sin embargo Jessica acepta que existen personas que arreglan su figura y apariencia antes de que los espectadores la vean.

Fuente: www.extracine.com

Scarlett Johansson (Actriz)

“Trato de mantenerme en forma y comer saludablemente, pero no estoy ansiosa por morir de hambre y volverme flaca de manera no natural. No concibo que una mujer sea atractiva con esa apariencia y no quiero formar parte de esa tendencia”

Peso: 56Kg Estatura: 1.63m Edad: 25 años

Todas las modelos y actrices dicen que comen saludable, sin embargo es importante que una mujer, que es seguida por miles de fanáticos mencione que no es bueno estar flaca por medio del vómito u otros medios no sanos.



Fuente: www.ghostofaflea.com

Beyoncé Knowles (Cantante y actriz)



“Escribí eso (la canción de Bootylicious) porque en ese tiempo gané algo de peso y la presión a la que la gente te somete por estar delgada es increíble. Yo tenía sólo 18 y no debería estar pensando en eso. La canción sólo dice que olvides lo que la gente dice; tú eres ‘bootylicious’, es todo. Es una celebración de curvas y de los cuerpos de las mujeres”

Peso: 56Kg Estatura: 1.67m Edad: 36 años

Beyoncé menciona algo muy cierto, la gente ejerce presión sobre los que están llenitos. En la actualidad ella es una de las mujeres más admirada por los varones, no sólo por su voz y bailes provocativos, sino por sus bien pronunciadas curvas. Un buen consejo de Beyoncé es que hay que olvidar lo que la gente diga, cada quien debe aceptarse tal y como es.

Fuente: www.fcbahistory.pbworks.com

Jennifer López (Cantante y actriz)

“La belleza se encuentra dentro de la piel. Pienso que lo verdaderamente importante es encontrar el balance entre mente, cuerpo y espíritu. Podría servir café usando mi trasero como repisa”

Peso: 55Kg Estatura: 1.67m Edad: 40 años

Aunque se siente alagada por tener uno de los traseros más codiciados por hombres y mujeres, Jennifer se muestra honesta e inteligente al mencionar que lo importante es estar en equilibrio y aprender a sentirse bien, más por dentro que por fuera, ya que dicen que *las apariencias engañan*.



Fuente: www.jovenes.es

Es importante reconocer que los medios de comunicación difunden los modelos de belleza que supuestamente son saludables e impactantes para los demás, pero depende de cada mujer seguirlos o no. En el afán de obtener una figura de modelo, las mujeres obligan a su cuerpo a reducir grasa y bajar de peso,

provocándose una descompensación que a la larga conlleva a adquirir problemas de salud que pueden ser muy graves.

“Generalmente pensamos que al dejar de comer ciertos alimentos como pan o tortillas, bajaremos de peso milagrosamente, pero no es así, cuando no comes adecuadamente los problemas gástricos, de defensas y otros se acentúan, en mi medio de trabajo conozco a muchas y muchos que hacen dietas sin consultar a nadie y después se enferman de todo”, comenta Karla, una de las modelos entrevistadas.

Estas mujeres no sólo aparecen en desfiles de modas, portadas de revistas, sino también la publicidad es parte importante para que ellas crezcan y se desarrollen en ese ambiente, esto gracias a que los anuncios publicitarios se ven tanto en las revistas como en la televisión e influyen en gran medida en las actitudes de los jóvenes de la actualidad; ya que muestran mujeres muy delgadas y que son apreciadas por la sociedad, también ofrecen innumerables dietas que se pueden seguir con el único fin de “perder peso” y prometen que así se pueden parecer a dichas modelos.

Actualmente, parte de la información que recibimos de los medios proviene de la publicidad, ello a través de carteles o de anuncios en la radio y la televisión, esos mensajes reflejan la relación que existe entre los medios de comunicación y la industria de la publicidad.

El objetivo principal de gran parte de la publicidad es que las personas tengan una actitud de agrado hacia los productos que se muestran en los medios, pero también pueden ser campañas preventivas contra accidentes, enfermedades o electorales, pero siempre tratando de influir en el espectador para que crea que lo que ese anuncio le presenta es lo que debe comprar para satisfacer una necesidad, ésa que el mismo anuncio le hace sentir.

Para el desarrollo de la competencia televisiva es necesario descubrir los mecanismos que la publicidad pone en práctica para informar y seducir al público, pero como audiencia, debemos mantener una actitud crítica ante el consumo irracional que muchas veces nos provoca el bombardeo de la publicidad a través de los medios.

Los principales modelos de publicidad que se utilizan en la actualidad, son básicamente el de persuadir y gratificar, el del culto al cuerpo, la referencia a la sexualidad o a la vitalidad, a la eterna juventud, a la seguridad, al rol, a la estética de la persona.

El culto al cuerpo es un modelo de gratificación que la publicidad propone con anuncios de alimentación, perfumes, jabones, aunque no da una visión del

cuerpo en la que se note la diversidad, sino que gratifica sólo el tipo de cuerpo que el anunciante propone como ideal.

En la actualidad este tipo de mensajes publicitarios crea importantes problemas físicos y psicológicos a diferentes edades, por ejemplo los problemas de anorexia y bulimia en l@s adolescentes, o la necesidad de tratamientos fisioterapéuticos en personas mayores, debido a un exceso de deporte, ya que así se les hace creer “estarán en forma”.

Estos mensajes son muy comunes, todos hemos visto a una linda mujer en poca ropa que anuncia un reloj, o la silueta femenina para mostrar un pequeño anillo, las piernas delgadas y torneadas de una modelo para mostrar un par de zapatos; por ejemplo la siguiente imagen en la que la tendenciosa posición de la mano atrae la mirada del lector más que para ver el producto en sí, para observar la silueta de la mujer, así el lector caerá en la trampa de la seductora imagen visual que utiliza al cuerpo femenino como un verdadero anzuelo para atraer la atención; esta marca de relojes ni siquiera utiliza un mensaje verbal o un slogan publicitario, las únicas palabras son la marca (*Harper's Bazar*), colocada en el ángulo inferior derecho.



Fuente: www.wikipedia.com

Por otro lado la publicidad ofrece la posibilidad de llevar vidas diferentes, una de fantasía que los anuncios fabrican en la mente de los consumidores; proponen también salirse de la rutina o vivir mejor, sin presentar al espectador el riesgo que esto pueda traerle, como alteraciones físicas y emocionales, problemas de alimentación o pérdidas económicas, entre otras que pudieran ser fatales.

Los anuncios tratan de provocar admiración por parte del espectador, por ejemplo cuando se hace referencia al cuerpo, como se muestra en el siguiente anuncio, donde se muestra a una mujer delgada, con la ropa de moda, además de exaltar los accesorios de la marca que patrocina este comercial; por otro lado, la mujer puede ser tomada como modelo a seguir, en cuanto a vestimenta, imagen, pose y la popularidad que la marca le ofrece.



Fotografía: Jacqueline Nájera Escandón

Una vez vista y captada la imagen, que además puede ser reforzada por otros medios masivos, empieza a generar su letal efecto de acción prolongada, impulsando al sujeto a toda una serie de acciones y actitudes, que despliega con el afán de semejarse a la imagen, lo cual se puede efectuar por muy diferentes vías, como comprar el producto, imitar a la modelo, caminar, actuar, pintarse, cortarse el cabello y todo aquello que le pueda dar el status u originalidad que le ofrece el anuncio.

Las imágenes publicitarias evolucionan a la par de la sociedad, aunque en ocasiones avanza ms rápido, en algunos comerciales se presenta la independencia total de la mujer respecto del hombre y en otros casos presenta diseños muy atrevidos, para los que ciertos sectores no están preparados, ya que la moda, como otras cuestiones sociales evolucionan a su ritmo que puede ser de larga duración.

DIETAS Y MÁS DIETAS... FALSAS

¡Estrena cuerpazo!

Rutina para bajar de peso

Dietas clásicas

100 productos clave de belleza

¡Con la cabeza en alto!

¡Celebra tu belleza!

Dieta anti-celulitis

Ejercicios fáciles

Tres dietas que sí hacen milagros

Para el cuerpo que mereces: dietas fáciles

Títulos como los anteriores, atraen nuestra vista en los puestos de periódicos, lugares que se convierten en verdaderos vendedores de milagros, ofrecen al público más de mil propuestas para ser como las modelos de revistas y parecen que todas están a nuestro alcance, pero es entonces que nos preguntamos ¿todo eso es real?

En la actualidad los medios se han especializado en función de los intereses del público al que se dirigen. En el caso de los impresos, cada periódico o revista va dirigida a un sector determinado de la sociedad, que intensifica, fomenta y estimula una serie de valores que ese grupo va siguiendo. En el caso de las revistas, cada una va dirigida a un público diferente: las de fútbol, son dirigidas a los aficionados de este deporte; el público de las revistas para autos son gente especializada en ello; las revistas de deportes extremos llegan a quienes los practican, así cada medio tiene un receptor específicamente determinado.

Las revistas dirigidas a las mujeres intentan sumergir a estas en sueños fantásticos o en personajes como los que aparecen en las publicaciones, que presentan una imagen ideal para cualquier persona que no siempre es la real ni la mejor en cuanto a salud se refiere; además algunas de estas revistas aportan poco o casi nulo valor cultural, sus intenciones son meramente comerciales.



Fuente: Revista Día Siete No.389

Para las revistas lo más importante es el lector y señalan que su objetivo principal es el de ofrecer todo lo que este necesite para mejorar su vida, y alcanzar los objetivos que tienen en mente y que generalmente son: bajar de peso, mejorar la salud y nutrición, reducir tallas y principalmente estar al tanto de lo último en moda, belleza, dietas y todo lo que se supone las convertirá en una mujer perfecta.

Tanto en los medios escritos como en los medios electrónicos comunican a la mujer que su papel más importante es ser atractiva físicamente y que ser totalmente mujer se expresa mejor si se tiene una buena imagen corporal. También sugieren un estereotipo de mujer que casi siempre es el de una joven adolescente, hacen creer que ser atractivo está ligado a una apariencia juvenil, así que en algunos medios (sobre todo revistas) se castiga o juzga la idea de crecer, madurar, envejecer, aunque esto sea parte natural de la vida.

En las revistas dedicadas a temas que les interesan a las mujeres, se presentan modelos de las que sólo se muestra y se mencionan sus cualidades, y de las que no conocemos si padecen una enfermedad o tienen problemas de salud, sentimentales u otros que nunca se le menciona al público. En las biografías de modelos presentadas en el periódico *El Universal*, por Carmen Martín en el artículo "*Modelos, 'made in' Brasil*", sección Estilos, del domingo 25 de marzo de 2007, aparece lo siguiente:

Adriana Lima. Melena castaña, ojos grises verdosos, boca carnosa, anatomía atlética y con curvas perfectamente trazadas, así es ella. Se confiesa tímida, pero su descarada mirada la convierten en una de las modelos más sexy del panorama actual. No es esclava de la báscula y procura mantenerla a raya con una dieta sana y equilibrada. Toma fruta y leche para desayunar, pasta o arroz para comer y ensaladas para cenar. Le encanta practicar el *kickboxing* y bailar. Mima su piel con untuosos hidratantes y mascarillas relajantes.



Fuente: www.ni78.com



Fuente: www.fondos-iphone.es

Isabelli Fontana. De ojos azules, sonrisa cautivadora y medidas perfectas, no se levanta de la cama por menos de 7 mil dólares por desfile. No tiene problemas de peso y suele comer de todo, bebe dos litros de agua al día, hace yoga para estilar los músculos y acude al gimnasio siempre que puede para preservar su salud mental, pero su secreto para mantenerse en forma es bailar y dormir ocho horas al día.

Como podemos observar, los datos que se presentan de estas modelos, solo son características superficiales como el cabello y el color de los ojos, además proporcionan tips que prometen hacerte ver como tu artista favorito con sólo seguir sus recomendaciones; estos secretos sin duda no son reales, ya que un cuerpo no se mantiene con sólo dormir lo necesario o salir a pasear por un parque. La salud se complementa de tener una alimentación sana, realizar ejercicio, hacer actividades que nos dejen una buena salud mental, porque todo esto en conjunto nos mantendrá bien física y mentalmente.

Por otro lado, las revistas especializadas en las mujeres también tratan de ofrecer al sexo femenino soluciones para bajar de peso (y estar como las modelos que aparecen en ellas), tips de belleza para ocultar manchas de la piel u otros problemas que sería mejor que los tratara un especialista; rutinas de ejercicio para fortalecer músculos, cabe señalar que en las revistas, las modelos son delgadas y no precisamente musculosas, por lo que a continuación se habla de aquello que las revistas nos muestran como "dietas para el cuerpo que mereces y la belleza al natural".

"Las dietas que proponen las revistas, funcionan siempre y cuando se lleve también un régimen de ejercicio, no todo depende de lo que comes, aunque yo recomendaría que antes de iniciar una dieta, se acuda al médico, para que te oriente o a un nutriólogo para que te de un régimen personalizado", comenta Karla.

Está bien cuidarse, tener una alimentación equilibrada y hasta recurrir a uno que otro retoque. Pero cuando la intención de mejorar el aspecto se vuelve una compulsión, se presentan peligros metales y físicos que requieren siempre atención inmediata.

La señora Blanca, madre de una paciente a quien se le detectó cuadro anoréxico, relata que su hija realizó dietas por más de un año, menciona que compraba muchas revistas que tuvieran dietas y las hacía al pie de la letra, “me pedía ciertas verduras, algunas yo ni las conocía, pero se las compraba. Yo considero que sí perdía peso, pero si las abandonaba volvía a engordar, nunca fue obesa, pero el cambio se notaba.

“Hoy sé que la obsesión por estar delgada la llevó a desayunar zanahorias con limón o un vaso de agua hervida con gotas de limón, a comer sólo un huevo cocido y ensalada de verduras, y a veces cenaba pan tostado con té y sin azúcar, pero toda esa mala alimentación le causó gastritis, problemas de colon, insomnio, mareos y dolores de cabeza”, comenta la señora Blanca, hasta que le detectaron un cuadro de anorexia.

Como éste, hay millones de casos de mujeres que hacen todas las dietas posibles y que las encuentran fácilmente en cualquier revista femenina, estas mujeres se ven afectadas en cortos plazos por su obsesión alimentaria lo que también se conoce como: inanición, ya que la mala alimentación provoca debilidad y desfallecimiento en quien deja de comer por hacer dietas, o en quienes bajan de peso rápidamente causando a su organismo una descompensación.

Una característica de aquellas mujeres que están obsesionadas con las dietas y con la idea de bajar de peso, es que a cada bocado que se llevan a la boca le cuentan las calorías, lo mastican más de cien veces y hacen preguntas como ¿engorda? o ¿tiene colesterol? ¿Cuánto pesa? ¿Es Light?, debemos estar alertas y conocer en qué momento se ha pasado la línea entre cuidar la alimentación y la obsesión por las dietas y bajar de peso.

Michelle, stripper y modelo nos comparte su dieta “en un día normal como cinco veces. Por la mañana trato de consumir 15 claras de huevo y 10 tortillas, dos horas después un plato de arroz hervido y pollo hervido; dos horas después me tomo unas proteínas que compro en la farmacia, después me voy al gimnasio, luego me tomo las vitaminas acompañadas de carne y pasta; después de dos horas como pechuga hervida, verduras al vapor y finalmente ceno pescado asado y tres tortillas”.

Este modelo confiesa que acudió a un médico para que le recetara una dieta, la siguió por un tiempo, pero poco a poco le agregó y quito ciertos alimentos, además de que entre la gente de su entorno se dan tips de qué comer y qué no.

La dietista Verónica Lemus Eslava, nutricionista y dietista del Centro Médico Siglo XXI comenta que “una dieta es lo que debemos consumir diariamente y esta debe incluir todos los grupos de alimentos: proteínas, carbohidratos, azúcares,

grasas, malamente creemos que una dieta es dejar de comer algo o que es para bajar de peso; el que sea balanceada quiere decir que lo que nos llevemos a la boca sea justo lo que nuestro cuerpo necesita, tanto en cantidad como en calidad, es decir no excluir ningún grupo de alimentos”

Generalmente los artistas y modelos siempre dicen tener una dieta especial y que gracias a ella logran obtener la figura que desean, además de que aseguran es fácil, rico y rápido, algo en lo que el espectador confía y por tanto inicia la dieta con el firme propósito de conseguir la esbeltez de Madonna o Jennifer Aniston, sin conocer a fondo qué es lo que realmente está comiendo y si esa ingesta de alimentos es saludable.

“Muchas veces en las revistas se menciona que cierto alimento debe ser Light, sin embargo estos no funcionan para bajar de peso porque contienen calorías y mezclados con otros pueden ser hasta peligrosos, en algunos casos causan adicción, ya sea por el sabor o por costumbre, pero ninguno de ellos es un medio para bajar de peso”, comenta la dietista Lemus.

A continuación mencionaremos las tres dietas más famosas y las que una gran mayoría de mujeres practican ya que las revistas las señalan como milagrosas y efectivas, pero esta vez mencionaremos sus consecuencias, ya que una dieta efectiva es la que se diseña específicamente para nuestro organismo.

Dieta 1. 'ATKINS'.

Esta dieta fue creada en 1972 por el cardiólogo Robert Atkins y actualizada en 1992. Este régimen propone bajar de dos a cuatro kilos la primera semana, para lograrlo aumenta el consumo de proteína y reduce los carbohidratos. Limita el consumo de verduras leguminosas, pastas, arroz, bebidas alcohólicas y leche, pues parte de que éstas impiden la absorción de la grasa en el intestino. Prohíbe completamente los azúcares y las harinas refinadas A continuación se presentan otras desventajas de hacer esta dieta:

- Ⓢ Limita el consumo de frutas y verduras, lo cual reduce el aporte de vitaminas y minerales al organismo.
- Ⓢ El cuerpo necesita más carbohidratos, debido a que son una fuente de energía.
- Ⓢ Las personas que la realizan, más temprano que tarde la abandonan y regresan a sus hábitos anteriores, causando un incremento de peso.
- Ⓢ Reducir de dos a cinco kilos en una semana produce alteraciones en el metabolismo y en el sistema digestivo.
- Ⓢ Puede causar efectos secundarios como hipertensión, problemas cardiovasculares o insuficiencia renal.

