



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
"ARAGÓN"

BULIMIA Y ANOREXIA
¿MODA O PROBLEMA SOCIAL?

R E P O R T A J E
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LIC. EN COMUNICACIÓN Y PERIODISMO
P R E S E N T A :
ERIKA ELIZABETH RESÉNDIZ CALDERÓN

ASESORA: MTRA. MARÍA DE JESUS MENDIOLA ANDRADE

MÉXICO

2004.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Hoy agradezco ...

... la oportunidad a Dios por permitirme concluir un ciclo más en mi vida y darme día a día una luz en este largo camino.

... a mis padres, porque gracias a su apoyo y consejo que es el más grande pilar de mi vida, he realizado una más de mis metas. Deseo que mi esfuerzo profesional lo sientan como suyo. Con todo mi amor su hija adorada.

... a mis hermanos Ricardo, Karen y mi cuñada Nagely, por estar en mi vida y ser parte de este esfuerzo.

... a mis sobrinas Frida y Nicole, por alegrarme la existencia con una sonrisa.

... a Agustín, por tu paciencia, cariño y apoyo incondicional. Te amo.

... a mi profesora, Ma. De Jesús Mendiola por brindarme su tiempo para la asesoría de esta Tesis.

... a mis amigos, por ser parte de esta aventura.

Y a todas aquellas personas que me han brindado una oportunidad para seguir adelante. Gracias.

Índice

Bulimia y Anorexia ¿moda o problema social?

Reportaje

PRESENTACIÓN	IV
POR FAVOR SEA FELIZ	VIII

I. El reino de la fantasía **1**

1. Moda eje central de las sociedades modernas	6
2. Sociedad reestructurada por la seducción y lo efímero	15
3. Culto al cuerpo	18

II. El terreno arquetípico de la moda en los medios de comunicación **25**

1. Los medios de comunicación una presión para estar delgada 42
2. La moda y sus modelos esqueléticas 49
3. ¿Cómo llega a influirnos la moda? 57

III. ¿Te mueres por ser flaca? Sí estás dispuesta a hacer cualquier cosa por bajar de peso puedes quedar en los huesos **64**

1. La adicción por la delgadez 67
2. Víctimas de la bulimia y la anorexia juegan con su cuerpo y arriesgan la vida 70

3. Bulimia y anorexia un problema de salud pública	85
4. La figura corporal en el sexo masculino	103
5. La dieta en la sociedad mexicana	108
CONCLUSIONES	113
APÉNDICE:	
GRÁFICAS	118
Fuentes de consulta	132

Presentación

Extasiarse con la gran variedad de comida, en algunas ocasiones, representa un problema para la salud, cuando no se lleva una dieta balanceada se corre el riesgo de estar obeso y comúnmente ser un "gordito".

Sin embargo, en la actualidad estar gordo tiene una nueva tendencia dictada por la moda, ya que sin ser obeso se busca ser lo más delgado posible, es decir estar *casi en los huesos*. En este caso el sobrepeso se convierte en una obsesión y lo único que se busca es perder kilos a cualquier precio.

La cultura de la delgadez en la que vivimos, donde estar flaco es lo máximo, ha dado paso a que cientos de personas en el mundo hagan dietas drásticas para la reducción de grasa, que a la larga desembocan en severos trastornos.

La bulimia y la anorexia son enfermedades silenciosas y de alto riesgo que ganan terreno, ya no sólo en las jóvenes, sino en hombres, señoras y niñas. La *delgadez extrema* se convierte en un patrón para competir en el mundo globalizado donde se premian la juventud y la delgadez. Este ideal de belleza vigente en varios países, incluido México, es seguido a pesar de que las características propias de la población no pertenezcan a éste.

En el presente reportaje se trata a la bulimia y la anorexia como enfermedades que se transmiten socialmente; es decir, por la admiración

e importancia que se le da al físico y al *¿cómo ve veo?*. Se habla de las implicaciones de la moda en la aparición de estos trastornos y la influencia de los estereotipos en su aparición.

Factores que influyen de manera decisiva en los cánones de belleza son la familia, la moda, la sociedad y los medios de comunicación, quienes venden la idea de "*Adelgazar sin esfuerzo*", en poco tiempo sin dietas ni ejercicios.

La explotación de la belleza ha dado pie a que se abra un mercado de consumo y la industria del adelgazamiento. La televisión, revistas y publicidad se han encargado de mostrar imágenes de personas sumamente esbeltas como símbolo de éxito, la ropa cada día se vende más en tallas estrechas, de modo que la ropa más "*cool*" sólo viene en tallas pequeñas, lo que hace que las personas se vean obligadas a obtener esa figura a cualquier costo, y estar dentro de los estándares de belleza.

El exceso de las imágenes de mujeres con cuerpos esqueléticos ha generado el rechazo de las personas hacia su cuerpo por no tener la imagen de modelo "*barbie*", lo que se liga directamente con el rechazo a la comida y una baja autoestima. Las personas viven privándose de la comida y recurriendo al vómito provocado con tal de verse delgadas hasta el límite de la salud.

Asimismo, se da a conocer la situación actual de las personas que padecen estas enfermedades en nuestro país, así como la importancia de la bulimia y la anorexia como un problema social que puede acabar con la vida de las personas.

En la primera parte de este reportaje se habla de la moda como parte de las sociedades modernas, y en cómo ésta se convirtió en una característica de la propia modernidad. En cómo las tradiciones heredadas del pasado dieron paso a lo fugaz y lo moderno. La moda que en un principio se llegó a clasificar en función de clases sociales, con el tiempo, se ha transformado hasta convertirse en un dispositivo social caracterizado por su corta temporalidad. Asimismo, podemos encontrar la evolución de la silueta femenina y el valor otorgado a la belleza en la actualidad.

En la segunda parte encontramos a los medios de comunicación, cuyos modelos estéticos bombardean a hombres y mujeres, vendiendo la idea: "ser delgado es sinónimo de éxito", lo que deriva en una obsesión por el físico. Los medios se encargan de difundir los estándares de moda, que han de seguir las sociedades, en donde las imágenes que presentan tiene el poder de controlar a las personas y de convertir la belleza en una condición que determine su autoestima. Inmersión en un universo en el que la imperfección física está excluida por definición.

Veremos de que manera la industria del adelgazamiento promueve un sin fin de productos que prometen lograr la figura deseada. Entraremos al mundo de la moda y sus modelos esqueléticas, chicas de encanto que son el modelo a seguir por cientos de mujeres en el mundo.

En la tercera, parte encontramos de qué manera el estar delgado se convierte en una adicción, provocando que se realicen dietas que están fuera de control, trayendo graves enfermedades como la bulimia y la anorexia.

Los testimonios de chicas que padecen estos trastornos, nos alertan sobre su gravedad; asimismo el incremento en el número de factores de riesgo los llevan a ser considerados un problema de salud pública poco atendido en nuestro país.

A fin de conocer la influencia de la moda y de los medios de comunicación en estos trastornos se realizó un sondeo de opinión en el que las personas entrevistadas responden a preguntas de moda, dietas, medios y ejercicios.

Por favor sea feliz

Alguna vez, me sorprendí tratando de encontrarla en un libro bastante entretenido con ese nombre, "por favor sea feliz". Llamaba la atención por un lado o por otro, todos estamos buscando alcanzarla, comprarla o lucirla. Mi historia es el ejemplo perfecto de toda una vida invertida tratando de lograr ser feliz.