“Las frutas y verduras son de suma importancia para el desarrollo de los jóvenes, el dejar de comerlas puede ocasionarles problemas de flora intestinal, de baja en la presión, no es recomendable reducir el consumo de frutas y verduras y mucho menos de todos los azúcares”, comenta la dietista Lemus.

Dieta 2. Mediterráneo

Se dice que esta dieta es bondadosa ya que algunos estudios dejaron ver que en la cuenca del mediterráneo se registraba un número menor de infartos y una menor tasa de mortandad por cáncer en las vías digestivas. Incluye un gran consumo de vegetales, aceite de oliva y pescado, y la ingesta moderada de vino.

- Ⓢ Limita el consumo de carne roja, lo cual no resulta tan saludable porque esta representa un importante aporte de proteínas.
- Ⓢ Puede producir pérdida de calcio y osteoporosis, debido al bajo consumo de productos lácteos.
- Ⓢ El consumo de pescado ayuda a aumentar los niveles de Omega-3 que contribuye a reducir grasas de baja densidad lo que provoca trombosis o infartos.
- Ⓢ Algunos lo consideran no una dieta sino un estilo de vida saludable por el consumo de frutas, verduras y cereales, aunque como se menciona todos los alimentos son importantes.

Dieta 3. La Zona

Nació en Estados Unidos hace más de 15 años por el doctor Barry Sears y es la favorita de figuras como Jennifer Aniston y Cindy Crawford. Propone consumir 30% de calorías provenientes de proteínas, 30% de grasa y 40% de carbohidratos como frutas, verduras y cereales. En este menú, las cantidades de los alimentos deben ajustarse al peso, porcentaje de grasa corporal y actividad física de cada persona. Por eso se aconseja no pasar más de cuatro horas sin comer o de lo contrario se dispara la tasa de insulina y altera los niveles de azúcar en la sangre.

- Ⓢ Las cantidades de alimentos son muy pequeñas y deben respetarse, pues sólo permite consumir mil100 calorías diarias.
- Ⓢ Debe cuidarse el exceso de proteínas para no sobrecargar los riñones.
- Ⓢ Es poco práctica de llevar, debido a que es necesario manejarla por cantidades específicas de alimentos y cualquier porción de más puede echarla a perder.
- Ⓢ Incentiva el consumo de grasas saludables.
- Ⓢ Incluye la ingesta de vegetales y frutas, que ayudan a mantener un hábito intestinal adecuado.
- Ⓢ Favorece la quema de grasas, al inducir mayor cantidad de proteínas.
- Ⓢ Acelera la frecuencia de las comidas.

- Ⓢ *Propone un aporte extra de Omega-3 que ayuda a regular el metabolismo.

La dietista Verónica comenta “esta dieta es peligrosa, ya que los porcentajes no son tan disparatados, sin embargo, estos deben estar de acuerdo con el peso, talla e índice de masa corporal del paciente, pero quien la practica es en lo último que piensa. Aunque 1100 calorías en muy poco y más si lo que permite comer son proteínas, que en exceso son dañinas al organismo”

Lo importante es conocer nuestro cuerpo y metabolismo, estar satisfechas con lo que tenemos como figura y sólo tratar de alimentarnos sanamente. Hay que tener presente que el estado de ánimo refleja la verdadera identidad y que si nos sentimos un cero a la izquierda así nos verán los demás, por lo que hay que pensar siempre positivamente y así ideas sanas ocuparán nuestro espacio de tiempo y mente.



Fuente: Revista En Forma, 2007

Las dietas afectan cada vez a más mujeres en el mundo, y sus efectos pueden ser muy graves, como provocar infartos o problemas alimentarios que desemboquen en bulimia o anorexia, según algunas revistas las consecuencias son las siguientes:

- Ⓢ La deficiencia de vitamina C causa problemas de cicatrización, caída de los dientes y de pelo.
- Ⓢ La carencia de proteínas puede producir hinchazón corporal y desórdenes en el sistema inmunológico.
- Ⓢ La osteoporosis aparece por la falta de calcio.
- Ⓢ Se puede sufrir de cirrosis por el exceso de proteínas.
- Ⓢ Las dietas desequilibradas, como la de la piña, producen problemas agudos por disminución de los minerales, sodio y potasio.
- Ⓢ La falta de vitamina B probablemente genere trastornos del sistema nervioso central.
- Ⓢ Las dietas a base de lácteos, producen un colon irritable.
- Ⓢ Al no comer saludablemente se genera gastritis.
- Ⓢ Se es susceptible de caer en el efecto de subir y bajar de peso durante toda la vida (yo-yo), se generan desórdenes en la alimentación y trastornos como la anorexia y la bulimia.

Por esto, lo más importante es acudir a un especialista que cuide íntegramente de nuestra salud, que nos indique qué comer para que sea lo que realmente necesitamos, de acuerdo a nuestro peso y talla, además de que las actividades que se realizan día a día también influyen al decidir qué comer.

“La buena alimentación empieza en casa, como padres nuestra misión es verificar la calidad de los alimentos que les damos a nuestros hijos, enseñarles qué comer y cómo comerlo, sobre todo que una vida saludable implica buenos hábitos alimenticios, pero también ejercicio y revisiones médicas continuas” comenta la dietista Lemus.

Es importante entender que la imagen que tenemos es la que proyectamos a los demás, si nos sentimos mal el resto de la gente lo notará y entonces sí estaremos mal, lo importante es ser uno mismo y no dejarse llevar por los medios de comunicación, ni por los artistas, ya que la realidad es la que vivimos nosotros y no la que ellos nos presentan.

Sin embargo, en internet l@s jóvenes pueden encontrar un sinnúmero de dietas que les prometen bajar cinco kilos en una semana, reducir medidas en ciertas zonas del cuerpo, evitar o contrarrestar la celulitis; o intentar lo más fácil y llamativo, imitar a personajes de la televisión o las revistas de moda siguiendo la dieta que ellos realiza diariamente. A continuación algunos ejemplos de las dietas de los famosos, mismas que aparecen en los sitios de internet <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/18783.html> y http://www.novarevista.com/salud/Adelgaza_Como_Ellas_1.html.

LORENA HERRERA

La curvilínea actriz y cantante asegura que ya no le da mucha importancia a la apariencia, pero sí a su alimentación. “Es muy desgastante estar siempre preocupada por no subir de peso y mantenerte en forma. Para mí eso ya dejó de ser un martirio”. Además de la dieta, la actriz combina los masajes corporales y faciales porque evitan que aparezcan arrugas y las odiosas estrías y celulitis. También toma de uno a dos litros de agua durante el día, y dos más por la noche.

Desayuno

Una pieza de pan de trigo.

Jugo de naranja sin azúcar.

Un plato de avena o yogur con fruta.

Comida

Carne asada, al vapor o a la parrilla.



Fuente: www.lasnoticiasmexico.com

Ensalada de verduras.
Arroz blanco.
Una manzana, pera o media rebanada de melón.

Cena

Huevos revueltos.
Jugo de naranja.
Un sandwich de pavo con queso.
Una rebanada de pan tostado.

VICA ANDRADE

Es una de las mujeres que mejor luce dentro de la pantalla, esto gracias a que lleva una dieta muy sana y balanceada que la ayuda a mantenerse en forma. La conductora siempre está en busca de productos que la ayuden a conservarse bella, incluso inventó un exfoliante a base de arena de mar y miel de abeja, que consiste en meterse en la tina con agua caliente y mezclar arena con miel y dar un masaje en todo el cuerpo. Se deja un ratito y se retira con agua caliente, para cerrar los poros con agua fría.

Desayuno

Jugo de pepino, guayaba, naranja, apio, betabel y zanahoria o uno de naranja, apio y fresa.

Un plátano machacado (papilla), tres cucharadas de salvado de trigo, una cucharada de yogur natural, una cucharada de miel de abeja y cacahuate. Todo esto se licua y queda una masa como la de los hot cakes, se cocina sin grasa y se sirve con poca miel.

Comida

Consomé de pollo o sopa de pescado.
Pechuga o pescado a la plancha con mucha verdura.
Lentejas con hígado.
Ensalada de brócoli, pepino, lechuga, tomate, aguacate, cilantro, pimiento morrón y mucho apio aderezado con un poco de limón.

Cena

Cereal de fibra o granola.
Atún en agua con limón y jitomate.



Fuente: www.wix.com

CATHERINE ZETA-JONES

Esta actriz sigue la dieta Atkins, los principios básicos de esta dieta se centran en eliminar los hidratos de carbono y el azúcar de las comidas para que el cuerpo, al no poder quemarlos, utilice la grasa almacenada. Según el plan de Atkins, no se puede tomar arroz, cereales ni fruta, sólo está permitido consumir cinco gramos de verdura al día y se puede comer la cantidad que apetezca de carne, huevos y pescado.

Desayuno

Un café o un té sin azúcar y huevos revueltos con jamón.

Comida

Filete de ternera con queso y tomates asados.

Cena

Pollo asado con ensalada.



Fuente: www.people.com

KYLIE MINOGUE

Esta actriz sigue la dieta llamada Montignac, creada por un antiguo empleado de Recursos Humanos, Michel Montignac, que estaba obligado a alimentarse casi exclusivamente en desayunos, comidas y cenas de negocios; este hombre se transformó en un especialista en nutrición y en un fenómeno mediático tras la publicación de uno de sus libros *"Yo como, luego adelgazo"*. Publicado en 1987, presente en más de 25 países y con más de ocho millones de ejemplares vendidos, el manual es el mejor acompañante de viaje de reconocidos empresarios.

Desayuno

Café descafeinado, leche descremada, pan integral con requesón desnatado, fruta, cereales integrales y jugo de naranja natural.

Comida

Macarrones integrales con tomate al horno y merluza a la plancha.

Cena

Arroz integral con salsa de tomate y pechuga de pavo con ensalada.

La complementa con

Es amante de los deportes, a Kylie le gusta hacer jogging y patinaje sobre ruedas. Dos deportes que puede practicar en cualquier lugar, aunque esté de gira.



Fuente: www.videos-musicales.net

JENNIFER ANISTON

La famosa actriz de la serie Friend´s, se rige bajo las pautas de la dieta llamada La Zona, creada por el doctor Barry Sears, premio Nobel de Medicina en 1982, en 1995 diseñó un plan de adelgazamiento basado en el equilibrio entre grasas, proteínas y carbohidratos. Para llegar a esta dieta se basó en el régimen Banting, un tipo de alimentación que hizo furor a mediados del siglo XIX y que se centraba en que para poder perder peso se debían consumir grasas no saturadas (aceites vegetales) porque nos ayudan a eliminar los cúmulos de grasa que nos sobran.

Desayuno

Tostadas de pan integral con jamón dulce o serrano (sin grasa) y café solo poco cargado.

Almuerzo

Una pieza de manzana o pera y cinco avellanas o almendras.

Comida

Doce gramos de pechuga de pollo, coliflor, una fruta. Además, puedes elegir entre aceitunas, cuatro cucharadas pequeñas de mayonesa ligera o una cucharada y media de aceite de oliva.

Merienda

Una barrita dietética, siempre que en su composición haya un cinco por ciento más de proteínas que de hidratos de carbono.

Cena

Brócoli, 18 gramos de salmón, una fruta y cuatro cucharadas de mayonesa ligera.



Fuente: www.digitalgroup.info

Luego de conocer estos `secretos de los famosos´ y ver cómo es que cuidan su físico, es importante entender que la imagen que tenemos es la que proyectamos a los demás, si nos sentimos mal el resto de la gente lo notará y entonces sí estaremos mal, lo importante es ser uno mismo y no dejarse llevar por los medios de comunicación, ni por los artistas ya que la realidad es la que vivimos nosotros y no la que ellos nos presentan.

MEDICAMENTOS MORTALES

<<Los mexicanos hacemos todo lo que sale en la televisión, o lo que nos recomiendan, sin consultar primero al médico
Dr. José Luis Sandoval>>

Los productos que ayudan a perder peso sin necesidad de hacer ejercicio o seguir dietas rigurosas son satanizados por médicos, especialistas y algunos medios de comunicación, sin embargo los consumidores ven en ellos una alternativa para conseguir el “peso ideal”, así en la actualidad existen los llamados “centros nutricionales” en los que se promueven dichos productos.

Los medios de comunicación ofrecen y exhiben infinidad de productos que prometen reducir tallas, perder peso, evitar la tan odiada piel de naranja o celulitis, impiden que algunas partes del cuerpo se vean flácidas, entre otros milagros que la mayoría de las mujeres desean conseguir y combatir a toda costa todos estos problemas.

La mayoría de los productos que anuncian en televisión o publican en periódicos y revistas argumentan que al consumirlos se perderá peso ya que aceleran el metabolismo y así los alimentos que consumen se digieren más rápido, otros aseguran que gracias a sus sustancias activas la grasa acumulada en el cuerpo sale directamente por la orina, existen los que prometen inhiben el apetito y así la ingesta de alimentos y calorías será menos, lo que según los anunciantes esta directamente ligado al sobrepeso.

Sin embargo, es en los diarios en donde se encuentran los anuncios más descarados de estos productos también llamados “medicamentos milagro”, en algunos como El Gráfico, La Prensa o El Metro se puede encontrar entre sus páginas medicamentos que argumentan son *de origen natural* debido a que se basan en plantas o frutas que según los anunciantes combinados con otras sustancias ayudan bajar de peso rápidamente. Los extractos más utilizados son los obtenidos de la uva, piña, cereza o plantas como la jamaica y el perejil disueltos en agua tibia.

La nutrióloga Claudia Mass en relación con estos medicamentos explica que: “hay que estar alerta en cómo se anuncian estos productos, ya que generalmente prometen que bajarás 5 kilos en menos de una semana, pero el peso de más que tiene una persona lo ganó progresivamente por lo que la pérdida de él deberá ser igual y no de un solo golpe como algunos productos lo hacen creer”.

Por ejemplo en el periódico Metro del día lunes 31 de agosto del 2009, en la página 47, se anuncian algunas *"plantas que hacen adelgazar"* y aseguran que quienes las han probado han comprobado su eficacia, adelgazaron y hoy son felices, también se redactan preguntas que suponen las dudas del consumidor y las respuestas de los supuestos especialistas, a continuación se presenta su "maravillosa" presentación:

"Especialistas dedicados a la medicina natural han descubierto 11 plantas que, en una combinación determinada, modifican el almacenamiento de las calorías y provocan una pérdida de peso. Aunque se siga comiendo como antes, se pierden los kilos sobrantes. Descubra aquí qué plantas son y por qué provocan esta pérdida de peso". En el anuncio nunca se mencionan qué plantas son las que integran el jarabe que ayuda a perder de peso se coma lo que se coma y en la cantidad que se desee, solo se pueden ver algunas fotografías mal logradas de ellas y la cantidad de jarabe que se debe ingerir para lograr el peso ideal, se menciona se debe tomar 1.5 tapones de jugo disuelto en un litro de agua que se debe tomar durante todo el día, tampoco se dicen los kilos que se bajaran, pero aseguran que son los deseados para quedar en el peso ideal de cada persona.



Fuente: Periódico Metro, agosto 2009

A esto la doctora Mass agrega que: "algunos productos son altos en fibra, por lo que aceleran la digestión y lo que comes lo desechas más rápido, pero eso no quiere decir que estés bajando de peso, a la larga eso provoca una baja en las defensas del cuerpo, problemas gástricos y otros que pueden resultar graves o acarrear enfermedades como gripas y diarreas, entre otras".

Otro producto que frecuentemente se anuncia en los diarios de distribución nacional es el extracto de piña y también se conoce como Bromelina, este concentrado asegura que gracias a sus ingredientes activos un solo gramo de la fórmula ayuda a perder 900 gramos de grasa.

En los anuncios se explica que el extracto de la piña se utiliza como enzimas que ayudan capaces de desintegrar la grasa que se tiene en el cuerpo en lugar de acumularla en las zonas comunes como piernas, abdomen, cuello o brazos, finalmente aseguran que la grasa será expulsada del cuerpo por medio de la orina.

Las cápsulas de bromelina se surten en tres planes según los kilos que se deseen perder y la cantidad de dinero que hay que pagar por el medicamento, pero lo mejor de todo es la garantía que ofrece a los consumidores ya que si no se logra bajar el peso deseado el reembolso del dinero será íntegro.

Se debe tomar una cápsula cada dos días para que la pérdida de peso no exceda de 1 kg. al día y los planes son los siguientes:

Plan #1 para perder menos de 10 kg. por \$220.00

Plan #2 para perder 10 kg. por \$339.00 (ahorro \$100.00)

Plan #3 para perder 20 kg. por \$459.00 (ahorro \$200.00)

GARANTÍA
La nueva fórmula de bromelina se le empujara inmediatamente cuando se recibe su llamada. Si usted no pierde peso, aún después de regresar el resto de las cápsulas, dentro de los primeros 30 días para un reembolso sin condiciones.

DISPONIBLE PARA HOMBRE Y MUJER

Si quiero perder todo el exceso de peso con la nueva fórmula de Bromelina (el método más efectivo para quemar grasa).
Si mi caso es excepcional y no pierdo el exceso de peso podré regresar el empaque abierto de la fórmula para un reembolso sin condiciones.