Desde que tengo memoria, he vivido aconsejada por gran parte de mi familia a que "las gordas, las tontas, las chaparras y las que no llaman la atención están negadas para la felicidad. Ninguno de éstos era un problema para mí, siempre fui buena estudiante, una niña bonita, inteligente, flaquita, alegre y sobre todo querida. Sin embargo el panorama empezó a complicarse cuando cumplí 14 años: la felicidad parecía desaparecer.

Después de haber tenido un matrimonio feliz, mis papás empezaron a tener problemas, el rechazo, la indiferencia y el alcoholismo de mi padre; por su parte mamá hacía lo posible por sostener la relación. No fue difícil que la tristeza, la desesperación y la impotencia aparecieran, yo ya no podía ser feliz y tenía que encontrar la felicidad en donde siempre me enseñaron que debía buscarla: en el físico

Pesando 42 kilos empecé a no querer subir más de peso, me inscribí al gimnasio y recorté mi comida, después a medir todo para después ir a quemarlo al gimnasio. Mamá lo supo desde un principio: su hija parecía

tener anorexia. Desde que dejé de comer me llevó con una nutrióloga, para mi sorpresa en lugar de subir de peso baje hasta pesar 36 kilos.

Todos empezaron a preocuparse, la niña alegre y social había desaparecido. Era insoportable comer unos cacahuates o un postre. Había fallado en mis intentos, pensé que con 55 centímetros de cintura iba a ser feliz pero ahora que tenía 52 no lo era. Cada vez estaba más deprimida y sola. Las cosas siguieron complicándose hasta que la nutrióloga dijo que no podía conmigo que necesitaba otro tipo de ayuda "¿la psicóloga?!", en ese momento prometí empezar a comer.

Poco a poco fui recuperando un peso estable pero nunca fui a la terapia. Por tres años logré mantener mi obsesión por la comida, controlándolo. Sin embargo, las cosas en la casa estaban cambiando, le pedía a mamá que me llevara a terapia,. A tan sólo unos meses de haber iniciado tratamiento mi papá dejó la casa.

En cierta manera fue doloroso pero también un gran alivio, constantemente peleábamos, yo era la única con la que chocaba, eres el blanco de bromas pesadas y por demás machista, así que cuando él se fue todo cambió. Estaba viviendo una de la mejores etapas de mi vida: plena, tranquila y puedo decir feliz.

La felicidad duro poco después de haber entrado a la universidad mis padres comenzaron los trámites del divorcio y yo me convertí en la confidente de mi mamá, ella me contaba todo, así que empecé a comer y a comer.

Subí unos 3 o 4 kilos, en una ida Acapulco, con la consigna de bajarlos al regreso. Dietas, ejercicios así comencé de nuevo a buscar la felicidad como

lo había aprendido. Hasta entonces mis relaciones personales habían sido un fracaso. Siempre buscaba enamorarme del más guapo y del más imposible hasta lograrlo, pero cuando las cosas ya no iban bien ¡adiós!, así repetí los patrones que por años viví y me enamoré de un adicto; ¿qué mejor alimento para una bulímica y una anoréxica que un adicto al ejercicio? Con mayor razón yo tenía que ser perfecta y tener un cuerpo perfecto, esto sólo alimentó mi enfermedad. Durante mucho tiempo con mucho ejercicio y un régimen alimenticio restringido conseguí el cuerpo que quería pero no todo funcionaba bien. Bajaba y subía, me convertí en la experta en dietas y empecé a tomar un diurético y uno o dos laxantes diarios para terminar con mi estreñimiento.

A pesar de que en ocasiones me sentía mal y tenía taquicardias no deje de hacerlo. Finalmente un día mi cuerpo me dijo "ya no más" y se paró, después de unos estudios, mi tiroides parecía no existir, doctores, endocrinólogos, exámenes, busqué por todos lados. Todos decían que debería esperar a que mi cuerpo reaccionara y caminara solo, pero ¡cómo! si yo siempre podía controlar la situación.

¡Ocho kilos en un mes! Por supuesto ya no podía salir de mi casa, como iban a verme mis amigos! A mí la que siempre había tenido buen cuerpo. Ni siquiera yo podía hacerlo. Mi casa se convirtió en un caos, Manola, la hermana grande, la de carácter fuerte, la inteligente, la bonita ahora estaba gorda. Quería morirme y le pedía a Dios no despertar.

Desesperada mi mamá decidió buscar ayuda en la Clínica Elles West, pero ¿por qué ahí? "Yo tengo un problema con la comida pero no tengo bulimia ni anorexia. No peso 40 kilos y jamás he vomitado además sólo tomaba una tableta de laxante y una de diurético diario. Las bulímicas vomitan y se llena de laxantes su estómago. Yo no".

Tuve que ser valiente sabía que la solución a mi sobrepeso no era como yo quería, efectivamente al llegar la clínica me diagnosticaron bulimia y anorexia y que el camino para curarme fue mucho más difícil de lo que yo pensaba. En junio del 2000 la vida volvía a encontrarme, ahora las cosas son diferentes. El camino está siendo difícil pese al daño que le hice a mi cuerpo y a mi mente va a tardar mucho en sanar.

He pensado que esto no debió pasarme ¿por qué a mí? Pregunto a Dios con frecuencia. La respuesta no tarda en llegar, sólo doy las gracias a Dios porque me quiere viva y consciente de que mi búsqueda de la felicidad ha terminado. Hoy sé que la felicidad no se encuentra en lo complicado e inmenso sino en lo real y pequeño de cada día de mi vida.

"Testimonios: Anorexia, Bulimia y comer compulsivo".



I

El reino de la fantasía

¿Sabías que Patricia Navidad, Jennifer Aniston, Anahí, Gabriela Spanic, así como otras estrellas de televisión mantienen su peso y figura gracias al vómito?

Debido a la estética que requiere el mundo de la farándula, muchas estrellas se convierten en víctimas de su cuerpo, al tratar de ser esbeltas a costa de lo que sea, exponen su vida al no comer, realizan dietas estrictas o vomitan los alimentos por ser delgadas y conservarse siempre en forma.

El mito de la belleza ha traspasado las barreras de la estética, se exalta la idea de que ser bella es ser delgada, generando una exagerada preocupación por la apariencia y el ¿cómo me veo?, teniendo a la delgadez como sinónimo de éxito y aceptación dónde el modelo a seguir, provoca que cientos de mujeres, sobre todo adolescentes y hombres, traten de mantener las exigencias de la sociedad a mantener unos cuerpos perfectos e imitar a aquellos que se juzgan como superiores.

Karen Carpenter, Sasha Sokol, Anahí, tienen en común algo más que la fama. Ellas sufrieron las consecuencias de la bulimia y la anorexia, enfermedades que aquejan a la sociedad moderna.

Karen Carpenter vocalista del grupo Los Carpenters es el ejemplo trágico de lo que los trastornos alimentarios provocan, los cuales llevaron a la estrella a la muerte en 1983, año en que se dan a conocer estas enfermedades.

El fallecimiento de la estadounidense se debió a un paro cardíaco al corazón provocado por la anorexia, Karen medía 1.70 metros de estatura y su peso no rebasaba los 40 kilos. Las exigencias de los productores artísticos y su entrega al público fueron los motivos que llevaron a la cantante a provocarse daños físicos.

El pomposo y fulgurante mundo de las pasarelas se ve lleno de bellas mujeres con figuras esbeltas que lucen sus cuerpos con delgadez impresionante.