Ordene según las condiciones antes mencionadas:
3 Planes diferentes de adelgazamiento

3	Plan #3 para perder 20 Kg. por \$ 459.00 Ahorro \$ 200.00
2	Plan #2 para perder 10 Kg. por \$ 339.00 Ahorro \$ 100.00
1	Plan #1 para perder menos de 10 Kg. por \$ 220.00

Ordene ahora mismo al teléfono:
2789-2830

Del Interior de la República sin costo:
01800-681-0739

¡Llame Ya!
Envío a Domicilio

Horarios de Lunes a Jueves de 9am a 7pm y Viernes de 9am a 7pm

Fuente: Periódico El metro, agosto 2009

Según el sitio de Internet www.wikipedia.com la bromelina es una enzima proteolítica que contiene azufre, aislada del tronco de la planta de la piña. Esta enzima es efectiva no sólo en el ácido presente en el estómago sino también en el medio alcalino del intestino. Las enzimas (sobre todo combinadas) son remedios naturales que dentro de la medicina ortodoxa han recibido reconocimiento. Al grado que están incluidas en el grupo de fármacos conocidos como modificadores de la respuesta biológica (inmunomoduladores). Es decir, es un grupo de sustancias activas que en la mayoría de los casos intervienen en varios sistemas de la regulación de nuestro sistema inmunológico

Sin embargo, el Dr. José Luis Sandoval Flores, médico familiar del Sector Salud comenta que: "la bromelina no es precisamente un extracto de la piña, es más bien una sustancia que viene del tronco raíz de este fruto. Sí es una enzima, pero sus beneficios nada tienen que ver con la pérdida de peso y en la actualidad sólo es utilizada por la medicina homeopática; su uso principal es prevenir la diarrea producida por algunos microorganismos ya que trabaja directamente con los ácidos del estómago y del intestino, así que la bromelina puede ser clínicamente útil como un medicamento antidiarreico, de hecho actualmente se

hacen investigaciones con el fin de crear vacunas para evitar la diarrea, basadas en estudios de esta enzima”.

Es importante acudir al médico antes de iniciar una dieta o algún tratamiento para bajar de peso, pues como ya se mencionó, muchas veces las dietas que se promueven en revistas o programas de televisión no funcionan como prometen y en cambio, pueden acarrear problemas digestivos, una baja en la presión arterial y desnutrición en casos graves.

Otro producto para bajar de peso que se puede encontrar en anuncios dentro de los diarios de circulación nacionales es el que se basa en el Orujo de Uva, que generalmente utiliza el nombre de cápsulas de Resveratrol una sustancia activa que se encuentra en este fruto. El anuncio promete que se pueden perder de 6 a 15 kilos con tan solo tomar una cápsula antes de cada alimento, sin necesidad de hacer dieta ni ejercicio.

Gracias al prensado de los racimos del fruto de la uva es que se obtiene lo que se conoce como *orujo*. “La uva como otros frutos tiene muchas propiedades, la más importante es que puede funcionar como antioxidante y en algunos casos ataca directamente las células adiposas, es por esto que se le puede asociar con la disminución de celulitis, sin embargo como ya se mencionó, ningún alimento por sí sólo provoca la pérdida de peso o disminución de grasa, esto debe ser parte de un programa integral que incluya una dieta sana, ejercicio y vigilancia médica”, asegura el Dr. José Luis Sandoval Flores.

En el anuncio se lee “Resultados clínicos oficiales. 1 gramo de Resveratrol quema 700 veces su peso en grasa”, además asegura que el orujo de uva concentrado en estas cápsulas descomponen los depósitos de grasa haciendo que se adelgace rápidamente sin importar la cantidad de comida que se consuma. Casi en todos los anuncios de estos medicamentos “milagrosos” se ofrece una garantía total en la que si el producto no te satisface o no obtienes los resultados deseados durante los primeros 30 días, la devolución del dinero es inmediata.



Fuente: Periódico Metro, septiembre 2009

En este producto ofrecen varias opciones de compra, en la primera sólo hay dos planes para consumir las cápsulas, uno a tres meses y otro de mantenimiento:

Plan #1 de 1 a 3 meses para bajar 30 kilos, se consumen 3 cápsulas al día (una antes de cada alimento)

Plan #2 de mantenimiento o para bajar de 10 a 15 kilos se consumen de 1 a 2 cápsulas al día (una antes de cada alimento)

En los anuncios de productos milagrosos mencionados anteriormente: pastillas, jarabes, tés y algunos otros como fajas, cintas métricas, imanes, malteadas se leen, además de los beneficios que ofrecen y los supuestos testimonios, una garantía de satisfacción total o reembolso del dinero, pero lo más importante son los números telefónicos a los que hay que llamar para solicitar el producto, sin embargo es curioso que el número en todos los anuncios es el 27 89 28 30, no importa si es de piña, de uva o plantas para perder peso, el número al que hay que llamar es el mismo.

Al llamar a este número atiende una persona que en el anuncio se denomina como "operadora" quien utilizó el nombre de Fernanda y tal como si estuviera leyendo el anuncio mencionó los beneficios de cada producto, por ejemplo en el orujo de uva "se deben tomar dos cápsulas cinco minutos **antes** de la comida más fuerte, la garantía que ofrecemos solo es en la compra de tres envases; es recomendable tomar un litro y medio de agua al día para perder de 4 a 8 kilos en tres semanas; la uva acelera el metabolismo y genera un mayor y mejor movimiento de la sangre, además es un producto cien por ciento natural", mencionó la operadora.

Por otro lado aseguró que las cápsulas de extracto de piña expulsan la grasa por medio de la transpiración o la orina y el tratamiento es "tomar dos cápsulas **después** de la comida más fuerte, si se toman 60 cápsulas al mes se pueden perder de cinco a ocho kilos en un mes, se recomienda comer sanamente, tomar agua".

También informan de los clips bio-magnéticos que según Fernanda (la operadora) "se colocan en el lóbulo de los oídos y actúan como la acupuntura China, que ayuda a perder peso gradualmente, se deben usar durante todo el día y evitar que se mojen ya que así pierden su efecto".

Las únicas contraindicaciones que menciona Fernanda en los tres casos (uva, piña e imanes) son: "no deben ser utilizados por personas que tengan problemas de corazón o utilicen marcapasos, con problemas de tiroides o diabetes y menores de 12 años en el consumo de la piña y menores de 15 años menores en el consumo de la uva".

La operadora asegura que estos productos son cien por ciento naturales y altamente recomendados para la pérdida de peso, aclara que los resultados pueden variar de persona a persona, pero que los testimonios avalan que se logra perder de 4 hasta 15 kilos en un mes; recomienda evitar el consumo de grasas y harinas y tomar agua abundantemente, sin embargo si el consumidor no lo puede hacer comenta que el producto actúa solo, gracias a sus ingredientes activos que son naturales y aceleran el metabolismo, por lo que no hay resultados negativos.

Laboratorios Compuherbales
Compuherbales de Investigación Clínica/Médica/Biológica www.amazonasherbs.com

Producto	Precio Aproximado	Eficacia	Desventajas
Pilulas Eferveccentes	\$300.00	MULA. Es el mejor porque hace un efecto inmediato de bajar el peso y hace el metabolismo de desechos para el cuerpo humano.	Puede dar náuseas y diarrea en algunas personas.
Fajas	\$400.00-\$700.00	MULA con riesgos a la salud. Cuidados la obesidad pero no acaban con el problema.	Pueden causar diabetes, problemas con el sistema de la digestión.
Parchas	\$1,000.00	TEMPORAL. (con riesgos a la salud)	Estos productos contienen alcohol, sustancias químicas que afectan al organismo que se puede causar náuseas, diarrea y problemas con el sistema de la digestión.
Capasulas y pastillas	\$200.00-\$300.00	MULA	Puede dar náuseas y diarrea, la cantidad de estos productos no se debe exceder a 1000 unidades.
Cremas, esputinas, gel y jabones que se aplican directamente en la piel	\$300.00	MULA (con riesgos severos a la salud)	Estos productos contienen sustancias químicas que afectan al organismo que se puede causar náuseas, diarrea y problemas con el sistema de la digestión.
Bebidas y jugos	\$7,000.00-\$15,000.00	BUENA (con riesgos a la salud) Siempre de comer al margen de la ansiedad, las comidas, las grasas, las harinas y las proteínas.	Tiene riesgo de un mal uso y si se usa en exceso puede causar problemas con el sistema de la digestión y problemas con el sistema de la digestión.
Cirujías y liposucción	\$1,000.00	MULA. Da gran efecto pero hace de peso porque hace el metabolismo de desechos para el cuerpo humano.	Puede dar náuseas y diarrea, la cantidad de estos productos no se debe exceder a 1000 unidades.

Fuente: Periódico El Gráfico, 2009

Por otro lado, es cada vez más común ver los famosos “centros nutricionales” en los que se sirven a toda luz lo que los vendedores llaman “desayunos nutritivos”, licuados para iniciar bien el día y que según los promotores de estos productos, te llenan de energía e inhiben el apetito por varias horas, es decir, hasta el momento de la comida.

Domitila Gómez, quien prepara desayunos nutricionales comenta que “nosotros sabemos lo que vendemos, antes de ofrecer los productos tenemos que pasar por una capacitación en donde conoces a los médicos que están al frente de la empresa, lo que contienen las malteadas, te explican que los resultados son de persona a persona”.

La promotora de productos *Herbalife* asegura que el éxito de estos productos se debe a que los resultados son evidentes, así que quien lo toma y compruebe su eficacia se lo invita a otra persona que también lo comprueba y así se crea una cadena de consumidores que quedan satisfechos con el resultado de los productos.

“La base de estos productos es natural, ya que en cada fórmula se encuentran proteínas, vitaminas y minerales, es decir lo que contienen la carne, la leche, las verduras y cualquier alimento”, explica la proveedora de productos para bajar de peso.

Acepta que muchas personas critican a quien se atreve a probar estos productos, porque suponen que dejan de comer ciertos alimentos y los cambian por estos licuados, té, pastillas o barras de frutas, sin embargo agrega que “lo que nosotros vendemos no sustituye a ningún alimento de ningún grupo, es

importante saber que son complementos alimenticios que ayudan a controlar el peso debido a una serie de movimientos dentro del organismo”.

Generalmente lo que más recomiendan en estos centros nutricionales para el consumo diario son tres productos: té, aloe y malteada, ya que explican el aloe ayuda a desintoxicar el organismo y el cuerpo este preparado para ir perdiendo grasa gradualmente. El té debe ser de guaraná que es una planta típica de Brasil que ayuda a convertir la grasa del cuerpo en energía y así mantenerte activo todo el día. Por último la malteada contiene las vitaminas, proteínas y minerales necesarias para el cuerpo, es decir lo mínimo que necesita nuestro cuerpo para funcionar bien.



Foto: Jacqueline Nájera Escandón

“Estos complementos ayudan porque no toda la gente ingiere lo necesario, no todos comen carne o verduras o fibra, así lo que estos productos hacen es crear una base nutricional en el cuerpo, adecuada y controlada; este tipo de productos se debe combinar con una alimentación balanceada, aún cuando el consumidor se dé un gusto e ingiera comida chatarra o frita, las malteadas ayudan a balancear lo que se come con sus componentes”, agrega la distribuidora de productos dietéticos.

Cabe señalar que en los frascos de los productos viene indicada la cantidad de producto que debe disolverse en agua, cantidad que es la misma para todos los consumidores, sin importar edad, peso, afecciones de salud, entre otros, sin embargo la consultora de salud (como les nombran en *Herbalife*) asegura que los productos al ser naturales pueden ser tomados por cualquier persona y no hay efectos secundarios.

La consultora de salud comenta que el problema de la obesidad en México es porque la gente no sabe comer, come lo que puede y a la hora que puede, “si no aprendemos a reconocer lo que nuestro cuerpo necesita lo que hacemos es mal-comer, así se inician los problemas de retención de líquidos y otros que se agravan con el tiempo; el cuerpo sabe lo que le hace falta y lo que no le damos con frecuencia, hay alimentos como la fibra que se consume poco, así que cuando entra al organismo éste lo absorbe y guarda para utilizarlo gradualmente, así lo hace con todos lo que ingerimos y como nuestra alimentación no es balanceada, el problema de la grasa acumulada y el sobrepeso empieza a surgir, por esto es importante aprender a comer sanamente”.

Respecto a la mala fama que se le ha dado a estos productos Domitila comenta que el problema es que “la gente siempre juzga antes de probar y comprobar a lo que acusa, además hay muchos vendedores que no se informan o no acuden a las asambleas y no conocen bien todos los productos, lo ofrecen así sin conocimiento lo que a la larga puede acarrear problemas en algunas personas, pero no es el producto sino el recetarlos mal”.

Además, para el consumo de los licuados y desayunos completos “tenemos que hacer una pequeña entrevista para conocer si el cliente tiene un padecimiento grave, problemas de corazón o alergias, ya que en estos casos si se debe consultar antes a un médico que le dé el visto bueno a que la persona consuma el producto, aunque en la mayoría de los casos quienes lo toman no presentan problemas posteriores”.

Agrega que muchas veces la mala fama la crean los propios consumidores ya que todos estamos acostumbrados a comprar y probar lo que nos recomienda la comadre, la amiga o todo lo que sale en la televisión , sin consultar a un médico o a una persona especializada, como en el caso de *Herbalife* lo son los consultores en salud.

Finalmente aclara que estos productos no son medicamentos ni sustituyen ningún alimento, además de que los resultados varían de persona a persona, al igual que las letras chiquitas de los “productos milagro”.

AN@Y MÍ@YANO
ESTÁN DE MODA

VÍCTIMAS DEL GLAMOUR

<< "Primero comía demasiado y luego me laxaba por el trauma de mantenerme baja de peso... pensaba que parecía cochinito, cuando en realidad estaba hecha huesos"

Vanesa Guzmán

(Nuestra Belleza México 1996)>>

En las pasarelas no sólo se respira moda, glamour, actualidad, buen gusto o grandes nombres; la bulimia y la anorexia también desfilan por esos pasillos, a veces sin que el espectador se dé cuenta, pero en las peores ocasiones cobran la vida de las modelos.

La historia de los trastornos alimentarios es muy antigua, se dice que Hipócrates y Galeno padecieron algo parecido a la anorexia ya que dejaban de comer por dedicarse a leer, filosofar o pensar, se alejaban de la sociedad y olvidaban comer, con lo que sus cuerpos padecieron problemas estomacales y psicológicos debido a su estado físico.

La página de Internet www.wikipedia.com, calificada como la enciclopedia electrónica más grande a nivel mundial, refiere que la primera esposa de Nerón fue la primera mujer que murió de anorexia. En otro contexto explica que los romanos satisfacían su hambre a través de prolongados atascones de comida y fruta, posterior al atracón venía el vómito que para las épocas antiguas no era considerado como enfermedad, fue hasta que Galeno nombró este ciclo como *Kinos orexia* que significa hambre canina y que se denomina como principal antecedente de la bulimia ligado a estados de ánimo cambiantes y anormales, así en los siglos XVIII y XIX la *Kinos orexia* fue estudiada sólo como una curiosidad médica.

Según Joseph Toro en *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, explica que la Iglesia Católica está plagada de mujeres santas que adoptaron el camino del ayuno para evitar la belleza femenina y poder dedicarse al culto a Dios y los santos, tal es el caso de Santa Librada quien tras ser abusada sexualmente por un rey moro dejó de alimentarse para renunciar a su cuerpo, Santa Wilgefortis, hija de un antiguo rey de Portugal rezaba durante varias horas y realizaba largos ayunos rogándole a Dios le arrebatara su belleza para ahuyentar a los hombres que la pretendían, otro caso es el de Santa Teresa de Ávila, quien a escondidas de las monjas del convento en que se encontraba se inducía el vómito con una rama de olivo.

Uno de los casos más conocidos es el de Santa Catalina de Siena, quien era hija de un poeta local llamado Jacobo Benincasa y de una joven mujer, Lapa Piagenti. Perteneció a una familia de clase media baja que vivía en una sociedad políticamente conflictiva que iba de revolución en revolución entre los fontaneros y notarios que gobernaron Siena desde 1355 hasta 1368, época en la que Catalina vivió su adolescencia.

Catalina fue prometida por sus padres a un joven con el que se negó a casarse, hasta que a los 18 años decidió cortar su cabello, encerrarse en su habitación y evitar el contacto con gente del exterior. Catalina de Siena (como se le nombraría más tarde) decidió impedir a toda costa un matrimonio con cualquier hombre y seguir su deseo de dedicar su vida a Dios e ingresar a un convento, este choque con sus padres provocó que por varias semanas Catalina viviera solitaria y dejara de comer perdiendo casi la mitad del peso que tenía, así consiguió que sus padres le permitieran ingresar en La Orden Tercera de Santo Domingo en Siena.



Fuente: es.wikipedia.org

Para probar su dedicación y deseo de consagrarse, se sometió al silencio y a periodos largos de ayuno, en los que solo se alimentaba de la Eucaristía, las primeras ocasiones en las que dejaba de comer lo hacía a escondidas de sus compañeras y de los sacerdotes, los ayunos eran considerados una manifestación de amor hacia la vocación de seguir a Dios.

Este es el primer caso de anorexia del que se tiene conocimiento, aunque en la edad media no se le llamaba de esta manera, más bien era considerada una forma de rebeldía por parte de las mujeres, ya que tras la muerte de Catalina (a los 33 años y con 25 kilos de peso) su prestigio y fama se extendió entre las mujeres que deseaban ser religiosas y no les era permitido; así el ayuno era considerado como un signo de santidad, dejar de comer se convirtió en el medio ideal para que las mujeres consiguieran cierto objetivo.

Sin embargo, los casos de problemas alimenticios han avanzado rápidamente, hoy en día ya no es privativo de las mujeres, existen casos de hombres jóvenes que dejan de comer por cambiar su apariencia física o porque se sienten rechazados por creer que están pasados de peso.



Fuente: www.fotosbuzz.com

Los estándares de belleza han cambiado a través de la historia, en la plenitud del imperio griego la figura femenina perfecta era la que se representó en la Venus de Milo con piernas gruesas y caderas pronunciadas; los romanos adoraban figuras atléticas como la de la Diana de Leocares; sin embargo, actualmente se toma como belleza y se admiran las delgadas piernas de Paulina Rubio, la piel blanca casi transparente de Nicole Kidman, los brazos casi en los huesos de Hillary Duff y las diminutas cinturas que presentan las campañas publicitarias de marcas reconocidas como Ralph Lauren, Calvin Klein o Louis Vuitton.

Se dice que la pionera en el mundo de las tallas cero y las mujeres extremadamente delgadas en las pasarelas fue una chica a la que se le llamó Twiggy alrededor de los años 60 del siglo XX, quien dio la pauta a diseñadores, publicistas y mujeres de imitar sus diminutas tallas. Hoy a las chicas y celebridades talla cero se les llama `lollipop´ ya que su figura se asemeja a una paleta de caramelo.