Busto, cintura, caderas y esbeltez... capaces de hipnotizar. La moda del siglo XXI sacude las pasarelas internacionales reivindicando el contorno femenino. Telas elásticas, transparencias, inmensos escotes, shorts y minifaldas esperan ansiosos ajustarse a la figura del cuerpo y realzar la belleza de la mujer que busca verse bien a cualquier precio.

Un placer superficial y egoísta que corrobora la vanidad del ser humano y divide las clases sociales de acuerdo a la vestimenta. Al igual que otras costumbres, la moda habla de la sociedad y su idiosincrasia, nos muestra qué elementos son de importancia en una cultura y de qué manera su gente vive y se desenvuelve en un contexto histórico determinado.

La versatilidad de la moda encuentra su lugar en la existencia de las rivalidades de clase, en las luchas de competencia por el prestigio que enfrenta a las diferentes capas de la sociedad. Es por ello, que se ha convertido en un problema vacío de pasiones y compromisos, en todo un caprichoso *reino de la fantasía* que no ha conseguido provocar más que la pobreza y monotonía del concepto. La moda se ha convertido en una institución esencialmente estructurada por lo efímero y la fantasía.

Ésta se encuentra situada en la inmensa duración de la vida de las sociedades, y puede ser identificada con la simple manifestación de las pasiones vanidosas, convirtiéndose en todo un organismo excepcional, una realidad socio histórica característica de la propia modernidad.

La *fashion* como algunos la llaman ha dejado de ser un placer estético, o un simple accesorio decorativo de la vida colectiva. La seducción y lo efímero se han convertido en los principios organizativos de la vida moderna, en donde la sociedad carente de grandes proyectos y aturdida por los goces privados del consumo, la publicidad y el espectáculo, es conducida al embrutecimiento y hundimiento del ciudadano libre y responsable.

En nuestro universo, los estereotipos son los que hoy dictan los ataques contra la moda. El ocio fácil, la fugacidad de las imágenes, la seducción de los *mass media*, llevan a un consumo superficial de productos. Las industrias culturales están estereotipadas, y la televisión enajena a los individuos. Un estudio realizado en Boston, Estados Unidos, demostró que dedicar más tiempo a ver televisión incrementa el riesgo de aumentar de peso...; por cada dos horas extras el día que se siente a ver la televisión, una persona aumenta 23 por ciento la obesidad y 14

por ciento el riesgo de diabetes. Esto es el resultado de la falta de ejercicio y el consumo de comida. Según nota transmitida en el noticiero Hechos de la Mañana: "la televisión incrementa el riesgo a aumentar de peso".

La moda es un fenómeno circunstancial en la vida del hombre, que resulta inseparable del nacimiento y desarrollo del mundo moderno. Durante muchos milenios la vida colectiva se desarrolló sin culto a las novedades, sin la inestabilidad y la temporalidad efímera de la moda. La renovación de las formas se convierte en un valor meramente vano, la fantasía despliega sus artificios y sus exageraciones en la alta sociedad, la inconstancia en materia de formas y ornamentaciones ya no es la excepción sino regla permanente: ha nacido la moda.

En la apariencia, la moda se ha presentado con mayor brillo y radicalidad, lo que ha preservado es lo fugaz. Aún así la moda no se ha mantenido, ni mucho menos limitado al terreno del vestir, ya que paralelamente aunque con un grado distinto y rapidez otros sectores se han visto inmersos en ella: el mobiliario, los objetos decorativos, el lenguaje, las formas, el cuerpo, los gustos y las ideas; a su vez los artistas y las obras culturales han sido ganadores por el proceso de la moda, con sus caprichos y su rápidas oscilaciones.

Ejemplo de ello, es sin duda el año 2001, donde conviven docenas de estilos diferentes con modelos y actrices como imágenes a imitar, donde lo que se busca es el atractivo y el *glamour* de las estrellas de Hollywood así como la perfección estética. Vuelven las curvas latinas como Jennifer López. El mundo de la canción también crea moda, ya que Madonna es imitada en maquillaje, peluquería, accesorios y moda por mujeres de entre 10 a 60 años del mundo entero, y con tan sólo 18 años Britney Spears se

ha convertido en un ícono para las adolescentes. Las actrices Julia Roberts y Liz Hurley son también modelos a seguir. Y sin duda, las *Top models* son los modelos a imitar.

La moda no se encuentra en un objeto determinado sino que es ante todo un dispositivo social caracterizado por una temporalidad particularmente breve, por virajes más o menos antojadizos, pudiendo afectar a muy diversos ámbitos de la vida colectiva. Pero sin lugar a dudas la vestimenta fue y seguirá siendo durante siglos la que encarne el proceso de la moda en el escenario de las innovaciones formales más aceleradas, las más caprichosas y las más espectaculares.

La moda nos va a revelar rasgos sociales y estéticos, característicos de cada sociedad o grupo en donde ella esté presente, sin embargo actualmente hay quienes se dan el lujo de clasificar a las personas por la ropa que llevan puesta, así que empecemos por *los tímidos*: hombres y mujeres, se visten con ropa grande que no les sienta bien. Es como si temieran revelar las formas de su cuerpo; ahora vayamos con las mujeres *generosas y dadas*, éstas adoran las joyas, reales o de fantasía y siempre toman el partido de los infortunados, las prácticas optan por comprar zapatos que les sirven para diversas ocasiones, son ese tipo de mujeres que generalmente captan rápido las cosas y saben solucionar los problemas; asimismo los alegres y carismáticos, los seguros de sí mismos, los ambiciosos, los creativos, los precavidos y un sinfín de clasificaciones que existen; en este sentido podemos ver de qué manera se tiene catalogada a las personas de acuerdo con su vestimenta.

La moda por su parte va a dar vida a la existencia de colecciones restringidas que se van a encargar de monopolizar el poder de la iniciativa y la creación.

Rosalía Rodríguez de Elías, Psicóloga de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México y especialista en Prevención de Trastornos Alimentarios comenta: los desfiles de moda incluyen modelos muy delgadas, con ropa que podemos denominar como exclusiva, dándoles este tipo de vestimenta y status. Al adquirir ese status se hacen más deseables. A este tipo de ropa no accede todo mundo y no todos la pueden usar ya que su cuerpo muchas veces no corresponde al que están presentando estas modelos; por otra parte nos encontramos que las mismas tiendas departamentales presentan más tallas chicas, al grado de existir las tallas denominadas 0 y 1 en donde caben personas realmente muy delgadas y donde las tallas que podríamos considerar de peso normal son restringidas o incluso no las hay. Este tipo de fenómenos genera presión, sobre todo a las mujeres al tratar de seguir esta moda. De esta manera en la actualidad se monopoliza el cómo vestir ya que regularmente la ropa que está de moda se presenta en tallas pequeñas dejando fuera a quienes no se adecuan a estas tallas.

La marca de Ropa LOB es un claro ejemplo de estas tiendas departamentales en donde las únicas tallas que se venden van de la 0 a la 3, dejando fuera de moda a todas aquellas chicas que no cumplen con estas medidas. Otro detalle que ya no es visto con regularidad son los anuncios donde se ofrecen tallas extragrandes.

1. Moda, eje central de las sociedades modernas

Durante gran parte de la historia de la humanidad las diferentes sociedades han funcionado desconociendo el agitado mundo de las vanidades, a su vez combaten de forma implacable la fiebre del cambio tratando de preservar los modelos heredados del pasado; en tales

configuraciones la moda no tiene ningún sentido. Aunque numerosos, los tipos de decoración, los accesorios y los peinados, figuras y tatuajes fijados por la tradición de preservarlos de generación en generación, la sociedad ha puesto una barrera a la constitución de la moda dónde no se puede quebrantar la fijación que se tiene hacia lo tradicional. Puede darse el caso en que el cambio es, con frecuencia, el resultado de influencias externas de las cuales se copia tal o cual cosa o impulsado por el modelo a quién se imita, pero estas variaciones en ningún caso proceden a una renovación propia de la moda sino a influencias ocasionales o relaciones de dominación; lo que indica que sólo hay un sistema de moda cuando el gusto por las novedades llega a ser un principio constante y regular.

Desde la antigüedad el arreglo personal y en particular la coquetería femenina han sido objeto de múltiples quejas; pero los tiempos cambian y ahora las denuncias recaen tanto en las mujeres como en los propios hombres.

En el portal de Internet "soloellas.com" se encontró que actualmente cada vez más hombres usan cosméticos específicamente pensados en ellos. Ahora el varón también se cuida, se habla del surgimiento del *nuevo hombre*, aquel que se desprende de tabúes y empieza a preocuparse y ocuparse de su belleza sin prejuicios. Todos están listos y mejor preparados que nunca para dar un paso adelante hacia su bienestar físico. En los años 80, la cosmética específicamente masculina fue lanzada sin mucho éxito, pero no fue hasta los 90s cuando ellos se animaron tímidamente a ponerla en práctica.

Sus cuidados diarios empezaban a salirse de la clásica rutina y no tardaron mucho en acoger en su neceser personal las primeras cremas hidratantes y anti-arrugas "sólo para ellos".

Aunque el despegue fue al principio un poco lento, hoy por hoy, los hombres están creciendo a marchas forzadas en el uso y disfrute de productos cosméticos.

A efecto de conocer el impacto de la moda y su aceptación en la sociedad, realizamos un sondeo de opinión en el área metropolitana a 152 personas, de los cuales el 35 por ciento de las mujeres y 32 por ciento de los hombres aceptaron que les gusta estar a la moda, así observamos que existe mayor preferencia de las mujeres; mientras que el 33 por ciento restante, 15 por ciento mujeres y 18 por ciento hombres niegan su gusto por la moda. (Véase en el apéndice gráfica 1).

Avalancha de *naderías* y pequeñas diferencias que forman la moda, que descalifican o clasifican rápidamente a la persona que las adopta o se mantiene al margen que convierte súbitamente en obsoleto lo anterior. Con la moda empieza el poder social de los signos, el asombroso dispositivo de distinción social otorgado al uso de nuevos modelos.

Su corta temporalidad significa la separación con la forma de cohesión colectiva que había asegurado la continuidad acostumbrada; es decir, se interrumpe un proceso, mientras en las edades de la costumbre reina el prestigio de la antigüedad y la imitación de los antepasados. En las eras de la moda domina el culto de las novedades, así como el deseo de igualar los modelos presentes; tal como lo menciona acertadamente Guilles Lipovetsky en *El imperio de lo efímero*.

La novedad impuesta por la moda se convirtió en un valor cosmopolita "*marca de excelencia social*" y su poca permanencia e inestabilidad en la apariencia significa que ya no se está ligado a los antepasados, y que es una decisión del puro deseo humano. Es decir la moda testimonia el poder

del género humano para cambiar e inventar la propia apariencia... El hombre dueño de su condición de existencia, es libre de modificar y alterar los signos de la vanidad con los únicos límites de conveniencias y gustos del momento.

El rasgo más específico de la moda es la precipitada movilidad de las variaciones, está regida por lo efímero, por la fantasía estética y es el inicio de las sociedades modernas.

La moda sostenida por la misma pasión de la novedad y chulería en ocasiones son el blanco de críticas y sarcasmos; las prendas del vestir y los accesorios decorativos se llegan a juzgar como ridículos y feos por lo que estos excesos de la moda han contribuido al refinamiento del gusto y de la sensibilidad estética, *¡¡¡se ha civilizado al ojo!!!!*; en lo sucesivo puede juzgarse libremente el porte de los demás, su buen o mal gusto, sus faltas o su gracia.

De ahora en adelante la gente se ocupa más de su imagen, buscando la elegancia, la gracia, la originalidad, las variaciones incesantes de la moda a adaptar la novedades a uno mismo y a preocuparse por el propio porte. La moda ha estetizado e individualizado la vanidad humana, pues ha conseguido hacer de lo superficial una finalidad de existencia.

La moda se impuso más o menos obligatoriamente a un medio social determinado, más fundamentalmente los decretos de la moda consiguen extenderse gracias al deseo de los individuos de parecerse a quienes se juzga superiores, o a quienes irradian prestigio y rango.

Es indiscutible que la moda llegó a diferenciarse en función de clases, pero entenderla en esos únicos términos es dejar escapar parte de la esencia

del fenómeno: el juego de libertad de la moda, sus posibilidades de adaptación o de rechazo de las novedades. La moda es sin embargo, una institución en la que se puede ejercer la libertad y la crítica de los individuos, lo más destacable reside en su estructura relativamente flexible que permite complejas combinaciones de rechazo y adopción, lo que admite desde el principio adherirse o no a los cánones del momento.

Lo propio de la moda ha sido imponer una norma en conjunto y simultáneamente, dejar sitio a la manifestación de gusto personal: "hay que ser como los demás pero no absolutamente como ellos, hay que seguir la corriente pero significar un gusto personal".

Para Lipovetsky en *El imperio de lo efímero*; en la actualidad las cosas han cambiado, ahora figurar o pertenecer a un rango social tiene una significación distinta. Hoy por hoy representar menos edad impacta mucho más que exhibir cierto rango, la alta costura que por mucho tiempo, con su gran tradición de refinamiento distinguido y con sus modelos destinados a mujeres adultas e *instaladas*; ahora ha sido descalificada por esta nueva exigencia del individualismo moderno: *parecer joven*, tal como lo menciona acertadamente.

Desde el momento en que se eclipsa el imperativo de la indumentaria costosa, todas las formas, los estilos y los materiales cobran legitimidad como moda: el desaliño, lo sucio, lo desgarrado, lo descosido, lo descuidado, lo usado, lo deshilachado, que hasta el momento era estrictamente excluido, se incorporan al campo de la moda. Como ejemplo se puede citar lo que hoy podemos ver en las universidades, los antros y de forma cotidiana en la calle el tipo de *look* o vestimenta

que se usa en donde la ropa parece vieja o desgastada y que a pesar de ello es de la más costosa.

Al imitar la ropa utilitaria, la moda suaviza sus referencias, las formas pierden lo que podrían tener de amanerado y afectada la moda en su entorno cesan de oponerse radicalmente. Hoy día la moda funciona con lo desaliñado, el desenfadado, lo nuevo debe parecer usado y lo estudiado espontáneo.

Por otra parte, podemos ver modelos menos irreales y menos próximas a los estándares comunes: la moda sale de la edad grandiosa de la fascinación por sí misma, da un giro de 180° y la gente ya no desea ser elegante, ahora lo que se quiere es seducir, lo importante es estar lo más cerca posible de los últimos cánones de la *fashion*, y mucho menos instaurar una superioridad social, sino concederse valor a uno mismo: agradar, sorprender, confundir y parecer joven...