En la página www.wikipedia.com/twiggy, se menciona que esta mujer fue una supermodelo, actriz y cantante inglesa cuyo nombre era Lesley Lawson, fue nombrada en 1966 como "el rostro del año" por el diario británico Daily Express. Para 1967 apareció en la portada de la revista norteamericana Vogue. Su singular look aún hoy inspira a los grandes creadores de la moda: llevaba el cabello rubio platinado, corto y engominado; vestía siempre vestidos cortos y minifaldas, gafas grandes, mucho maquillaje y medias a la altura de las rodillas (a rayas o de llamativos colores).

Su físico delgado, su larga estatura de 1.70 metros y su apariencia de eterna adolescente, trajo una revolución en los cánones de la moda, ya que para su época la belleza era admirada en los cuerpos curvilíneos de mujeres como Marilyn Monroe. Sin embargo, modelos y actrices como Kate Moss o Audrey Hepburn, revivieron el estilo impuesto por Twiggy: mujeres de bajo peso y con estatura de al menos 1.70 metros.



Así lucía la modelo en el 2010



En el año de 1983 el mundo de la música se estremeció con la noticia del fallecimiento de la integrante del grupo "The Carpenters" debido a un fallo cardíaco provocado por un trastorno poco conocido y tratado para la época: Anorexia Nerviosa. Karen Anne Carpenter tenía una voz privilegiada, lo que llevó a la fama al grupo que formó con su hermano Richard, pero también tocaba la batería hábilmente, tanto que en 1975 fue elegida por los lectores de Play Boy Magazine como la mejor baterista del año.

Karen Carpenter sufrió de anorexia nerviosa desde 1975 hasta su muerte. Por mucho tiempo siguió la dieta "Stillman" tomaba ocho vasos de agua al día y comía alimentos sin grasa, así en poco tiempo perdió 12 kilos. Su corazón quedó dañado por la malnutrición de tantos años. Murió el 4 de febrero de 1983 a los 32 años de un paro cardíaco, a consecuencia de la anorexia nerviosa. Los reportes médicos dicen que su corazón se colapsó debido a la sobrenutrición que le dieron en el hospital, aunado a su continuo uso de laxantes, diuréticos y medicamentos para la tiroides que le ayudaban a acelerar su metabolismo y perder peso rápidamente.

De los casos más recientes que se tiene conocimiento es el de la ya mencionada Ana Carolina Reston, modelo brasileña de tan solo 18 años que perdió la vida en el 2006 por complicaciones renales provocadas por la extrema debilidad que padecía. En el periódico El Metro del 16 de noviembre de 2006, en su página 40 se comenta que los padres de la modelo desde los trece años la inscribieron a un curso de modelaje en su ciudad natal, a los 17 años le dieron permiso para que continuara su carrera en México no precisamente por apoyar su vocación, sino por problemas financieros ya que su padre iniciaba en ese entonces un tratamiento largo y costoso para el Alzheimer.



Fuente: www.andoraatl.wordpress.com

La delgadez extrema de Ana Carolina, era consecuencia de una anorexia nerviosa como se comprobó durante su estancia en la clínica de San Paulo, Brasil, en la que estuvo internada desde el 25 de octubre hasta el día de su fallecimiento; y es que según Bruno Setti, modelo y novio de Ana Carolina, ésta vomitaba lo poco que comía, básicamente manzanas y tomates, por lo que su debilidad y resistencia cada vez era más evidente y la llevó a la muerte.

DATOS DE LA MODELO
Nombre: Ana Cristina Reston Macan
Edad: 18 años
Estatura: 1.74 metros
Peso: 40 kilos
Trabajos importantes: Sao Paulo y Rio Fashion Weeks, catálogos de Rosa Chá y Cis Marítima, pasarelas para creadores como Carlos Miele.
Último trabajo: Realizó ensayos para la casa Giorgio Arman; pero su trabajo fue rechazado por estar "muy flaca".

Las modelos son las más susceptibles a padecer un trastorno alimentario, esto porque están expuestas todo el tiempo a los medios de comunicación, a los grandes diseñadores y marcas reconocidas; la presión de crecer en el medio de la moda y tener millonarios contratos es lo que provoca que muchas jóvenes se vean involucradas en un problema de anorexia o bulimia.



La modelo uruguaya de 22 años Luisel Ramos murió el dos de agosto del 2006 a raíz de una falla cardiaca provocada por los largos periodos de inanición a los que se sometía. Luisel perdió la vida mientras participaba en un desfile de la Semana de la Moda en la ciudad de Montevideo. (en la imagen de la izquierda Luisel a cinco meses de morir)

La hermana menor de Luisel, quien tan solo tenía 18 años, murió por una aparente malnutrición en febrero de 2007; Eiliana Ramos falleció en su casa de Montevideo, lo que provocó desconcierto en el mundo de la moda. (en la imagen de la derecha Eiliana Ramos durante un desfile de moda)



Fuente: dailymail.co.uk

Fuente: dailymail.co.uk

El seis de enero del 2007 falleció otra modelo brasileña, Maiara Galvao Vieira, quien a los 14 años ya padecía un problema grave de anorexia, su problema fue detectado desde diciembre del 2006 cuando fue internada de urgencias debido a la debilidad en la que se encontraba. Maiara medía 1.70 metros y pesaba tan solo 38 kilos, aunque ella insistía en que estaba pasada de peso, por lo que dejaba de comer y realizaba constantes dietas.

El último escándalo fue el que protagonizó la modelo australiana Stephanie Naumoska, de 19 años que concursó en el certamen Miss Universo 2009, fue una de las finalistas, sin embargo los organizadores optaron por destituirla debido su bajo peso. Stephanie mide 1.80 metros y pesa tan solo 49 kilos, con estas características su índice de masa corporal está tres puntos por debajo de lo recomendable para estar sano.

La página de Internet www.pandeblog.org parte de los jueces del certamen más importante de belleza en el mundo, comentaron "es piel y huesos" o "es peligrosamente desnutrida", pero algunos otros asistentes señalan que su fisonomía es típica de su país natal, Macedonia.



Fuente: www.mediterraneaweb.com.ar

Lo cierto es que la imagen que proyecta esta mujer a las millones de chicas que ven estos concursos de belleza, es de una figura extremadamente delgada, con glúteos casi imperceptibles y senos poco pronunciados. Lo peor es que las jovencitas pueden verla como un ejemplo de belleza y como algo normal, cuando claramente no lo es. Según publica el *Daily Mail*, surge la polémica entre los organizadores porque, para varios, una chica con estas cualidades no debería presentarse a este tipo de concursos ya que se debería promocionar un cuerpo "sano y proporcionado".

Claudia Liz es una célebre modelo de Brasil que tiene 28 años realizó miles de comerciales para marcas muy reconocidas y aunque su silueta no es de una mujer anoréxica, aceptó que se sometió a una lipoaspiración porque quería bajar dos kilos para seguir trabajando. Luego de esta intervención médica estuvo cuatro días en estado de coma, debido a que su cuerpo no soportó las exigencias que le impuso para lucir a la moda. Salió del hospital un poco recuperada, pero los médicos todavía temen por su vida.

Ante este panorama la Cámara Nacional de la Moda en Italia y los organizadores del desfile "*Alta Italia. Alta Moda*" se comprometieron a no permitir que modelos menores de 16 años participen en pasarelas, también mencionaron que quedaran fuera aquellas que presenten muestras de trastornos alimentarios o que ya los hayan padecido, esto con la finalidad de evitar que estos se propaguen entre las modelos.

Por otro lado, en la edición número 44 de la pasarela de Cibeles en España, establecieron reglas en las que se impidió desfilaran por lo menos cinco modelos que no contaban con el mínimo de Índice de Masa Corporal saludable, incluso algunas otras modelos optaron por no asistir al desfile antes de que las rechazaran. Fue tal el escándalo que propicio esta decisión, que la modelo internacional Naomi Campbell fue rechazada por considerar que estaba demasiado delgada.

En Roma Italia, las calles fueron invadidas por la crudeza de la anorexia gracias a las vallas publicitarias que lanzó una marca de moda, con el fin de sensibilizar a los consumidores sobre este problema. El encargado de las fotografías fue el reconocido artista Oliviero Toscani, controvertido fotógrafo que causó polémica con este nuevo trabajo.



Fuente: www.tecnologiaymas.com

En los espectaculares aparece una joven desnuda, pálida y con un cuerpo con una delgadez extrema, también se leen las palabras "No-anorexia" y la marca de ropa que promueve este mensaje "No.lita", grupo textil que decidió alzar la voz ante este problema y exponer a las consumidoras las consecuencias que provoca un problema como la anorexia.

Isabelle Caro explica a la revista Vanity Fair, para la que posó en octubre de 2007 que dejó de comer debido a problemas familiares lo que la llevó a perder peso y quedar en tan solo 31 kilos y con consecuencias físicas como psoriasis y hipertrichosis lanuginosa (manchas negras en la piel). "Me he escondido durante mucho tiempo. Ahora me quiero mostrar sin miedo, aunque sé que mi cuerpo causa repugnancia. Los sufrimientos físicos y psicológicos que he pasado sólo pueden ser de ayuda a quien también ha caído en la trampa de la que yo estoy intentando salir", afirma Caro.

El lanzamiento de esta campaña publicitaria en la ciudad de Roma, coincidió con la Semana de la Moda Femenina de Milán, por lo que pretendían que tanto modelos como asistentes a desfiles tomaran conciencia de las consecuencias que dejan los trastornos alimenticios en los jóvenes, así que esta noticia le dio la vuelta al mundo y causó polémica.

En nuestro continente también han alzado la voz ante los casos de anorexia y bulimia que se conocen entre las modelos, así que el Consejo de Diseñadores de América difundió el 12 de enero del 2007 un listado de recomendaciones para que las modelos contratadas lleven una vida saludable, tratan de crear conciencia, educar y evitar prejuicios entre las encargadas de desfilarse ante miles de mujeres que las admiran.

En contraste la modelo francesa Filippa Hamilton fue objeto de atención por varios días, esto porque en la campaña publicitaria de la marca Ralph Lauren a las fotografías de la modelo se deshizo un retoque para reducir su cintura, sin embargo el retoque fue exagerado, por lo que fue criticada y la marca se vio envuelta en un escándalo.

Después de que se retirara la publicidad colocada sólo en Japón, la modelo fue despedida por la marca, Filippa declaró en conferencia de prensa como se lee en el diario El metro del 16 de octubre de 2006 "me corrieron por estar gorda. Dijeron que ya no cabía en la ropa de Ralph. Estoy muy triste". La marca se limitó a decir que "Hamilton demostró incapacidad para cumplir con las obligaciones del contrato" y no dio más detalles.



Fuente: www.fondospantallagratis.com

<i>DATOS DE LA MODELO</i>
Nombre: Filippa Hamilton
Edad: 23 años
Estatura: 1.74 metros
Peso: 55 kilos
Medidas: 83-60-90 talla 7
Curiosidad: Desde los 15 años trabajó para la marca Ralph Lauren
Según parámetros del IMSS, Filippa tiene un índice de masa corporal de 18, por lo que su peso ideal sería de 60 kilos, así que en realidad la modelo está por debajo de su peso

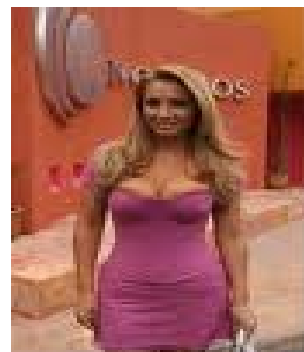
En nuestro país hay casos muy sonados de jóvenes artistas que se han visto envueltas en problemas con su manera de comer, algunas de las involucradas lo aceptan, pero otras aún cuando es evidente su delgadez lo niegan rotundamente.

Por ejemplo el caso de la actriz y cantante Patricia Navidad, narra el problema de bulimia que padeció a la revista Brothers & Sisters del 2005, en una entrevista realizada por la editora de la revista y productora de Televisa, Carla Estrada, donde cuenta que “caí en una etapa de bulimia y anorexia; no quería comer nada, pues pensaba que todo me iba a engordar y ya nadie me daría trabajo, porque me vería gorda y fea”.

La actriz comenta que su problema con la comida comenzó con la bulimia ya que vomitaba todo lo que comía, aunque lo mejor de eso era que todavía comía un poco de todo, sin embargo después tuvo principios de anorexia cuando de plano ya no comía casi nada, sólo algunas frutas o vegetales.

Asegura que mientras participaba en el programa “Picardía Mexicana” se dio cuenta de su extrema delgadez, sus piernas y brazos estaban casi en los huesos y empezaba a perder tallas de busto y cadera, fue entonces que se dio cuenta de que su enfermedad ya era grave.

Patricia Navidad es una de las pocas mujeres del medio del espectáculo que acepta haber padecido un problema como la bulimia y finaliza la entrevista agradeciendo al también productor Eugenio Cobo, quien le ayudó a salir de este terrible padecimiento llevándola con un psicólogo con quien inició un largo tratamiento con el que logró aceptar su cuerpo y aprender a comer.



Fuente: www.elporvenir.com.mx

La actriz y cantante mexicana Anahí, quien inició su carrera desde los dos años en el programa “chiquilladas”, también fue víctima de los trastornos alimentarios, sufrió bulimia y anorexia cuando solo tenía 14 años. Durante mucho tiempo lo negó a pesar de que el cambio en su fisonomía era evidente. En entrevista para el programa de TV Azteca, Historias Engarzadas en el 2007, Daniel Bisogno, comenta “a los 15 años Anahí tenía un lindo cuerpo, buena pompa, piernuda, cinturita, cuerpazo... a partir de ese momento se empezó a obsesionar por bajar de peso y quemar grasa, misma que no tenía porque todo estaba en su lugar”.

Para el año de 1999 el problema ya era evidente, así que confirmó su padecimiento y asumió la responsabilidad de salir adelante. Para el año 2000 protagonizó la telenovela "A mil por hora" de Televisa, sin embargo mientras el éxito aumentaba para el programa de televisión, para Anahí fue muy difícil lidiar con las largas jornadas de trabajo, así que en cada capítulo se le veía más delgada y demacrada.

En entrevista para La Oreja el 06 de agosto de 2008, Anahí comenta que cuando se empezó a dar cuenta del cambio en su rostro y su cuerpo, le empezó a gustar y esa fue la raíz del problema, además dice que no sabía que existía una enfermedad llamada Anorexia, pero que inconscientemente dejó de comer y su único objetivo era estar delgada.

La actriz y cantante llegó a pesar tan sólo 34 kilos a los 15 años de edad, fue cuando terminó de grabar la telenovela "A mil por hora, cuando su problema ya estaba muy avanzado, estuvo dos años fuera del medio del espectáculo, estuvo en tres clínicas diferentes, en tratamientos muy fuertes para salir adelante.

"Es bien difícil hablar de un tema así, es una enfermedad muy complicada, sufres tu y sufre toda la gente que está a tu alrededor, sin embargo, es algo que puedes controlar y superar, aunque es algo con lo que vas a vivir siempre", afirma Anahí en entrevista para Historias Engarzadas del 2007.



Fuente: www.famousinspoandrealthinspo.blogspot.com

Hoy en día Anahí encabeza campañas contra enfermedades como Bulimia y Anorexia, realizó comerciales para la cadena televisiva Univisión de los Estados Unidos, anunciando la clínica NAMI, en donde brindan atención médica a personas que padecen estos trastornos alimentarios. En México da su testimonio para la campaña de su fundación contra la bulimia y la anorexia apoyada en Fundación Televisa, en donde realizó una serie de comerciales en los que pide a los padres pongan atención en las actitudes de sus hij@s, para evitar que se vean involucradas en estos trastornos alimentarios

Estos son algunos ejemplos de mujeres, conocidas y reconocidas en el mundo del espectáculo que se vieron inmersas en uno de estos trastornos, aunque la lista de mujeres que cayeron en las garras de la bulimia, la anorexia y la presión social es larga, como en caso de la cantante y compositora Lynda quien padeció bulimia a los 17 años, cuando su carrera apenas comenzaba a despuntar o la actriz

Vanesa Guzmán quien acepta haber padecido Anorexia cuando iniciaba su carrera actoral.

En México son pocas las campañas en contra de las tallas cero o que enfatizan el problema al que l@s adolescentes se enfrentan durante su desarrollo o que favorecen la búsqueda de modelos femeninos saludables y no delgados. Se pueden destacar la campaña publicitaria realizada por la marca de cosméticos Dove, en la que las mujeres que aparecen son llamadas "con curvas reales", son chicas comunes y corrientes alejadas de estereotipos, no son actrices ni modelos, son mujeres con tallas comunes y felices de mostrar su cuerpo tal como es.

Otra campaña a destacar es la realizada por el concurso de Nuestra Belleza México, en donde las reglas cambiaron y ahora ya no exigen a las participantes medidas específicas para poder pertenecer al concurso, además a las contendientes se les asigna una cita con un nutriólogo que diseña un plan alimentario para cada una, dependiendo su talla, peso, edad y actividades diarias.

"...Con la anorexia y la bulimia no conseguirás perfección ni belleza, te puedes morir. Deja de esconderte, pide ayuda, siempre puedes empezar de nuevo, si yo puedo tú también..." así comienza uno de los anuncios que realizó la actriz y cantante Anahí, con el apoyo de Fundación Televisa, es una de las más completas ya que en los mensajes, la también paciente de Anorexia Nerviosa, da su testimonio y pide a las mujeres no se dejen sorprender por esta terrible enfermedad.

En otros anuncios se presentan situaciones que son comunes entre l@s pacientes de bulimia y anorexia, como el mentir sobre lo que comen o con quien comen, ejemplos de cómo engañan a sus padres y a los médicos que l@s atienden, para seguir con su misión de bajar de peso, sin embargo al final la moraleja es que los padres pongan más atención en las actitudes de sus hij@s y hacerle saber a quienes ya padecen un trastorno como este que si se pide ayuda se puede salir adelante, como ella lo hizo, lo que llama la atención ya que es una figura pública.

LA DELGADA LÍNEA ENTRE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

<<"Si no como nada,
¿por qué gano kilos con facilidad?
Isaac Amigo>>⁶

Enfermedades como Bulimia y Anorexia son silenciosas, avanzan rápidamente, afectan la salud física del paciente, pero el daño psicológico puede ser aún más grave y en algunos casos irreparable, l@s pacientes tienen un reto a vencer día tras día y ven en sus padres los verdugos de su lucha contra su eterno enemigo: la comida.