Con todo esto se ha impuesto un nuevo principio de imitación social el de modelo joven. "No se busca tanto dar una imagen de la posición de las aspiraciones sociales como dar la impresión de *estar en onda*.

La exaltación del *look* joven es ahora un nuevo foco de imitación social, todos están invitados a modelar su propia imagen; a adaptarse, a mantenerse y sobre todo a reciclarse. El culto de la juventud y del cuerpo avanzan al ensueño, sin embargo existe la misma obligación de información y adaptación a las novedades.

Tu piel también cambia. Necesita una atención muy particular y los cuidados apropiados... para ti ha llegado el momento de adoptar los tratamientos superactivos de ..., concebidos para dar a tu piel un aspecto joven", indiscutiblemente este tipo de mensajes es un agente que incita a la moda. Más aún el código joven contribuye a la igualdad de condición entre los sexos, es decir los hombres se preocupan más por su arreglo personal, están más abiertos a las novedades de moda, revelan su apariencia y entran en un sitio antes considerado como femenino, señala Lipovetsky en *El imperio de lo efímero*.

La cualidad belleza es un imperativo para la mujer, por ello la promesa permanente de satisfacer esta necesidad, ha dado origen a una de las industrias más competitivas creadas por el hombre: la industria de los cosméticos, cuyos gigantescos movimientos monetarios garantizan ser una de las más estables aún en tiempos de crisis.

Mariana Jaramillo Aranza, Socióloga de la Facultad de Ciencia Políticas y Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México, comenta que el valor otorgado a la belleza es más de lo que se piensa, el patrón de belleza en los años 20 era: mujeres frondosas; después fue evolucionando y manteniéndose en medidas estándar, pero cuando aparecen las casas de moda en sus desfiles empiezan a aparecer los modelos mucho más delgadas.

La belleza está completamente explotada y ha dado pie a que se abra todo un mercado de consumo y la entrada de la industria del adelgazamiento. Las personas que aparecen en televisión son figuras estéticas y muy delgadas.

La gente muchas veces compra lo que ve, entonces si ve que alguien luce algo bien, va a ir tratando de hacer hasta lo imposible de verse así.

La moda es un detonante fuerte en personas jóvenes, significa un patrón de aceptación, si no estás a la moda estás fuera. Frente a una sociedad que premia la fisonomía y la buena imagen del ser humano, alcanzar el cuerpo perfecto es la meta. No hay límites para lograrlo, la tecnología pone a la mano de hombres y mujeres una gama de opciones para conseguir un cuerpo ideal que van desde simples cremas, dietas, productos, nuevas técnicas de ejercicios, bronceadores sin sol y masajes hasta la cirugía estética.

No hay obstáculo para la cirugía estética y las empresas dedicadas al embellecimiento, los tratamientos para la piel están hechos de acuerdo a los requerimientos de cada persona, la piel puede broncearse sin exponerse al sol, el vello corporal puede depilarse definitivamente, se puede adelgazar no sólo con dietas y medicamentos sino con masajes y cirugía estética.

En entrevista para la revista Vértigo el Dr. Ángel Carranza Morales, director general del Centro Integral de Cirugía Estética y Reconstructiva, confirma que la búsqueda del cuerpo perfecto es una necesidad en nuestro país, mientras desaparecen los defectos físicos mejora la autoestima y crece la seguridad en las personas. Habla sobre los mitos que hay en torno a la cirugía estética, entre ellas la liposucción que realizada por expertos tiene excelentes resultados.

Carranza Morales detalla que quienes más recurren a la cirugía estética son las mujeres, sin embargo hay una tendencia a

incrementarse por parte de los hombres y las estadísticas lo confirman: de los pacientes de este cirujano especialista en estética reconstructiva hace 15 años, 95 por ciento eran mujeres el resto hombres, mientras que hoy 65 por ciento son mujeres y 35 por ciento hombres.

Sucede que entre la gente del espectáculo se nota más, pero recurren a ella desde ejecutivos de grandes corporaciones hasta secretarías.

Entre las cirugías más solicitadas encontramos que la más popular es la de nariz, algunos ejemplos de esta cirugía son Isabel Madow; ex secretaria de Brozo en el programa *El Mañanero* y la cantante grupera Ana Bárbara; ambas gozan la mieles de sus nuevos perfiles gracias a la cirugía. A este procedimiento le sigue la liposucción, satanizada por caer en manos de inexpertos, tal fue el caso de la cantante Lucha Villa quien tras someterse a una liposucción cayó en coma dejando graves secuelas. Por su parte Lucila Mariscal también tuvo graves problemas al tratar de modelar el contorno de su cuerpo.

El tercer lugar lo ocupan los implantes mamarios que permiten a las mujeres un contorno agradable, la lista la conforman, la cantante Ninel Conde, Maribel Guardia, Britney Spears, Pamela Anderson, Alejandra Guzmán, Anette Michel, y un sinnúmero de actrices. Otra de las cirugías requeridas es el estiramiento facial y de párpados a la cual han recurrido algunos hombres como los son Andrés García y Fabián Lavalle "*Fabiruchis*".

Ésta, es la magia de la tecnología y la ciencia que permiten lograr el cuerpo perfecto.

Ahora el tiempo consagrado a los cuidados del cuerpo y la apariencia es muy parecido en ambos sexos, aunque, como es bien sabido las mujeres siguen dedicando más tiempo a su arreglo.

El fenómeno de la moda está presente y sin duda encontramos aquí y allá, elementos similares que dejan de ser dominantes, ya todo es válido, nada está prohibido, todos los estilos tienen demanda, en este caso ya no se puede hablar de moda sino modas.

En el momento en que ya no se habla de moda sino de modas, ésta se ve inmersa en una fragmentación dentro de su sistema por un fenómeno que tiene que ver con la modas juveniles, también conocidas como marginales que se basan en criterios de ruptura con la moda profesional. A manera de ejemplo podemos retomar los movimientos *hippie*, *punk*, *rasta* y *ska* en donde la moda se desestabiliza y en los códigos se manifiestan todas las perspectivas en la apariencia y en la indumentaria, pero también en los valores, gustos y comportamientos.

Hoy cualquiera es invitado a quitar los límites y mezclar los estilos a liquidar los estereotipos. El *look* responde a una sociedad en la que los valores culturales primordiales son el placer y la libertad individuales. Con el *look* la moda se rejuvenece no hay más que jugar con la propia imagen inventada y redecorada al gusto.

2. Sociedad reestructurada por la seducción y lo efímero

Las personas se han liberado de la fascinación ejercida por los líderes de moda, y no se asimila la novedad, se da a un ritmo propio y al antojo de

uno, los estilos son variados y no hay uno que consiga propagarse enseguida.

Estamos más o menos al tanto del último *look*, pero no lo copiamos fielmente, es decir, lo adoptamos en nuestro gusto, si es que no lo ignoramos, en favor de cualquier otro estilo; ya han pasado los tiempos en que se imponía a todos una tendencia dominante bajo alguna autoridad, de ahí el dicho: "*de la moda lo que te acomoda*".

Simultáneamente lo pasado de moda pierde su fuerza, aunque no desaparece; es cada vez más impreciso, menos rápido, menos ridículo. En esta dimensión, lo nuevo no descalifica lo antiguo y más en nuestro país donde el bajo nivel económico no permite esta movilidad.

La mujer sigue al pendiente del último grito de la moda, pero de un modo distinto. La moda se convirtió en opcional y flexible.

La explosión de la moda ha dejado de ser el privilegio de una élite social, todas las clases son arrastradas por la brevedad del cambio y las fiebres del momento. El devenir, moda de nuestras sociedades se identifica con la institucionalización del consumo, la creación a gran escala de necesidades autosuficientes y la normalización e hipercontrol de la vida privada.

La moda y la tradición son dos formas de la imitación que permiten la asimilación social de las personas, que imitan las necesidades del exterior y las que nos rodean. Con la moda todas las conductas e instituciones son susceptibles de ser arrastradas por lo nuevo y por la atracción de lo moderno.

Como bien se mencionó, en las épocas en que domina la moda, el pasado tradicional deja de ser objeto de culto, el prestigio recae en las novedades: se genera el cambio, *el presente*.

La moda venera lo nuevo y consagra la dignidad del presente. No sólo en las técnicas, el arte o el saber sino en el mismo modo de vida restablecido por los valores del placer, satisfacción de los deseos y en la búsqueda de estímulos y sensaciones propias de una vida plena.

La era de la *fashion* supone todo, salvo uniformidad de las convicciones y comportamientos. Es verdad que por un lado ha homogeneizado gustos y modos de vida, difundido los estándares de vidas universales del bienestar, la felicidad, el sexo, el ocio, pero por otro lado ha desencadenado un proceso de fragmentación de los estilos de vida.

Hay estímulos de todo género que resultan en una mayor inquietud de vida, hay más autonomía pero más crisis íntimas. Esta es la grandeza de la moda que le permite al individuo remitirse más a sí mismo.

Con la moda el breve tiempo y su caducidad se han convertido en características inherentes a la producción. El mundo de los objetos se halla bajo el dominio de las apariencias. La apariencia de los productos y su renovación estilística ocupan siempre un lugar determinante en la producción industrial así como la presentación de los objetos: siempre es crucial para tener éxito.

3. Culto al cuerpo

Desde tiempos inmemorables cuando se veneraban las esculturas griegas y romanas los artistas sabían cuáles eran las medidas ideales de un cuerpo para que no fuera ni muy pequeño, grande, grueso y delgado. Poco a poco el estereotipo de la mujer ha ido cambiando, antes las reinas, princesas y nobles que triunfaban eran la gente de alta alcurnia, personas que no se les veían los huesos, esto era una señal de que comía bien y por lo tanto tenía suficiente dinero para alimentarse y ser saludable. En cambio, hoy día lo que triunfa en las pasarelas son las medidas esbeltas, la delgadez e incluso la delgadez extrema, que a pasos agigantados influye en nuestra sociedad. Esto lo podemos comprobar con los resultados del sondeo, donde el 26 por ciento de las féminas y el 24 por ciento de los varones muestran aceptación por la delgadez. Estos porcentajes nos dejan ver como esta moda ha ganado terreno en los últimos tiempos, afectando a la mitad de la población; mientras que el 50 por ciento restante rechaza esta moda. (Véase en el apéndice gráfica 2).

Un artículo de Internet publicado en la pagina *consultasexual.com*, nos amplía el panorama de lo está provocando en la sociedad esta delgadez: *"En días festivos o vacaciones visité algunos restaurantes en zonas como Satélite, Santa Fe, Mundo E, etc. En estos lugares interrogué a algunos de los meseros ya que los fines de semana son días en que las familias o los grupos de amigos asisten a comer y me encontré un comentario que me dejó pensando.*

En primer lugar les aclaro que yo preguntaba qué tipo de comida pedían las mujeres jóvenes, yo esperaba que la respuesta fuera alimentos tipo ensaladas, energéticos, etc., o sea alimentos sanos

para conservar las figuras delgadas que circulan por esos lugares. La sorpresa fue grande cuando en uno de esos lugares me respondieron que se comían todo lo que podían, sólo que era un día en que los baños quedaban <marranos>, por que eran un <vomitadero público>. Los meseros y la gente de limpieza que pude entrevistar me lo confirmaron, dejé de preguntar que comían y me centré en preguntar si era cierto que las mujeres jóvenes vomitaban en los baños, y la sorpresa es que se da con mucha frecuencia esto, y en los lugares donde hay alguna persona del negocio encargada de los baños, el comentario más común de estas mujeres es que les hizo daño la comida, que es muy mala, o que se van de ahí por el mal estado de los alimentos”.

Pero ¿por qué hemos de sacrificar nuestro cuerpo, juventud y energías por unas medidas ideales que quizás nunca consigamos y en cambio sí llamar a nuestra puerta enfermedades como la bulimia y la anorexia?.

En ningún otro terreno la moda se deja ver tanto, ni con tanta fuerza como en el ámbito de la apariencia: el traje, el cuerpo, el peinado y el maquillaje son los signos más inmediatos de la afirmación del Yo.

No obstante el cuerpo y el ideal de belleza femenino siempre ha estado sujeto a ciertas reglas, desde *Afrodita* hasta *La Matahari*; iniciando de los pies a la cabeza, las medidas han tenido en el cuerpo de las mujeres uno de los campos de batalla favoritos.

En el siglo XIX la invención de la fotografía y con ella la popularización del desnudo fotográfico contribuyó como pocos a la extensión del prototipo estético moderno, basado en la lucha contra el volumen.

Asimismo, trajo al mundo un nuevo vehículo que sirvió para extender los cánones y valores estéticos imperantes en el cuerpo de cada momento.

A veces parece más una obligación medirse y compararse con los cuerpos de otros que están cada vez menos a nuestro alcance: *los modelos de las fotografías*. Y esto sin tomar en consideración la ardua labor divulgativa de la industria cosmética de la moda durante todo el siglo XX.

En los primeros desnudos la delgadez distaba mucho de ser un requisito tan estrechamente esbelto como lo es hoy en día. Según Guilles Lipovetsky, la mística delgadez se inscribe en el desarrollo de la cultura moderna, que pide a gritos un cuerpo sano. Ahora la mujer moderna tiene por religión el vientre plano, los pechos pequeños, en síntesis un cuerpo andrógino, masculino y ambiguo.

Sin duda alguna desde los años sesenta la silueta femenina ha conocido una revolución y su continuidad en la moda queda de manifiesto si se considera el maquillaje, el culto al cuerpo y los cuidados de belleza. Como se expone en *El imperio de lo efímero* de Lipovetsky: "*las sociedades modernas asisten a un aumento constante de consumo en productos cosméticos; barras de labios, cremas, polvos, lacas de uñas, todos ellos son utilizados abruptamente en todas las clases sociales después de haber formado parte de la élite, en algún tiempo; culminando hoy al único deseo generalizado: el embellecerse*".

Ponerse guapa se ha convertido en un juego femenino, con el modelo de la feminidad, en el que se busca el deseo de agradar y provocar sugerentes

insinuaciones. Todo relacionado con la individualidad contemporánea que existe hoy entre ambos sexos: el amor excesivo mental y corporal .

Con la egolatría se produce una inmensa ola de autonomía privada y de atención hacia uno mismo de obsesión por el cuerpo, la salud y los problemas de relación. En el caso de los hombres se mantiene una postura indiferenciada, una imagen global a mantenerse con salud y el cuerpo en forma; raras son las regiones del cuerpo que despiertan preocupación estética con excepción de algunos puntos críticos como: las arrugas de la cara, la barriga y la calvicie.