No sólo son silenciosas, la soledad las acompaña en todo momento, quienes padecen estos trastornos se ocultan, tanto para esconder lo que comen y lo que no comen, como por vergüenza de sus actos, ya que en el fondo saben que es incorrecto y que tarde o temprano serán descubiert@s.

En la bulimia la dinámica de la enfermedad es una constante: comer grandes cantidades de alimentos altos en calorías, sentir culpa y vomitar, todo a solas en ese cuarto que se vuelve parte de la enfermedad, el baño, ese sitio en el que pueden llenarse y vaciarse *al fin que nadie l@s ve*, es una cuestión privada que se sabe cuándo empieza pero que es muy difícil detener.

La anorexia es una enfermedad que no permite se le controle, pues ataca directamente en el espejo, en eso que vemos todos los días al despertar, al bañarnos, al vestirnos y otras tantas veces más en un solo día. La base de esta enfermedad es el miedo a todo, el temor del futuro cercano, de lo que puede pasar si se come, de lo que un chocolate puede provocar, de tomar siquiera una gota de refresco o tener que comer una tortilla delante de mamá.

La psicóloga Susana Lecona Vanscoit, que brinda atención en el Centro de Integración Juvenil, advierte "es importante que desde pequeños los padres les den a sus hijos una dosis diaria de autoestima, de cariño y respeto por lo que son, no solo por sus cuerpos, sino también por lo que sientan y vivan emocionalmente". "Todos deben tomar en cuenta que los productos *milagrosos* para perder peso no son una alternativa saludable, porque de ninguna manera se puede reducir tallas y bajar de peso con tan solo ponerse una faja y sentarse a ver televisión o al utilizar unos tenis que supuestamente aceleran el metabolismo al caminar, todos esos anuncios son mentira", comenta la nutrióloga Claudia Mass, especialista del Centro Médico Siglo XXI.

⁶ Amigo Isaac., *La delgadez imposible. La lucha contra la imposición de la imagen*, México, Paidós, 2003, p.19.

La nutrióloga explica que para los padres debe ser importante cuidar el peso, pero no como una cuestión estética, primero debe tomarse en cuenta la salud, porque estar pasados de peso puede acarrear enfermedades como la diabetes, hipertensión, problemas del corazón y en mujeres de mayor edad, problemas de osteoporosis; así que las complicaciones que el sobrepeso provoca son graves desde temprana edad.

Sin embargo, todos los extremos son graves y como la doctora explica, comer en exceso provoca enfermedades que pueden ser mortales, pero la inanición o la poca ingesta de alimentos también es causa de enfermedades que pueden ser fatales y de problemas de salud que por su complejidad pueden llevar al paciente a una muerte desgastante y lenta.

“Es importante que desde pequeños se les enseñe a las personas a comer sanamente, que conozcan todos los grupos de alimentos y su función en el cuerpo, además de inculcar en los niños el ejercicio diario y la ingesta de por lo menos dos litros de agua al día”, agrega la doctora Mass.

Para l@s adolescentes cuidar el peso y la talla es de suma importancia, les interesa el físico, el arreglo personal y que la imagen que ven en el espejo sea la que desean, ya que esto provocará que los demás l@s acepten como parte de un grupo.

“No todas mis compañeras de grupo eran delgadas, pero mis dos mejores amigas sí, Daniela es más alta que yo pero no muy delgada y Paty tenía casi mi misma estatura pero estaba mucho más flaca nosotras, era ella la más popular, la que tenía más pretendientes, a la que todos invitaban para formar equipo; yo quería ser como ella, así que dejar de comer para bajar de peso fue mi primer objetivo”, comenta Monserrat, paciente que se encuentra en tratamiento de cuadro anoréxico.

“Paty solo comía un sándwich y se tomaba una botella de agua en el descanso de clases, a la salida no compraba chicharrones porque decía que eso engordaba, así que yo empecé a imitarla, deje de comer pero no solo alimentos chatarra, saque de mi dieta los refrescos, las tortillas, la sal y me interesaba todo lo que fueran calorías, así empezó mi problema, pase de la salud plena aunque insatisfecha a la enfermedad grave pero complaciente”, agrega Monserrat.

Los problemas de alimentación se adquieren en casa, porque cuando se es pequeño la comida depende de lo que prepare mamá todos los días y si los padres tienen malos hábitos, éstos pasan automáticamente a los hijos; si a un pequeño no se le ofrece el refresco durante la comida, éste no tiene la capacidad de compararlo y tomarlo todos los días, por lo que es importante aprender a comer desde joven para que los buenos hábitos continúen en la edad adulta.

Aunado a lo anterior debe saberse que la alimentación es el primer hábito que debe tomarse en cuenta para evitar trastornos alimenticios ya sea por falta o incremento de peso, situación que debe vigilarse más durante la adolescencia y la niñez, ya que durante estos periodos l@s jóvenes desarrollan cada una de las partes de su cuerpo y de los nutrientes depende el buen crecimiento.

“La búsqueda de una figura perfecta, la idea de ser parte de un grupo, la popularidad, el interés por el sexo opuesto, la presión familiar por las buenas calificaciones, entre otros muchos factores influyen en l@s jóvenes para que tomen decisiones, buenas o malas, pero propias.

“Parte de esas decisiones es qué comer, cómo comer y qué hora hacerlo, la mayoría de l@s adolescentes no conocen los grupos de alimentos así que comen lo que pueden o lo que está a su alcance en el colegio, es por esto que los cambios en el peso y talla de l@s jóvenes son recurrentes, lo malo es que ell@s no saben cómo manejarlo”, agrega la doctora Mass.

Para comprender esos cambios, es importante que los padres vigilen lo que ingieren l@s adolescentes, porque como ya se mencionó, muchas veces los adultos no se percatan de problemas como bulimia y anorexia hasta que la enfermedad ya esta avanzada y en estos casos, como en muchos otros, si se detecta a tiempo se puede evitar la desnutrición grave o la muerte.

“Mis pantalones era talla siete, eso no me importaba mucho, me sentía bien, pero mi amiga Paty es talla cero, si los comparas existe una gran diferencia, su ropa no me quedaba, así que mi primer propósito fue llegar a la talla cero y dejé de comer muchas cosas que según yo engordan”, comenta Monserrat.

Las imitaciones y hasta cierto punto, la envidia entre las chicas adolescentes, las lleva a seguir los cánones que dictan las revistas de moda, las tiendas de ropa, los anuncios publicitarios, las telenovelas y en general, los medios de comunicación, sin darse cuenta de que en el camino se hacen daño.

Cabe señalar que gran parte de las personas que comienzan una dieta y la dejan en un corto plazo, aumentan de peso debido a los cambios bruscos en su alimentación, esto porque el cuerpo reacciona ante la poca ingesta de alimento.

La talla cero es algo que debería desaparecer de las tiendas de ropa, ya por sí mismo el número cero significa nada, que no hay, si esto lo traducimos al cuerpo la talla cero es la inexistencia de las personas, en las mujeres es evidente la nada, pues una persona adulta ya desarrollada que es talla cero, no tiene senos (porque éstos se forman de grasa), sus glúteos son poco pronunciados (también son grasa), las piernas son huesos cubiertos de piel, las manos son extremadamente delgadas, es decir no hay un bello cuerpo femenino.

Sin embargo, en la actualidad, la globalización nos hace creer que para ser famoso y desfilarse en las más importantes pasarelas del mundo se deben tener medidas de ficción, no es raro ver en dichos desfiles mujeres que casi desaparecen, por su falta de grasa en el cuerpo.

“Es aventurado decir qué talla es la más saludable para todas las personas, porque cada cuerpo es diferente, depende incluso del país o estado de donde se es originario, el clima de la ciudad donde se viva y la genética, pero definitivamente la talla cero no es la más adecuada para l@s adolescentes, porque ésta lleva implícita hacer dieta, dejar de comer ciertos alimentos, exagerar en el ejercicio y todas estas situaciones no son saludables para l@s jóvenes”, explica la doctora Mass.



Fuente: Revista TV Notas, 2008

En los hombres la situación es un poco distinta ya que algunos de los pacientes con trastornos alimenticios como bulimia y anorexia son de complexión delgada y al sumergirse en estos padecimientos sufren un aumento en su masa corporal, por lo que el tratamiento es más complicado, aunado a una sana alimentación, la atención psicológica es de suma importancia, hasta lograr que se acepten tal cuales son.

Aunque las tallas en la ropa masculina son diferentes, para muchos jóvenes utilizar cierto estilo de vestido se convierte en el objetivo de su existencia, dejan de alimentarse adecuadamente, realizan ejercicio de manera excesiva, toman laxantes, ingieren pastillas ricas en fibra, etcétera, hasta que ya no pueden salir del problema y traspasan la línea de la salud.

La psicóloga Lecona explica “salud significa que cada parte de nuestro organismo funciona de manera adecuada, que existe un buen estado físico, sin embargo yo agregaría el buen estado emocional, porque existen padecimientos como la depresión que inician debido a una falla en lo emocional, incluso la bulimia y anorexia pueden partir de una distorsión emocional”.

Es increíble que los hombres seamos capaces de crear grandes barcos capaces de viajar alrededor del mundo, aviones que se muevan en el aire de forma fantástica, cohetes y satélites que nos permiten conocer lo que sucede dentro y fuera de nuestro planeta y hasta de realizar transplantes que hace apenas diez años eran inimaginables, como los de cara y a corazón abierto; sin embargo no somos capaces de aceptarnos en cuerpo y mente, de vernos al espejo y estar

satisfechos con ese reflejo, que tratemos de imitar a otros que en ocasiones no son ni la mitad de lo que aparentan ser, esos cuya belleza la deben a cirugías y fotografías mejoradas gracias a la tecnología computacional.

“Estrictamente se dice que una persona está enferma, cuando siente dolor en alguna parte del cuerpo, generalmente en partes visibles como manos, piernas, ojos, dientes, pero me parece que también se está enfermo cuando l@s adolescentes se sienten incomprendidos, cuando no se sienten parte de nada, ni de su escuela, ni de su hogar, ciertas enfermedades psicológicas son mucho más graves que las físicas u orgánicas” asegura la psicóloga Lecona.

Los decesos de mujeres jóvenes que deseaban ser modelos o que ya lo eran y de aquellas que son gente común y corriente, deben convertirse en una llamada de atención para padres, profesores, medios de comunicación, escuelas y agencias de modelaje, para tratar de inculcar en los jóvenes el amor y respeto por uno mismo y reducirle valor a lo material y económico.

“Pido a todas las madres que se ocupen de sus hijas y que no cometan el mismo error que yo porque la pérdida es irreparable. Ella me pedía que no la obligara a comer y yo no la obligaba”, así lanza el llamado la madre de la modelo de 18 años Ana Carolina Reston, quien falleció en 2006 a causa de una infección generalizada por la extrema debilidad que le dejó la anorexia, tal como aparece en el periódico *Metro* del 17 de noviembre de 2006 en su página 46.

También se lee en el diario lo siguiente “La señora Miriam Reston menciona: espero que la historia de Ana Carolina Reston sirva de lección a las adolescentes...espera que también que las agencias de modelos tomen conciencia de lo que le paso a su hija, con el fin de evitar más tragedias”.

Para nuestra sociedad “civilizada” los casos como el de Ana Carolina Reston sólo llaman la atención en el momento en que ocurren, pero pasa el tiempo y se olvida, mientras otr@s jovencitos mueren y se ven atrapados en un trastorno alimenticio, incluso parecería que nos hemos convertido en una sociedad depredadora, en donde los intereses cambian y lo económico está por encima de lo natural y saludable.

Los más vulnerables siempre son l@s adolescentes quienes consumen todo lo que está a su paso, principalmente la moda, sin saber que quienes la producen son los más ricos y que no les interesa la salud de sus consumidores, para ellos lo importante es aumentar su capital, aunque la moda hoy en día son la anorexia y bulimia.

Es necesario que para evitar estos trastornos haya un vínculo familiar fuerte, sin embargo debido a las largas jornadas de trabajo, las múltiples actividades de los padres o reuniones sociales, aparatos como Xbox, psp, nintendo y medios como el Internet, impiden que se de esa comunicación fluida y tan importante para que los padres noten cuando algo anda mal y tomen las medidas necesarias para ocuparse del problema y prevenir consecuencias que pueden ser fatales.

Pero la parte más importante en esta delgada línea entre la vida y la muerte es la percepción que se tiene de los alimentos, ya según la nutrióloga Claudia Mass los padres educan mal a los niños desde temprana edad, satanizan a las verduras y frutas y le dan gran valor a las carnes y dulces, esto a la larga provoca problemas de alimentación, no solo bulimia y anorexia, también obesidad y desnutrición ya sea por el mal uso o por el abuso de ciertos alimentos.

También menciona “casi todos los requerimientos nutricionales se obtienen si consumimos cereales, legumbres, frutas y verduras y en segundo término las carnes rojas y blancas, como vez los dulces y comidas chatarras no están incluidas en una dieta adecuada”

Es necesario conocer todos los grupos de alimentos y aprender a mezclarlos para obtener una sana alimentación, además de agregar ejercicio y la toma de dos litros de agua al día. Por otro lado quienes realizan actividades físicas fuertes como atletas, futbolistas, obreros, entre otros, deben consumir más hidratos de carbono como arroz, cebada y maíz, cabe señalar que todo esto debe estar vigilado por un especialista.

La doctora Mass asegura que una buena dieta debe distribuirse como sigue “lo ideal es hacer cinco comidas al día e incluir en cada una frutas y verduras, en tres de ellas leguminosas, en dos los carbohidratos refinados como el azúcar y la miel, en una o hasta dos comidas las proteínas como carnes rojas y blancas y solo en una comida los quesos y otros derivados de la leche”.

“Como madres tratamos de variar la comida diaria, pero es difícil hacer las tres comidas al día, los hijos estudian, el marido trabaja y no come en casa, pero lo más complicado es cuando no conoces de donde vienen las grasas, proteínas y demás, así que como ama de casa haces lo que se puede y eso es lo que les das a tus hijos”, comenta la señora Blanca (madre de paciente anoréxica).

Una mala alimentación puede causar enfermedades como afectaciones cardiacas, aterosclerosis, padecimientos cardiovasculares, aumento en el colesterol, osteoporosis o diabetes por sobrepeso; en otros casos cuando se deja de comer se puede llegar a una debilidad general y desnutrición grave.

Hoy en día es común escuchar a la gente decir que prefieren alimentos bajos en azúcares y grasas o con cero calorías, pero en l@s adolescentes esto no es sano ya que la poca ingesta de estos alimentos puede provocar problemas en el cuerpo.

Para conocer la opinión de l@s adolescentes en relación con estos productos, se realizó una encuesta en 2007 a un grupo de 400 adolescentes entre 12 y 21 años en el DF y área metropolitana, se les cuestionó ¿Crees que los productos Light ayudan a bajar de peso?, los resultados son los siguientes:

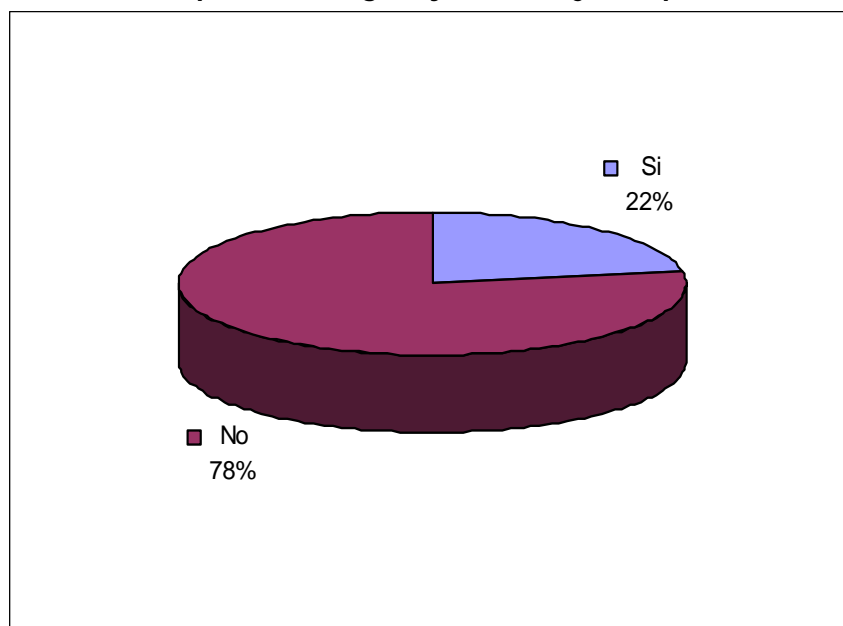
El 78 por ciento de los encuestados considera que los productos Light **NO** ayudan a bajar de peso, algunos de l@s jóvenes comentan que todos estos productos sólo son parte de la mercadotecnia para tratar de atraer clientes, las personas compran refrescos, pan, galletas, quesos y hasta cigarros o chicles Light, productos que ni siquiera llegan directamente al sistema digestivo, pero que gracias a la leyenda "*cero azúcar*" son adquiridos en grandes cantidades por los consumidores.

Es interesante que algunos otr@s adolescentes mencionaron que ni siquiera cambia el sabor del producto Light del que no lo es y sólo difieren en la presentación y la publicidad; varias mujeres comentaron que los productos con cero azúcar o cero grasa no pueden causar grandes cambios en el peso de una persona, porque lo que las grasas o azúcares que se ahorran consumiendo estos productos se gana al comer otras frituras como papas fritas, postres o comida chatarra.

En contraste, el 22 por ciento de l@s encuestados consideran que los productos Light **SI** favorecen la pérdida de peso, debido a la menor cantidad de grasas o azúcares que contienen. Varios de los encuestados mencionan que dichos productos ayudan a bajar de peso porque aseguran: favorecen la digestión, aumentan el metabolismo o prometen que no te dará hambre en un periodo de tiempo y sólo necesitarás comer dicho producto, generalmente por las mañanas o las noches.