Por el contrario, la imagen que la mujer tiene de su cuerpo pocas veces es global, es decir se halla estructuralmente fragmentada. Tanto la mujer joven como la madura se ven en "*porciones*" y para convencerse de ello basta leer las cartas de las lectoras a su revistas: "*Tengo 21 años y una piel reseca, llena de manchas por el sol...*"; "*...cuarenta años bien llevados, realmente no aparento mi edad, a no ser por los párpados superiores ligeramente marchitos...*"; "*...mido 1.67 y peso 63 kilos pero tengo demasiado vientre y poca cadera...*". Estos son algunos ejemplos, por lo que todas las regiones del cuerpo femenino son investigadas: el rostro, el cuerpo, en elementos distintos, dotados uno a uno de un valor más o menos positivo: nariz, ojos, labios, piel, hombros, senos, caderas, piernas... Son objeto de una auto apreciación destinadas a poner de relieve o corregir tal o cual parte del físico.

El valor otorgado a la belleza femenina da lugar a un inevitable proceso de comparación con las demás mujeres y a una observación escrupulosa del propio físico en función de los cánones reconocidos. Es por ello que la celebración de la belleza física femenina se ha reforzado, generalizado y

universalizado, paralelamente al desarrollo de las prendas ligeras, de las stars exhibidas en los *media* y esto aunado al deseo de parecer joven.

En la búsqueda de una personalidad y la amplitud de la fobia que se tiene a engordar y el éxito creciente de los productos cosméticos, de las técnicas y regímenes de adelgazamiento: la pasión por ser bella sigue siendo la más compartida, ya que la mayoría de las mujeres considera que el cuidar y embellecer su cuerpo es todo un placer.

Cabe hacer hincapié en que la moda no sólo se transforma a través del vestido sino también en los cuerpos. En la actualidad el estar delgado es una moda que la mujer está dispuesta a pagar a cualquier precio. En consecuencia, muchas mujeres y hombres llegan a sentirse presionados por el adelgazamiento obsesivo.

El sondeo de opinión nos muestra que, el 20 por ciento de las mujeres y el 11 por ciento de los hombres aceptaron que la moda les dicta mantenerse delgados, mientras que el 69 por ciento restante, (30 por ciento mujeres y 39 por ciento hombres) no consideran que la moda sea una forma de presión; sin embargo sigue siendo el sexo femenino quien sufre mayor presión para mantenerse delgada. (Véase en el apéndice gráfica 3).

La moda que se ha establecido en nuestra sociedad, ha llegado a tal grado que cientos de mujeres han muerto en su intento de mantenerse delgadas. La bulimia y la anorexia son el precio que tiene que pagar por estar a la moda.

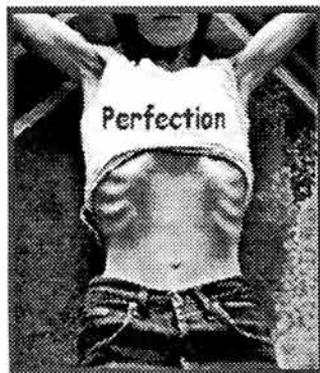
La socióloga Jaramillo Aranza enfatiza que estas enfermedades son un problema que ha crecido en los últimos años y que tienen muchos factores, entre los que se encuentra la moda. Donde la vanidad ya no es estética, los cuerpos de las chicas con anorexia no son cuerpos propiamente estéticos si no que son extremadamente delgados y que no provienen de un problema estético, sino psicológico.

Son determinantes los patrones de moda que se han impuesto a través de las revistas y los medios de comunicación y todo por una cultura del cuerpo. La finalidad ya no es el estar sano, sino tratar de tener un cuerpo lo más delgado posible para entrar en ese estándar de belleza que se ha establecido en los últimos años. Eso se puede ver en las modelos y en las tallas de la ropa que son cada vez más chicas. Las casas de moda elaboran la ropa más pequeña para poder regir el cómo se debe de ver la figura.

La bulimia y la anorexia más allá del aspecto clínico es una cuestión cultural, nos han bombardeado tanto con todas estas imágenes que si no estás acorde, no estás dentro.

Antoni Giddens en su libro "Modernidad e identidad del yo", habla de la anorexia y de la bulimia como una moda y un culto al cuerpo y lo trata como un problema social, que se ha dado en las sociedades modernas y que tiene que ver con toda la cuestión de los medios de comunicación, de la moda y del cómo se ve a la persona, donde la persona ya no vale por lo que tiene sino por cómo se ve, en ese momento la persona dejará de ser persona y se convertirá en un objeto que al mismo tiempo empieza a hacer una serie de consumos. No sólo el consumo de ropa sino toda una gama de productos que van a servir para

mantener el cuerpo; es una cultura del cuerpo, no sólo hay toda clase de cosméticos sino productos de moda para tratar de mantener el cuerpo y que son productos efímeros porque ninguno de ellos funciona, porque de hacerlo ya no habría gordos, se acabaría el problema y no habría anoréxicos ni bulímicas.



II

El terreno arquetípico de la moda en los medios de comunicación

La belleza se ha convertido en un arma cuyos intereses económicos, sociales y culturales encierran todo un aparato de difusión que tiene como objetivo reivindicar a la belleza como una necesidad máxima para la convivencia.

A pesar de que hoy en día los mitos sobre la maternidad, la castidad y la religión ya no son mecanismos de sometimiento, el mito de la belleza se ha erigido como la nueva forma de enajenación y control para las mujeres.

De esta forma, la belleza tiene su mayor aliado en los medios de comunicación, cuyos modelos estéticos irreales bombardean a hombres y mujeres diariamente y promueven como una obligación el ser esbeltas y jóvenes, lo cual deriva en una obsesión por lo físico.

Las imágenes de los medios masivos tienen el poder de controlar a las mujeres al convertir la belleza en una condición que determina su autoestima, su competencia con otras mujeres y su valor frente a la sociedad. En realidad, más que una apariencia, el culto de la belleza es un comportamiento.

Enfermedades como la bulimia, anorexia y las crecientes pérdidas humanas a causa de operaciones como la liposucción, dan cuenta de lo inflexibles y crueles que pueden llegar a ser estas imágenes.

De tal manera que el concepto de belleza que se tiene está afectando tanto a hombres como mujeres hoy en día.

La publicidad tiene reservados para la mujer determinados roles muy estereotipados. El mismo atributo de la belleza presenta ciertas variantes, para suavizar el mecanismo de manipulación simulando una libertad de opciones: la mujer moderna, la sexy, la profesionista, el ama de casa, etc., pero al mismo tiempo, nos muestran cómo debe ser físicamente: delgada, alta, de largas piernas y con las curvas en los lugares indicados, es decir, "bella".

La publicidad es la reina de las apariencias donde la imagen parece ser lo que más importa. La publicidad es la encargada de legitimar o no a la moda. Su reino tiene, en realidad, un único fin que además es insaciable: *el mercado*. Éste influye directamente en la construcción del ideal de belleza.