Hay que hacer énfasis que la publicidad juega un papel muy importante en aquello que los adolescentes piensan de lo que toman, lo que los mensajes emiten lo consideran como verídico y tratan de seguir el patrón de conducta que se presenta en los anuncios; así que la mentalidad de los consumidores adolescent@s es manipulada por los mensajes emitidos a través de los medios de comunicación, esta manipulación mental se deriva de colores atractivos, los slogan de los productos, los modelos presentados y todas las técnicas utilizadas por los publicistas para hacer de un producto una necesidad para el consumidor.

Los productos Light ayudan a bajar de peso



Fuente: Investigación de campo realizada a 400 personas en el DF y área conurbada. Entre agosto y septiembre del 2007. Elaboración propia.

Es interesante que la mayoría de los encuestados comentan que los productos "Light" no ayudan a perder peso, pero eso no quiere decir que no los consuman ya sea por antojo, imitación, recomendación o por el clásico "quiero probar *a qué sabe*"

"Los productos que tienen la leyenda "Light" se consumen con la idea de que se perderá peso, sin embargo esto no es así, por el contrario si se sustituyen ciertos alimentos por el afán de consumir los bajos en grasas o azúcares, se pueden crear en el organismo diversos problemas", asegura la doctora Mass.

También comenta que es importante que los padres estén al tanto de cómo consumen estos productos sus hijos, porque como ya se mencionó todos los grupos de alimentos son importantes para el buen funcionamiento del cuerpo y la grasa y el azúcar no queda fuera de este postulado.

Hay que decir que las grasas deben ser parte de la alimentación diaria y si son de origen vegetal mucho mejor, como los aceites de oliva, maíz o de cártamo; las de origen animal como la manteca, la de las carnes rojas y algunos lácteos son las que más aumentan el colesterol y con eso la posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares.

La doctora Mass asegura que es importante que "los jóvenes sepan que los productos *Light* pueden afectar el metabolismo y a largo plazo hasta desarrollar cáncer, ya que los conservadores que utilizan llegan directamente a las células y

las afectan al producir ciertas sustancias conocidas como <radicales libres> que las pueden destruir poco a poco”.

Como ya se explico todos los excesos son graves, comer en exceso y dejar de comer, y si a esto le sumamos el pleno desarrollo en el que se encuentran l@s adolescentes, el problema de salud se agrava, por lo que es trascendental la atención que tengan los padres de lo que comen l@s jóvenes, porque la línea que divide la salud de la enfermedad es tan delgada que se puede cruzar al ingerir una sola pastilla o dejar de comer cierto alimento.

GRUPOS DE AYUDA

La posibilidad de recuperación en los pacientes con bulimia y anorexia, depende de múltiples factores como la edad en que el enfermo inicie con el tratamiento, el tiempo que lleva con el padecimiento y sobre todo el daño y el grado de desnutrición que tenga.

Por este motivo es que se hace un llamado a los padres para que pongan especial atención en sus hijos cuando son adolescentes, los cambios físicos y emocionales a los que se enfrentan, porque cuando se habla de un tratamiento es mucho más fácil la recuperación en un paciente "nuevo" o que acaba de iniciar con la restricción, el atracón o el vómito; que ayudar a un joven de 25 años más que ya tienen un problema más grave, con hábitos muy arraigados y que ya adoptó otros problemas como la depresión, miedos, trastornos de personalidad, entre otros que hacen el pronóstico menos favorable.

Por otro lado, para muchos padres es complicado aceptar que su hij@ tiene un problema con la comida, tanto en lo emocional, como en lo económico, ya que muchos de los tratamientos son caros, porque requiere que el paciente se interne por largos periodos de tiempo (de 1 a 6 meses), tiempo en el que los padres deben pagar cuotas mensuales altas.

La doctora Mass, explica que el mejor tratamiento para que un paciente se recupere debe ser lo más completo posible es decir: "debe incluir terapias grupales, comidas cuatro o cinco veces al día en un comedor general, una guía personalizada por parte de un psicoterapeuta, enfermeras personales, talleres de autoestima, imagen corporal entre otras terapias, que incluyan –en algunos casos– a los padres y hermanos".

También asegura que es muy importante la intervención de los nutriólogos, porque muchos de los pacientes le tienen terror a las calorías y los carbohidratos, mismos que dejan de consumir, lo que a la larga provoca graves alteraciones en su metabolismo e incluso aumento de peso.

Por lo que es importante que un especialista diseñe la dieta que mejor le vaya al organismo de cada paciente, "las dietas deben ser no restrictivas, para que l@s afectados se den cuenta de que pueden comer todo tipo de alimentos sin problemas, y que cada uno de ellos es benéfico para su organismo, la idea debe ser reconciliar a los pacientes con la comida", afirma la doctora Mass.

Ellen West se suicidó a los 35 años de edad debido a un trastorno alimenticio: bulimia. Pasó 18 años comiendo poco, casi nada, ponía resistencia a quien intentara ayudarla. Hasta que un día comió felizmente: chocolates, helado,

de todo; se sintió llena por primera vez después de 13 años; habló con su madre, escribió cartas a sus amigos y tomó una dosis alta de veneno.

Este caso clínico es uno de los más conocidos a nivel mundial de un trastorno alimenticio que llevó a la muerte a un paciente, después de tanto tiempo con el problema. La psicóloga Araceli Aizpuru de la Portilla, fundó en 1998 el primer centro especializado en el tratamiento de trastornos alimenticios en México, mismo que lleva el nombre de Ellen West.

En entrevista para Quehacer Político, en junio de 2007, la también directora de este centro de tratamiento mencionó “espero hacer alianzas con la Secretaría de Salud... están muy interesados en las clínicas de obesidad y me imagino que pretenden atender esta problemática... nosotros tenemos como capacitar e implementar unidades de tratamiento, formar gente, para este y otros problemas de salud y alimentarios”

Así, el pasado 21 de agosto de 2008 el Senado de la República, a través de la Comisión de Atención a Grupos Vulnerables, que preside el senador panista Guillermo Tamborrel Suárez y el Doctor Rodrigo León Hernández, Coordinador de Investigación de la Fundación Ellen West A.C, organizaron el 2º foro de los Trastornos Alimenticios, en los que debatieron que se debe considerar una iniciativa que fomente la sana y adecuada alimentación y nutrición de niños y jóvenes, además de crear programas dirigidos por instituciones de salud y educativas.

Por otro lado el Senador Tamborrel mencionó que no se debe olvidar el terreno de la publicidad, la influencia de la radio, televisión y el Internet en la manera de vender la imagen corporal e incorrecta de señalar ciertos padecimientos, así se lee en el boletín de prensa presentado por la página del Senado de la República <http://comunicacion.senado.gob.mx>

La Fundación Ellen West desde hace 12 años trabaja de manera continua en su compromiso para prevenir, investigar y tratar los trastornos de la alimentación. Lanzó campañas como DI NO a la Talla Cero, Malos Hábitos, Alimenta tu Autoestima, entre otras que tratan de hacer conciencia en los enfermos y los padres de los jóvenes, sean enfermos o no.

CONTACTO

www.ellenwest.org

Carretera México Toluca 3847,
Km. 20.5, Cuajimalpa
C.P. 05000, México D.F.

Tel. 58 12 08 77 y 58 13 74 14

info@ellenwest.org

Por otro lado, como ya se mencionó Fundación Televisa y la cantante y actriz Anahí, en colaboración con la Secretaría de Salud, lanzaron una campaña para prevenir, informar y crear consciencia sobre la importancia de la salud y las graves consecuencias de estos desórdenes alimenticios.

Las cápsulas especiales se transmitieron por todos los canales de televisión de la empresa Televisa a partir del mes de octubre del 2008, en los que se da testimonio de lo que padeció Anahí y que se puede salir del problema; además de datos duros como los que se leen en la página www.fundaciontelevisa.org ¿Sabías que 0.9% de hombres y 2.8% de mujeres sufren de trastornos de la conducta alimentaria en la Ciudad de México? ¿Y que en México, la anorexia es una enfermedad que principalmente la padecen las mujeres jóvenes de entre los 11 y 25 años de edad y la bulimia mujeres y hombres de entre 15 y 35 años de edad?

Además, la Secretaría de Salud instalará módulos de información en los hospitales del sistema de salud del país para alertar a la gente de esta enfermedad que cada vez aqueja a un mayor número de personas.

CONTACTO

www.fundaciontelevisa.org

ut.conducta.alimentaria@salud.gob.mx

Tel. 52 59 81 21
01 800 47 27 835

Oceánica, es una organización creada en 1991 con la finalidad de buscar el mejor programa para el tratamiento de las adicciones Jesús Cevallos Coppel inició un convenio con el centro de tratamiento Betty Ford Center.

En 1993 la señora Betty Ford, el ex presidente de los Estados Unidos Gerarld Ford, inauguran el Centro Oceánica, en Mazatlán Sinaloa, donde se ofrece tratamiento a pacientes con alcoholismo y otras adicciones. Para 1999 ya existen otros centros de atención en diferentes partes de la República Mexicana y para 2008 se apertura la oficina General del Grupo Oceánica en Santiago de Chile, además de un centro especializado para quienes no cuentan con los recursos para el tratamiento en Oceánica.

En este centro de tratamiento se brinda un tratamiento especializado a la adicción o padecimiento de cada persona que incluye nutriólogos, psicólogos, atención continua, apoyo familiar y seguimiento del paciente cuando termina el tratamiento dentro de la clínica. El lema de este centro como se lee en su página de Internet es *"El costo del tratamiento es menor al costo de no ser tratado"*

CONTACTO

Porfirio Díaz 102 PH 01
Col. Nochebuena C.P.03720
Ciudad de México

Estero La Escopama Playas El Delfín
C.P.03720
Mazatlán, Sinaloa

Tel. 56 15 33 33
56 15 30 01
56 15 60 02
(01) 66 99 89 88 00

Guadalajara
(01) 33 31 23 09 39
(01) 33 31 23 09 72

info@oceanica.com.mx

Por otra parte, en el sector salud uno de los hospitales que brindan solo consultas externas a los pacientes con bulimia y anorexia es el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, que está coordinado por la Secretaría de Salud y cuyas funciones son la investigación, la enseñanza y la atención a pacientes.

En el instituto se atiende a la población en general, por lo que se debe hacer una cita anticipadamente para que se les atienda. Para hacer uso de otros servicios como análisis clínicos, hospitalización, rehabilitación o atención psiquiátrica continua se debe ser paciente registrado en el instituto; así que primero se debe pasar por el área de Admisión, posteriormente al área de Pre consulta, en la que se determina si al paciente se le puede atender en el instituto o ser canalizado a otro nosocomio.

El horario de atención depende del área a la que se acude, pero en general el Instituto abre sus puertas a partir de la 8:30 am y deja de atender al público hasta las 14:00 pm y de las 14:00pm a las 18:00 pm. Para acceder a la pre consulta y la consulta se deben cumplir con una serie de requisitos:

- a)** Tener 13 años cumplidos.
- b)** Que el interesado acuda voluntariamente a la solicitar atención de lunes a viernes en días hábiles a las 7:15 am.
- c)** El interesado deberá presentar una identificación oficial (solamente se aceptará como oficial la credencial de elector IFE, cédula profesional, pasaporte o cartilla). Si es menor de edad; presentar Acta de Nacimiento y venir acompañado de su padre y/o madre o tutor, el cual deberá portar identificación oficial o documento que lo acredite como su tutor.
- d)** Llenar el formato de datos generales que se proporciona en la ventanilla de registro de pacientes
- e)** Esperar el turno de la consulta asignada según la hora de llegada a la unidad.
- f)** Presentar el recibo de pago de \$40.00 cuando se le solicite

CONTACTO

Calz. México Xochimilco No.101
Col. San Lorenzo Huipulco
Del. Tlalpan C.P. 14370
México D.F.

Tel. 56 55 28 11
56 55 79 99
41 60 53 72

www.inprf.org.mx

inprf@imp.edu.mx

Otro centro especializado en atención y tratamiento a pacientes con problemas alimentarios es el centro KARUNA, cuyo servicio es proporcionado por Interdisciplinas Cognitivo-Conductuales S.C., en el que se busca brindar un servicio integral a los pacientes, realizar una evaluación diagnóstica para analizar y proponer opciones de tratamiento.

En este centro se realizan estudios previos al paciente para asignar el nivel de tratamiento de acuerdo a sus necesidades, el que sea menos restrictivo y más efectivo. Así los niveles de tratamiento son la entrevista inicial, evaluación diagnóstica, tratamiento individual, apoyos adicionales para una atención más completa.

En esta clínica existen otros servicios además de la atención a pacientes con trastornos alimentarios como son los siguientes:

*Atención a empresas: en las que se dan pláticas y cursos a empleados.

*Grupos de terapia: que son para el público en general y se tratan temas relacionados con la alimentación, los grupos tienen un costo que depende del grupo, datos que se pueden consultar en la página de Internet de la clínica.

*Talleres: con los que se pretende el público se reconcilie con los alimentos y aprenda a alimentarse sanamente, este servicio también tiene un costo que puede verificarse en la página de Internet de la clínica

CONTACTO

Anatole France #342
Col. Polanco C.P. 11560
México D.F.

Tel. 26 24 15 13
55 45 23 23

www.clinicakaruna.com

El centro Disana es una institución fundada hace nueve años por un grupo de especialistas dedicadas al trabajo clínico en el área de Psicoterapia y Nutrición, que atiende a niños, adolescentes, adultos y grupos sociales vulnerables. Su misión es prevenir y tratar el sobrepeso, la obesidad, los trastornos de la alimentación, a través de promover hábitos alimenticios y de vida saludables.

En lo referente al tratamiento de Bulimia, Anorexia y Comer Compulsivo, el centro Disana pretende que las personas afectadas por estas problemáticas,

recuperen el equilibrio físico y psicológico que les permita llevar una vida sana, en lo individual y con quienes les rodean.

Así el tratamiento que proporciona Disana incluye atención a la familia, el diseño de un programa de tratamiento personalizado, establecimiento de metas a corto y largo plazo, respaldo médico entre otros procesos con los que se pretende sacar adelante al paciente lo mejor posible, para que pueda continuar con una vida sana física y emocionalmente.

CONTACTO

Londres #101 entre San Pedro y Privada Corina
Col. Del Carmen Coyoacán
C.P. 04100 México, D.F.

Tel. 56 58 89 36
56 58 35 15

www.centrodisana.com

contacto@centrodisana.com

En estos centros el paciente encontrará ayuda personalizada, atención para la familia, evaluaciones constantes para el enfermo, convivencia con otras personas que padecen uno o varios trastornos, además de una alimentación adecuada según sus necesidades.

Finalmente es importante señalar que si se detectan a tiempo, y si son tratadas adecuadamente tanto la bulimia como la anorexia pueden ser controlados de forma satisfactoria y evitar más muertes en jóvenes afectados por estos trastornos alimenticios. Así cualquier persona puede pedir informes y solicitar una cita en cualquiera de los centros de ayuda mencionados anteriormente, para encontrar el que más convenga a cada paciente.

REFLEXIONES FINALES

Al término de este reportaje, se conocieron varios aspectos interesantes relacionados con los jóvenes, la adolescencia y los trastornos de la alimentación. Por ejemplo los cambios físicos, químicos y psicológicos a los que se enfrentan los jóvenes durante la etapa más complicada para los padres y para los propios jóvenes: la adolescencia.

Para conocer las necesidades de los adolescentes durante su crecimiento, fue necesario investigar en libros, revistas, páginas de internet lo que los médicos y psicólogos opinan de ello, sin embargo, lo que más nutrió la investigación fue la entrevista realizada con la psicóloga que detalló la importancia de esta etapa del crecimiento humano y el papel que juegan los padres, amigos y sobre todo los medios de comunicación en la toma de decisiones de los jóvenes.

Mediante la encuesta realizada a los chicos en primarias, secundarias y calles de la ciudad, pude enfrentar los cuestionamientos de los adolescentes, sus reacciones ante ciertas preguntas que les incomodaban o les llamaban la atención, algunos se negaban a responder, pero todo esto me ayudó a conocer la opinión de los jóvenes en relación a los trastornos de la alimentación y sus posibles experiencias.

También me pude dar cuenta de que a muchos jóvenes les interesa el tema, tienen muchas dudas en cuanto a la comida, las dietas, qué son los trastornos y, aunque no soy la más indicada para dar orientación, considero que la información que se presenta en este trabajo de investigación puede ayudar que esos adolescentes despejen algunas de sus dudas o sepan a dónde acudir para solicitar ayuda.

Por otro lado, fue importante identificar los mensajes publicitarios en las revistas, para a través de ellos darme cuenta de que aunque no son la causa principal por la que los jóvenes adquieren un trastorno como la bulimia o anorexia, sí son parte del problema, al mostrar mujeres extremadamente delgadas en sus portadas o en los anuncios de los interiores.

Como lo explican en el reportaje el sociólogo, la psicóloga y la nutrióloga, los adolescentes tienden a imitar lo que reciben por parte de los medios de comunicación, en el caso de las revistas, las imágenes de los artistas de moda, la ropa y accesorios, así como las dietas que famosos con cuerpos atractivos promueven. Por lo que llegué a la conclusión de que la publicidad a través de los medios de comunicación, en este caso revistas y periódicos, influyen en algunos de los jóvenes que caen en los trastornos alimenticios, al tratar de parecerse a su artista favorito. Si bien no es el principal detonante de estos problemas, sí son parte de él.

Por otro lado, este reportaje buscó por medio de otros trabajos médicos, entrevistas con especialistas y con los jóvenes, conocer las características que llevan a los adolescentes a caer en los trastornos alimenticios y el resultado fue que son muchos los factores y las causas de estos padecimientos, sin embargo, la sociedad juega un papel muy importante al exigir a las personas, adultos y menores, ciertas características que su mayoría no puede cumplir, como el peso y la talla. Situación que lleva a los más indefensos y descontrolados, a buscar por todos los medios conseguir parecerse a tal o cual personaje, sin importar las consecuencias que esto les provoque.

La investigación plasma las opiniones de especialistas como médicos y psicólogos que trabajan día a día con jóvenes, especialistas en nutrición y en dietas quienes aportaron sus conocimientos a este trabajo, con el fin de ofrecer un panorama amplio de cómo reconocer cuando un adolescente está atravesando por un problema alimenticio. Además de brindar alternativas de prevención, ayuda y solución a estos padecimientos.

Sin embargo, las opiniones más importantes fueron las proporcionadas por pacientes que padecieron bulimia y anorexia, ya que son ellos los que narran las verdaderas vicisitudes que enfrentaron, las consecuencias que aún siguen pagando y las recomendaciones que dan a otros jóvenes que intentan perder peso por medio del vómito o de la poca ingesta de alimentos.

Pero no todo fue fácil al realizar este trabajo, la investigación fue exhaustiva, al tratar de abarcar la información más útil para el lector; y es que existen libros y páginas de Internet que ofrecen información no actualizada, misma que fue desechada a pesar de que era valiosa. Además de tocar puertas y buscar especialistas que quisieran colaborar con este trabajo al exponer sus conocimientos y experiencias en el tema.

También fue complicado lograr que un paciente de bulimia y anorexia, quisiera compartir lo que para ellos es un tema que les da vergüenza o no desean recordar, sin embargo, la experiencia fue muy grata y aprendí mucho de cada persona con la que tuve contacto. Porque es interesante saber que los enfermos siempre estuvieron conscientes de que lo que hacían era malo, sin embargo seguían sin comer o se provocaban el vómito, porque su deseo de perder era más grande que los problemas orgánicos con los que siguen luchando.

La reflexión final de este trabajo es que hay que comprender que los adolescentes son seres humanos como cualquiera de nosotros, que sienten, que desean muchas cosas que la edad en la que se encuentran les hace creer que pueden comerse al mundo de un bocado, y por lo mismo, por esas ganas y por ese ímpetu en ocasiones cometen errores que pueden afectar su salud, como es el caso de los trastornos de la alimentación.

También es importante reconocer que todos fuimos adolescentes, por lo que no es justo juzgar a quienes atraviesan esa difícil etapa del desarrollo, agredidos física y emocionalmente; porque los sobrenombres, el hacerles ver sus defectos y otros factores que se mencionan en la investigación, provocan en ellos sentimientos encontrados que los llevan a buscar una salida "falsa" al problema, como el refugio en la comida por un lado y por el otro el odio a ella.

Finalmente la reflexión es que debemos aceptar lo que tenemos, lo que vemos en el espejo es lo único que habrá para ofrecer a los demás, y si no somos capaces de aceptarlo tal cual es, difícilmente alguien más lo querrá.

FUENTES DE CONSULTA

Bibliográficas

Álvarez Lilian Arellano, Patricia Ávila Díaz, Valentina Cantón Arjona y otros, *Formación Cívica y Ética, Quinto Grado*, Secretaría de Educación Pública, México, 2008, 83 pp.

Amigo Isaac, *La delgadez imposible. La lucha contra la imposición de la imagen*, Paidós, México, 2003, 149 pp.

Biagi Shirley, *Impacto de los medios. Una introducción a los medios masivos de Comunicación*, Berenice García Lozano y José Julián Díaz Díaz, California State University, Sacramento Estados Unidos, Internacional Thomson Editores, 4ª ed., 1999, 430 pp.

Caballero Wilfredo, *Introducción a la estadística*, San José, Costa Rica, Instituto Interamericano de cooperación para la agricultura, 1985, 289 pp.

Campbell Federico, *Periodismo Escrito*, México, Alfaguara, 2002, 295 pp.

Corominas i Casals Agustí, *Modelos y medios de comunicación de masas. Propuestas educativas en educación en valores*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 1999, 179 pp.

Correa Ramón Ignacio, Pérez Amor María y otros, *Jóvenes, aulas y medios de comunicación. Propuestas y prácticas mediáticas para el aula*, Ignacio Aguaded y Silvia Contín comp. Argentina, Ediciones CICCUS, la crujía, 2002, 192 pp.

Crispo Rosina, Eduardo Figueroa, Diana Guelar. *Anorexia y Bulimia: lo que hay que saber, Un mapa para recorrer un territorio trastornado*, Barcelona España, Gedisa Editorial, 2001, 250 pp.

De Bartolomeis Francesco, *La Psicología del adolescente y la educación*, Paulino García Moya, México, ediciones Roca, 5ª ed., 1978, 334 pp.

Del Río Reynaga Julio, *Periodismo interpretativo. El Reportaje*, Época, Quito Ecuador, 2ª Edición, 1978.

Del Río Reynaga Julio, *Reflexiones sobre periodismo, medios y enseñanza de la comunicación*, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Nacional Autónoma de México, México 1993, 1ª edición, 197 pp.

Doula Nicolson y Ayers Harry, *Problemas de la adolescencia, Guía práctica para el profesorado y la familia*, Pablo Manzano Bernárdez, Madrid, España, NARCEA, S.A. de Ediciones, 2002, 171 pp.

Fernández Cáceres Carmen y Kena Moreno, *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores*, México, Centros de Integración Juvenil, A.C., 2006, 180 pp.

- Figuroa Leonardo, *Anorexia y Bulimia*, México, Tomo, S.A de C.V., 1995, 251 pp.
- García Silberman Sarah y Luciana Ramos Lira, *Medios de comunicación y violencia*, México, Instituto Mexicano de Psiquiatría, Fondo de cultura económica, 1998, 511.
- Georges Thines y Agnes Lempereur, *Diccionario General de Ciencias Humanas*, Madrid, Ediciones Cátedra, S.A., 1978, 958 pp.
- González Llaca Edmundo, *Teoría y Práctica de la Propaganda*, México, Editorial Grijalbo S.A., 1981, 450 pp.
- Guisa Cruz Víctor M., Lino Díaz Barriga y Otros, *Niños, adolescentes y adicciones. Una mirada desde la prevención*, México, Centros de Integración Juvenil, A.C., 2005, 258 pp.
- Howard C. Warren, *Diccionario de psicología*, tr. E. Imac, A. Alatorre y L. Alamitos, México, Fondo de Cultura Económica, 1984, 383 pp.
- Leventon Eva, *El adolescente en crisis: orientación familiar*, México, Editorial Pax, 1989, 350 pp.
- Lipovetsky Guilles, *El imperio de lo efímero: la moda y su destino en las sociedades modernas*, Barcelona, Anagrama, 1990, 329 pp.
- M. Cebrián Herreros, *Diccionario de Radio y Televisión, bases de una delimitación terminológica*, Madrid, Editorial Alhambra, 1981,
- Rivière Margarita, *La moda ¿comunicación o incomunicación?*, Colección punto y línea, Barcelona España, Gustavo Gili, 1977, 185 pp.
- Tamayo Tamayo Mario, *El proceso de la investigación científica, Fundamentos de investigación*, México, Limusa, 1986, 125 pp.
- Toussaint Florence, *Crítica de la información de masas*, México, Trillas, 1984, 91 pp.
- Toro Joseph, *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, Ariel, Barcelona 1996, 200 pp.

Hemerográficas

Bonillas Irma, "Alimentos que te mantienen joven", Revista Kena, Guía de la Salud, febrero de 2009, p. 6.

Cooperías Enrique M. y Guarneros Roberto, "*Obsesión Fatal*", revista Muy Interesante, Año XVI, No. 9, México 1999, 70 pp.

Cómo nos capta la publicidad, fuera bombas, revista QUO, No. 9, julio 1998, 70pp.

"Delicias Light que satisfacen tus deseos", revista En Forma, salud física y mental, Año 7, No.75, enero de 2000, 84 pp.

Juárez Magali Marlene, "Anorexia, la vida en un hilo" y "En solitaria Bulimia", revista Encuesta, No. 52, febrero de 2007, p. 7.

Lara Lucy, "*Bella en cuerpo y alma*", revista Veintitantos, Vol. 11, No.12, diciembre de 2004, 192 pp.

López José Antonio, *Muñecas de Hospital*, periódico *Milenio Diario*, Madrid España, 2 octubre de 2003, p.37.

Martín Carmen, "*Modelos 'made in' Brasil*", periódico El Universal, sección Estilos, Agencia EFE, Domingo 25 de marzo de 2007, p. G15.

Ojanguren Silvia, periódico El Gráfico, Suplemento "Dietas", julio de 2007, 16 pp.

Ojanguren Silvia, periódico El Gráfico, Suplemento "Belleza", agosto de 2007, 16 pp.

Romero Rivera Gabriela, "*Las enfermedades de la belleza*", revista Época, México, 13 abril de 2003, 50 pp.

Santamaría Benavides Karla, "Más que un capricho de gente rica y niñas tontas", revista Quehacer Político, año II, No. 16, julio de 2007, p. 56.

Sherer Ibarra María, *Anorexia*, revista Proceso, no. 1330, México D.F. 18 de abril de 2002, 70 pp.

Staff, "Destápate sin miedo", sección En Forma, periódico Cancha, 16 de marzo de 2007, p. 26.

T. Groccia Cabiria, "*Dile que sí a la grasa... ¡y adelgaza!*", revista Cosmopolitan, edición especial, mayo de 2000, 98 pp.

Torres Eduardo, "12 ideas para bajar de peso", Revista Kena, Guía de la Salud, febrero de 2009, p. 46.

Velásquez Carolina, *Adictas a la belleza*, revista En Forma, Año 10, Núm. 117, enero 2007, 80 pp.

Cibernéticas

"Anorexia, la plaga del final del milenio", diciembre de 1998,
<http://www.el mundo.es/magazine/num170/texto/anorel.html>, octubre de 2006.

"Bulimia", www.juvat_ellenwest.com/bulimia.html, octubre 2006.

Cano Jesús, *"El drama de las tallas"*,
<http://www.elmundo.es/magazine/num170/textos/anore4.html>, noviembre 2006.

Píldoras Dietéticas
<http://www.esmas.com/salud/246752.htm>, agosto 2002.

¿Sabías que las famosas mueren de hambre?
<http://www.tvazteca.com/espectaculos/reportajes/anorexia>, abril 2004.

Salcedo Meza Concepción, *"La adicción por la delgadez"*, UNAM,
<http://www.comoves.unam.mx/articulos/anorex.html>, 11 de octubre de 2006.

Trastornos de la alimentación, <http://www.juval-ellenwest.com/quienes.html>, octubre 2006.

www.adolescentesporlavida.com

www.centrodisana.com

www.clinicakaruna.com

www.eatingdisorders.com.mx

www.fundaciontelevisa.org

www.inprf.org.mx

www.wikipedia.com.mx

Fuentes vivas

Dr. José Luis Sandoval Flores, médico cirujano, especialista en atención familiar. Entrevista realizada en septiembre de 2010.

"Montserrat" (se cambio el nombre para preservar el anonimato), chica a la que se le detecto cuadro anoréxico. Entrevista realizada en noviembre de 2010.

Lic. Claudia Mass, Nutrióloga y Dietista, Centro Médico Siglo XXI. Entrevista realizada en agosto de 2010.

Patricia Martínez Ruiz, Nutricionista y Dietista, Centro Médico Siglo XXI. Entrevista realizada en agosto de 2010.

Raúl Trejo Delarbre, Doctor en Sociología, Maestro en Estudios Latinoamericanos y Licenciado en Periodismo por la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM. Entrevista realizada en febrero de 2011

"Rosa" (se cambio el nombre para preservar el anonimato), madre de paciente anoréxica. Entrevista realizada en noviembre de 2010.

"Sofía" (se cambio el nombre para preservar el anonimato), joven que padeció bulimia. Entrevista realizada en diciembre de 2009.

Verónica Lemus Eslava, Nutricionista y Dietista, Centro Médico Siglo XXI. Entrevista realizada en agosto de 2010.

ANEXOS

1. Glosario

Adolescencia: Periodo caracterizado por la afirmación personal y la búsqueda de una originalidad a cualquier precio. Periodo de la vida humana durante el cual alcanzan su madurez las funciones sexuales, es decir, el periodo comprendido entre el comienzo de la pubertad y la edad adulta. Fase del crecimiento caracterizado por el paso del estado de niño al de adulto.

Amenorrea: Ausencia del flujo menstrual que sobreviene a una mujer fuera del estado de gravidez.

Anorexia: Falta de apetito que origina una negativa del sujeto a tomar alimentos. Las causas son numerosas y variadas (todos los factores que pueden interferir en los mecanismos reguladores del hambre o del apetito pueden provocarla) y aparece en enfermedades que afectan a órganos y aparatos diversos. Pérdida del apetito o del deseo de ingerir alimentos. Anorexia nerviosa: Trastorno de la alimentación caracterizado por una alteración en el esquema corporal asociado a anorexia.

Anorexia Mental: Síndrome propio de los adolescentes que implica una restricción alimentaria frecuentemente disimulada o negada, adelgazamiento y amenorrea.

Anunciar: Dar noticia sobre algún producto, servicio, prestación, etc., con la finalidad de que se adquiera. Avisar de un acontecimiento que se producirá próximamente. Pasar anuncios por radio y televisión.

Anuncio: Acción y efecto de anunciar. Spot publicitario. Difusión publicitaria de una marca, servicio, persona, etc. Aviso verbal o impreso con que se anuncia algo.

Autoestima: Aprecio, afecto, opinión favorable de las cualidades y características de uno mismo. Asignar un rango o grado al individuo o dato determinado en un grupo de valores.

Bulimia: Enfermedad psicológica cuyo principal síntoma es el hambre exagerada e insaciable. Apetito exagerado e insaciable. Es un desorden alimenticio en que una persona repetidamente el atracón come, entonces utiliza el vomito auto-inducido, diuréticos, laxantes, ayuno o el ejerciendo excesivo para prevenir ganancia de peso.

Comunicación: Traslación o intercambio de información de cualquier naturaleza mediante un sistema de signos de un emisor a un receptor y de éste a aquél.

Depresión: Estado emotivo de actualidad psicofísica baja y desagradable, que puede ser normal o patológico. Es preferible llamar abatimiento a la manifestación normal, aludiendo al estado de desaliento del espíritu en un sentido patológico, designa una disposición de desesperación y un abrumador sentimiento de insuficiencia y bajeza. Alteración fundamental del humor que se hace triste, acompañado de un estado de inhibición del que el sujeto tiene conciencia dolorosa con una impresión penosa de importancia global. La depresión puede aparecer a título secundario y sintomático en el cuadro de diversas psicosis.

Dieta: Tipo o tipos de alimentos que habitualmente toma un organismo; la restricción de la propia nutrición a tipos de alimentos especificados. Privación total o parcial de comer; regulación de los alimentos como medida higiénica o terapéutica.

Emoción: Considerado como sinónimo de afecto, sentimiento o tipo de motivación que desencadena del exterior un conjunto de reacciones orgánicas observables en el animal o el hombre. Alteración del ánimo provocado por la alegría, la sorpresa, el miedo, etc.

Encuesta: Género informativo por el cual se indaga la opinión de múltiples personas sobre uno o varios temas a la vez. Los resultados nunca pueden equipararse a los de una encuesta sociológica. Sólo recoge unos estados de opinión, suele estar dirigida tanto a gente de la calle como a especialistas. Averiguación de la opinión dominante sobre una materia por medio de unas preguntas hechas a muchas personas.

Enfermedad: Anormalidad dañosa en el funcionamiento de una institución, colectividad u organismo específico, la que únicamente puede ser producida siempre por la misma causa. Alteración en la salud: *enfermedad infecciosa, mental*. Estado anormal del cuerpo o de la psique con desequilibrio de una o más funciones.

Estilo de vida: Técnica del individuo para lograr superioridad. Las diferencias en las experiencias de la infancia son causa de las diferentes individualidades en el estilo.

Hombre: Ser animado racional, varón o mujer. Individuo que tiene las cualidades consideradas varoniles por excelencia, como el valor y la firmeza. Unido con algunos sustantivos por medio de la preposición *de*, para designar al que posee las cualidades o cosas significadas por tales sustantivos. La antropología clásica define al hombre como un «animal racional», pues participa, en cuanto a lo corpóreo, de características similares a las de los otros animales y, como carácter diferencial, frente a los animales, posee inteligencia.

Joven: De poca edad. Que aún no ha llegado a la madurez sexual. Que se encuentra entre la adolescencia y la adultez, ya sea por rasgos físicos o psicológicos.

Juventud: Época de la vida entre la infancia y la edad adulta. Se suele dividir en tres etapas: pre pubertad, pubertad y adolescencia. Estado de la persona joven. Primeros tiempos de algo.

Mass-media: Expresión anglosajona utilizada internacionalmente para designar los medios de comunicación social.

Medios audiovisuales: Aquellos que emplean unos sistemas auditivos visuales o ambos, de manera simultánea para vehicular un contenido.

Medios de comunicación colectiva: Denominación preferida por algunos autores para designar a los medios de comunicación por la peculiaridad de estar dirigidos a un público colectivo.

Medios de comunicación de masas: Traducción española del término mass-media utilizado corrientemente por los sociólogos norteamericanos. Proceso de producción y transmisión social de información.

Medios de comunicación: Sistemas de transmisión de informaciones a un público numeroso, disperso y heterogéneo, mediante instrumentos técnicos: prensa, cine, disco, radio y televisión.

Medios de difusión: Denominación dada a los medios de comunicación para resaltar la falta de respuesta inmediata o actitud monogalante de los mismos. Es decir, difunden mensajes pero no establecen un feedback, elemento propio de toda comunicación.

Moda: Fase de la costumbre o de la convención que se desarrolla con bastante rapidez y desaparece tras un lapso de tiempo. Gusto que predomina en cierta época y determina el uso de vestidos, muebles, etc. Manera de vestirse. Pasión colectiva.

Modelo: Persona o cosa digna de ser imitada. Persona que posa para pintores, escultores, fotógrafos. Persona que sirve para exhibir algo. Persona que en las cosas de modas exhibe los nuevos modelos de costura. En psicología persona cuyo comportamiento es observado por un sujeto que puede estar influenciado. El comportamiento del modelo es un ejemplo posible a imitar.

Mujer: Ser humano de sexo femenino, las podemos dividir como niña, adolescente y adulta. Que ha llegado a la pubertad o a la edad adulta. Que tiene las cualidades consideradas femeninas por excelencia.

Necesidad: Cualquier factor o condición en el medio o en la situación actual de un organismo que ayuda en alto grado a conservar su vida o su bienestar o a hacer progresar sus modos de conducta habituales. Lo que no puede evitarse. Fuerza, obligación; falta de alimento o inanición.

Percepción: Acto de darse cuenta o de creer en la verdad de una proposición. Acto de darse cuenta de los objetos externos, sus cualidades o relaciones que sigue directamente a los procesos sensoriales a diferencia de la memoria de otros procesos.

Personalidad: Organización integrada por todas las características cognoscitivas, afectivas, volitivas y físicas de un individuo. Caracterización o patrón general de la conducta total de un individuo. Individualidad consciente. Carácter original que distingue a una persona de las demás. Persona notable por sus funciones o actividad.

Prejuicio: Juzgar las cosas antes del tiempo oportuno o sin tener de ellas cabal conocimiento. Opiniones y sentimientos peyorativos establecidos sobre elementos de apreciación someros respecto a representantes de otra raza considerada como inferior. Actitud en pro o en contra de cierta hipótesis sin probar, que impide que se valoren como es debido las nuevas pruebas en su favor. Actitud discriminatoria hacia personas de otra clase social o de otra raza. Opinión preconcebida.

Publicidad: Divulgación de contenidos, servicios de carácter comercial con el objeto de atraer a posibles espectadores compradores, etc. Conjunto de anuncios que se emiten por televisión o radio. Departamento o unidad orgánica para la contratación y programación de la publicidad. Carácter de lo que se hace en presencia del público. Conjunto de medios empleados para dar a conocer a una persona, empresa comercial o industrial, para facilitar la venta de los productos o artículos que producen.

Rumor: Noticia no confirmada y sin fuente precisa que circula entre el público como hipótesis para detectar posibles reacciones. Noticia vaga que corre entre la gente, información que puede ser falsa o contradictoria.

Sana alimentación: Recepción de alimentos con los que se compensan los gastos energéticos, la reposición de los tejidos y el crecimiento. Es la ingesta de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que el cuerpo necesita para conservar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que

determinan una buena o mala alimentación. Para conseguir una alimentación sana que cubra adecuadamente nuestras necesidades, se deben combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen.

Síndrome: Agrupamiento de síntomas cuya asociación es más frecuente de lo que desea el azar y que forman una unidad patológica. Término que designa el conjunto de síntomas de una enfermedad, esto es, un complejo de síntomas. Indicios o señales de un padecimiento.

Trastorno: Desorden, confusión. Cambio profundo. Anomalía en el funcionamiento de un órgano, sistema: *trastornos digestivos, mentales*. Invertir el orden regular de una cosa

1. Autodiagnóstico de bulimia

Las campañas de atención a jóvenes con adicciones, realizadas por Fundación Azteca y Televisión Azteca, a través del programa *Vive Sin Drogas*, atienden a la población con problemas de adicciones, alcoholismo y problemas de alimentación. Durante las conferencias que ofrece esta campaña se entrega a los asistentes folletos informativos y de autodiagnóstico como el que se presenta a continuación.

- ¿Comes por enojo, tristeza o frustración?
- ¿Te premias con la comida?
- ¿En la mayoría de las ocasiones comes más de lo que tenías planeado?
- ¿En tu clóset hay ropa de diferentes tallas?
- ¿Después de un atracón sientes remordimiento?
- ¿Cuándo estas en un peso aceptable, de todas maneras te sientes gordo(a)?
- ¿Has usado laxantes, diuréticos o recurrido al vómito o al ejercicio excesivo?
- ¿Sueles contar las calorías obsesivamente?
- ¿Tu vida se ha visto afectada por tu manera de comer?

Si respondiste SÍ a tres de estas preguntas, es probable que padezcas un desorden alimenticio y es necesario que solicites ayuda a un terapeuta profesional o asistas a un grupo de ayuda.

2. Autodiagnóstico de anorexia

- ¿Tienes un miedo excesivo a la gordura?
- ¿Le tienes asco y terror a las grasas?
- ¿Has dejado de menstruar como consecuencia de dejar de comer?
- ¿Tu ingesta de alimentos disminuye paulatinamente?
- ¿Has dejado de comer por largos períodos de tiempo?
- ¿Tus familiares y amigos están preocupados porque no comes?
- ¿Mientes acerca de lo que comiste y cuánto comiste?

Si respondiste SÍ a tres de estas preguntas, es probable que tengas un problema de anorexia. Si dejas que la enfermedad avance, tu vida está en peligro, busca ayuda.

3. ¿Tienes una relación sana con los alimentos?

La revista QUO de noviembre de 2004, en su artículo *Anorexia. Se cura, nunca se olvida*, se reproduce un test autorizado por la clínica Karuna, con el que se pretende el lector identifique ¿cómo es tu relación con los alimentos?, pero se hace la aclaración de que este test no sustituye una evaluación proporcionada por un experto. A continuación se muestra el test.

Este cuestionario te ayudara a identificar cuál es tu relación con los alimentos. Contesta SI o NO a cada pregunta, de acuerdo con lo que experimentes con mayor frecuencia.

1. ¿Puedes comer cuando tienes hambre y dejar de comer cuando te sientes satisfecho?
2. ¿Te permites hacer cuando menos de cuatro a cinco comidas al día sin criticarte ni tratar de comer menos veces?
3. ¿Confías en que si comes cuando tienes hambre y dejas de comer cuando estás satisfecho no vas a subir de peso?
4. ¿Puedes guardar un equilibrio entre el tiempo que les das a los pensamientos relacionados con la comida, peso y dietas con otros aspectos importantes de tu vida, como tus relaciones con los demás, trabajo y desarrollo personal?
5. ¿Sueles comer libremente lo que te gusta y apeteces sin observar lo que come otra persona, ni compararte para determinar cuánto vas a comer tú?
6. ¿Acostumbras seleccionar tus comidas sin fijarte ni contar la cantidad de calorías que tienen?

PUNTUACIÓN

Dale un punto a cada respuesta NO y anota el número total.

INTERPRETACIÓN

Puntuación de 0 a 2: Este puntaje indica generalmente una actitud sana hacia los alimentos.

Puntuación de 3 a 4: Este rango sugiere que las presiones culturales con respecto a tu apariencia física pueden estar afectando tu forma de alimentación, tu autoestima, tranquilidad y bienestar.

Puntuación de 5 a 6: Indica dificultades importantes con respecto al manejo de la comida, mismas que pueden ir desde el hecho de presentar cierta obsesión por la comida hasta un trastorno alimentario. Se sugiere buscar a la brevedad una ayuda profesional.

4. Letra de la canción 90-60-90 de Florencia Villagra

Florencia Villagra es una cantante y compositora argentina. Fue una de las participantes de la segunda temporada de Operación Triunfo en Argentina, siendo la única mujer en llegar a la final de dicha edición. Obtuvo el cuarto puesto de esta competencia. Al presentar su disco y este tema Florencia menciona que “esta canción sólo es para ilustrar el mundo de las personas con estas enfermedades, no la estoy utilizando con afanes de publicidad propia”.

Comprendo que le temas al espejo.
Lo miro de reojo, igual que vos.
Que esto no es lo suficientemente firme y curvo

y esto no está aún del todo plano.
Comprendo que le temas al verano.
Septiembre me preocupa como a vos.
La histeria de llegar a enero para gustarle al mundo entero,
para gustarle al rubio escultural.
¿A quién queremos engañar?

Si al final, nadie le escapa al tiempo.
Si al final, sólo trasciende lo que sos.
¿Quién es feliz siempre tratando de gustar?
La vida no me va esperar.
La vida no te va esperar.

Entiendo que te indigne el nuevo aviso
a mi me pone en llamas como a vos.
La modelo agradeciendo su belleza a un yogurt.
Y a vos, que no te cierran tus medidas.

Entiendo que te sientas aturdida.
A veces me confundo como vos.
El último bocado activa la culpa que traes escondida.
Y si ese chocolate te venció,
tal vez deba salir por donde entró.

Si al final, nadie le escapa al tiempo.
Si al final, sólo trasciende lo que sos.
¿Quién es feliz siempre tratando de gustar?
La vida no me va esperar.
La vida no te va esperar. (bis)

Entiendo que te sientas aturdida.
A veces me confundo como vos.

5. Letra de la canción Espejismos del grupo musical Porta

Christian Jiménez Bundo, mejor conocido por su nombre artístico **Porta**, es un español que interpreta música rap en castellano. Se hizo conocido por sus maquetas *No es cuestión de edades* (2006) y *No hay truco* (2007), que fueron ampliamente difundidas en internet. Sus dos primeros álbumes, *En boca de tantos* (2008) y *Trastorno bipolar* (2009), han sido editados por la multinacional discográfica Universal Music. Según algunas fuentes, su estilo está particularmente influenciado por La Mala Rodríguez y Eminem.

Joder estoy super gorda
-tía pero que te ha dado con tu físico si tu nunca te habías rallado por eso
-coño mírame, bueno mira da igual tu no lo entiendes.

-¿pero qué estás haciendo?

Mírate al espejo y dime si el ojo te engaña
es un espejismo tan solo el que te hará daño
mira tu reflejo en el agua cuando te bañas
mira tu peso en la báscula al cabo de un año.

Mírate al espejo y dime si el ojo te engaña
es un espejismo tan solo el que te hará daño
mira tu reflejo en el agua cuando te bañas
mira tu peso en la báscula al cabo de un año.

Gorda, se que te hace daño
pero es que la solución no es encerrarse en el baño
yo sé lo que piensas cuando observas tu reflejo
pero tu enemigo son las personas no el espejo
ese complejo es el objeto de burla
meterse los dedos en la garganta no sirve de ayuda
si te hacen daño los demás ¿porque tú también te lo haces?
es darle la razón a los más tontos de la clase
Son espejismos fuera del realismo,
lucha por quererte a ti mismo o caerás en el abismo
eres el hazme reír cuando sales de fiesta
la gente te observa por la calle y eso te molesta
sientes vergüenza y al probarte vestidos te rallas,
¡HARTA! de tener que pedir otra talla
en la playa no expones tu cuerpo porque te deprimes
tiras la toalla al ver esos cuerpos de cine
quieres perder peso a cualquier precio
se oyen las arcadas por el hueco de la puerta si están en silencio
tu madre se preocupa y a ti te da igual
sientes que va en decadencia tu paciencia para adelgazar
no puedes parar de vomitar te sientes guapa
ves en la revistas los cuerpos que quieres y te atrapan
pero no eres tú, es solo lo que quieres ser
para que los demás muestren un poco mas de interés
en ti, pero es que la sociedad es así es triste
no confíes en tu reflejo ni en lo que viste
acomplejada, lo veo en tu mirada
quererlo todo, todo sin tener que hacer nada
buscas una forma fácil

dentro de ese cuerpo se esconde un corazón frágil
sé que es fácil de decir para el que no lo sufre y el que no lo siente
pero el ojo crea un espejismo que te miente.

Coro

(-no sé, pienso que no deberías, hay otras maneras
-cállate de una puta vez vale tú no estás en mi piel)
Rozarte la campanilla es más atractivo para ti
mucho más sencillo y rápido que decidir
si hacer régimen o hacer deporte porque eso es duro
y además no te atreves a apostar si no es sobre seguro
solo quieres un cuerpo bonito
que te vean con otros ojos y reconozcan tu tipo
pero la belleza esta en el interior
aunque no te satisface que te digan que como persona eres mejor
te valoras poco y tu autoestima roza el suelo
la moda es el señuelo y yo el pez que muerdo el anzuelo
la imagen no lo es todo para todos
existen otros métodos para adelgazar existen otros modos
tienes un apodo que no nombran cuando estas presente
haces como que no te importa lo que comenten
pero quieres demostrar algo que no deberías
pero entiendo tu impotencia al ser solo una cría.
Los chicos te rechazan porque no eres guapa
los días de llanto tu diario lo relatan
una forma más cercana de la que pueda entender
cualquiera de nosotros al ver lagrimas caer
quieres saciarte y comer y devolver las calorías
te obsesionas con tu físico y te pesas cada día
cada hora notas sientes poca evolución
tu amiga llora porque no se puede creer tu situación
no piensas detenerte hasta estar por fin contenta
y eso que tu peso debe rondar los cincuenta
autoestima baja y la confianza no la sientes
cero de personalidad y eso es deprimente
no es necesario destacar estéticamente
siempre has sido totalmente dependiente
del pensamiento que tienen los demás hacia ella
su mente es débil TAN SOLO QUIERE SER BELLA.

Coro

Cada de día que pasa se te ve más delgada
sigues viéndote igual aunque estas mas desmejorada
tu amiga te aconsejaba y no la quisiste escuchar
pides poca comida y dejas más de la mitad (ahora)
pesas cuarenta kilos y te sigues viendo gorda
pero no es el espejo es tu mente que deforma
la que le da forma a esa falsa imagen que ves
espejismos es lo que tu mente se quiere creer.
Quien decide y quien le da significado a lo perfecto
si ser superficial para mí es solo otro defecto
el imperfecto ser humano
la máquina que destruirá este mundo con sus propias manos.

6. Letra de la canción Ana dime Sí de Laura Pausini

Laura Pausini nació el 16 de mayo del 1974. Es una cantante italiana, ganadora de tres premios Grammy Latinos y un Grammy Americano. Es conocida en el mundo por sus baladas y canciones de amor, si bien ha cantado también acerca del racismo, la guerra y la pobreza, entre otras cuestiones sociales. Este es el caso de la Canción Ana dime sí, en la que busca hacer reflexionar a las chicas que se ven inmersas en un problema de bulimia.

Ana, no sé si quieres oírme
más no te dejaré.
Y si nadie consiguió poder comprenderte
sí que te entiendo yo.

Si dudas tú poder vivir
recogeré tu incertidumbre
te enseñaré a sonreír
tus lágrimas se irán.

Ana, yo estaré hasta cuando tú
la fuerza no tendrás de vivir sin una luz.
Ana, yo lo sé, que es duro para ti
buscar un día más, por eso estoy aquí
Ana, dime ¡sí!
Y volaré como esas gaviotas
y me sumergiré en el mar de tus porqué
de tus ojos lejanos, no te abandonaré más.

Si dudas tú poder vencer
yo te daré mi confianza
si comes vives, créeme
y no me digas ¡no!

Oh... Ana, yo estaré
hasta cuando tú
la fuerza no tendrás
de vivir sin una luz.

Para vivir sin una luz.
Ana, yo no sé si te hago bien así
más no me rendiré, por eso dime ¡sí! Oh...
Ana, yo estaré
créeme y verás
Créeme y verás
lucha en tu interior
y prueba amarte un poco más
y prueba amarte un poco más

Ana, dime ¡sí!
si quieres tú lo harás
siempre puedes encontrar un sitio para ti
Ana, dime ¡sí!..... ah..... Ana, dime ¡sí!

7. Cuestionarios y Metodología de las encuestas

Para esta investigación se realizó un cuestionario de 12 preguntas a un total de 400 jóvenes de entre 12 y 21 años de edad. Para lo cual a continuación se explica de manera sencilla la metodología utilizada en la aplicación de dicho cuestionario.

Los cuestionarios consisten en una serie de preguntas que se hacen a un determinado número de personas para conocer una situación, una actitud o una opinión. En éste las preguntas deben ser concisas, claras, directas y objetivas, además de que deben ser propias para la investigación en curso y que nos permitan acercarnos a nuestro objetivo.

En ese sentido, los cuestionamientos estuvieron divididos en preguntas cerradas, abiertas y mixtas, para conocer a fondo las opiniones de los encuestados.

También es importante determinar la muestra, que es el sector representativo del grupo analizado. Para identificar la muestra en esta investigación utilicé el

muestreo estratificado en el que se divide la población total elegida (en este caso de 400 personas) en clases homogéneas o estratos.

- El primer estrato fue la zona en la que se aplicó la encuesta:
 - *100 personas en la delegación Venustiano Carranza
 - *100 de la delegación Gustavo A. Madero
 - *100 de la delegación Cuauhtémoc
 - *100 del área metropolitana (Nezahualcóyotl)
- El segundo estrato fue el sexo:
 - *50% de los encuestados mujeres y 50% hombres
- El tercer estrato fue la edad:
 - *Entre 12 y 21 años

Una vez determinada la muestra se utilizan las medidas de tendencia central y la estadística explicada a continuación.

Las estadísticas permiten dar claridad y rigor científico a los reportajes. Para cuantificar y exponer los datos deben conocer las medidas de tendencia central que sirven para determinar la concentración de la información obtenida, éstas son:

El modo. Es la medida más repetida en una muestra.

La mediana. Es una observación que, si se ordenan los datos de forma ascendente o descendente, queda en el centro de todas las demás.

La media aritmética. Se le llama así al valor obtenido de dividir la suma de los valores de todos los datos entre el número de ellas.

Porcentajes. Se trata de una simple regla de tres. Este indica qué relación hay entre una de las partes y el todo, el cual representará el 100 por ciento.

En este reportaje se utilizó como medida de tendencia central el porcentaje, en el que el todo representa el total de personas encuestadas y con base en una regla de tres se obtuvo el porcentaje para cada respuesta.

La mejor representación de los resultados estadísticos es convertirlos en gráficas, ya que éstas permiten que con una simple mirada, el lector comprenda fácilmente el hecho tabulado. Por esta razón a las gráficas se les denomina técnicas expositivas. Las gráficas hacen más comprensible y clara la tendencia de un hecho o la frecuencia con que sucede en diferentes periodos.

En esta investigación se presentan los datos por medio de gráficas circulares o de pastel, para que el lector comprenda “visualmente” la clasificación de la información de una forma más rápida y con una sola mirada.

Por último, este trabajo sólo exhibe las gráficas más representativas y que pueden complementar la información teórica con las opiniones de los encuestados. Para lo que se ordenaron los datos de tal forma que pudiera contarse el suceso, insertan información bibliográfica y también datos duros que arrojó la aplicación de la encuesta, esto con el objetivo de enriquecer la investigación y darle un plus y originalidad al texto.

Por último en este trabajo sólo se exhiben las gráficas más representativas y que pueden complementar la información teórica con las opiniones de los encuestados. Para lo que se ordenaron los datos de tal forma que pudiera contarse el suceso, insertan información bibliográfica y también los datos duros que arrojó la aplicación de la encuesta, esto con el objetivo de enriquecer la investigación.