Cuántas veces hemos visto en los distintos medios de comunicación todo tipo de imágenes publicitarias para vender regímenes de adelgazamiento, productos para combatir la celulitis o cirugías que moldean tu cuerpo "como tú lo quieras". Incluso muchos cirujanos plásticos se sienten los geniales hacedores de la belleza. Así todo puede ser transformado "a la carta, con los labios parecidos a ... pómulos como los de... pechos parecidos a...". Son preguntas que muchos estudiosos del ideal de belleza contemporáneo se plantean. Por lo que no debe ser una casualidad que en las últimas décadas haya aumentado de manera tan alarmante el número

de mujeres (por lo regular adolescentes) que sufren trastornos alimentarios; si bien las causas que los originan pueden ser muy variadas no puede dejar de considerarse la presión social y cultural que esta "civilización de la imagen" ejerce, exigiendo un tipo físico femenino siempre delgado, siempre hermoso, siempre joven.

Por su parte, las adolescentes y las jóvenes al tratar de encontrar su propia identidad están entre la población más vulnerable a este tipo de mensajes emitidos por los medios de comunicación.

Para la Dr. Gilda Gómez Pérez Mitre, jefa de la División de Estudios Profesionales de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, especialista en trastornos alimentarios, cuando aparece la bulimia y la anorexia, la presión social influye considerablemente en las poblaciones de alto riesgo, en las que se encuentran las más jóvenes de la población: *"la niña en la pubertad de 9 a 12 años, está en busca de su personalidad, cambia de cuerpo y presenta cambios en el peso, en esta etapa de la vida es cuando mayor influencia ejercen los medios de comunicación social"*. De la misma manera, juegan un papel importante los padres y los amiguitos, debido a que entre ellos y los medios de comunicación social se influencia al niño o niña a querer una figura ideal muy delgada.

El ideal de la delgadez es visto como un ideal de la estética corporal, como un sinónimo de calidad de vida y buena salud. Pero eso no es todo, muchas personas, en especial las mujeres luchan por alcanzar este sueño. Aunado a lo anterior, encontramos que los medios de comunicación influyen de manera decisiva en la percepción que tenemos de nuestro cuerpo; por ejemplo, las revistas femeninas presentan un ideal de belleza y

además, recetarios en donde el objetivo principal es el control de peso, cientos de tips para adelgazar y frases como "*¿quieres lucir más delgada?, 10 reglas que no puedes violar*"; además de la modificación estética permanente a través de algún tipo intervención quirúrgica. Y lo que puede ser más absurdo es que los modelos que presentan se proponen como si esas imágenes estuvieran al alcance de cualquier persona.

Así las publicidades son semejantes en su insistente apelación al *look* moda. Actualmente en el mercado no existe una sola revista en la que aparezca una gorda en la portada o haciendo promoción de algún producto a servicio, en su mayoría son chicas estéticamente muy flaquitas. Asimismo en el contenido de éstas podemos encontrar dietas, ejercicios, productos, ropa de moda, gimnasios y un sinfín de tips para conservar la figura. La misma publicidad es la encargada de poner el acento en el prestigio del objeto, por lo que el consumo ha dejado de ser una actividad regulada por la búsqueda del reconocimiento social para desplegarse en vistas al bienestar, la funcionalidad y el placer mismo.

No es la pretensión social lo que está en juego, sino la sed de imágenes y espectáculos, el gusto por la autonomía, el culto por el cuerpo, la embriaguez de sensaciones y de lo nuevo.

A través de las marcas consumimos dinamismo, elegancia, potencia, esparcimiento, virilidad, feminidad, edad, refinamiento, seguridad, naturalidad y tantas otras imágenes que influyen en nuestra elección. Al diversificar el abanico de objetos y servicios, el apogeo de la moda ha multiplicado las posibilidades de elección, lo que ha obligado a la persona a informarse, acoger las novedades y a afirmar sus preferencias subjetivas, el hombre se ha convertido en un centro de dedicación

permanente en su objeto móvil a través de la imagen y los artículos. Por lo que los industriales crean nuevos productos, innovan continuamente y en consecuencia aumentan su penetración en el mercado.

En la publicidad operan los mismos principios de la moda: la originalidad a cualquier precio, el cambio permanente y lo temporal. Se trata de una comunicación de excesos controlados, miles de campañas desbocadas construidas explícitamente con vistas a persuadir al consumidor sobre la base de la credibilidad de los mensajes donde son presentados los testimonios de grandes estrellas o individuos comunes.

Sólo basta encender la televisión a media noche y ver la gama de productos que *CV Directo* pone a su disposición desde la comodidad de su hogar. Artículos que van desde pinzas para el cabello hasta pastillas capaces de curar la disfunción eréctil. Pero sin lugar a dudas los productos más publicitados son aquellos que sirven para reducir peso, medidas y lucir joven. Todos presentados por gente, del espectáculo así como por testimonios que prueban la autenticidad de los productos. Y qué mejor para convencerse de ello, ver a su artista favorito ofreciéndole lo que usted necesita para lucir como él o ella.

El consumo de productos para la reducción de peso lo realizan tanto hombres como mujeres. Las féminas en mayor proporción con un 11 por ciento y los hombres con 6 por ciento. Sin embargo el consumo de estos productos se ha hecho más común entre los hombres en los últimos tiempos. El 39 por ciento de las mujeres y el 44 por ciento de los hombres negaron haber consumido algún tipo de producto. (Véase en el apéndice gráfica 4).

Entre los productos que actualmente están en el mercado se encuentra Secretagogue, fuente de la eterna juventud, spray que retarda los efectos del envejecimiento, producto anunciado por Doña Chayito anciana de 94 años ganadora de medallas de oro por su buena condición atlética. Hollywood Celebrity Diet, la dieta oficial de Hollywood, "pierda 4 kilos en dos días".

Testimonios como: "después de tomar Celebrity Diet me siento como nueva", imágenes de chicas en bikini y hombres musculosos testifican sus resultados. Redugrass acelerado, acelera el metabolismo y transforma la grasa en energía sin dietas ni ejercicios. "Luzca siempre delgado sonriente y feliz", son las palabras que utiliza Mauricio Vázquez para convencerlo de las maravillas de Redugrass.

"Movimientos controlados que tonifican y alargan los músculos de tu cuerpo sólo lo puedes tener con Winsor Pilates", es otra muestra de la amplia gama de productos que se ofrecen para obtener un cuerpo estilizado, esbelto y fuerte.

La publicidad embellece el producto y la marca idealiza lo ordinario. Tal es el caso de los productos de belleza en donde se recurre a publicidades refinadas y sofisticadas que ponen en escena seres sublimes, perfiles y maquillajes de ensueño.

La publicidad engendra a gran escala el deseo moda y de paso glorifican las novedades. En el presente todo el consumo se despliega bajo el signo de la moda, es una práctica ligera donde se legitima la renovación permanente.

La cultura de masas se ha sumergido en la moda en tanto ésta gira en torno a figuras de un encanto y éxito prodigioso que pueden llegar a provocar una tremenda adoración y entusiasmo externo: ídolos y estrellas.

A menudo se ha descrito el lujo y la vida frívola de las estrellas: galas, recepciones, vida de placer y vestuarios excéntricos. Su papel en los fenómenos de moda es determinante para imponerse como todo un líder, lo que ha traído como consecuencia la imitación de su maquillaje, sus gestos, sus posturas y la forma de sus cuerpos, han dado vida a toda esa fábrica encantada de imágenes de seducción.

Todo ello se ve alentado por las mismas personas que aparecen en los medios, por ejemplo Sara Bustani con su sección "Moda" en el programa *La Oreja* califica o descalifica los vestuarios con los que aparecen los artistas en fiestas, premiaciones o programas, exaltando lo bien que lucen las actrices cuando están delgadas, alabando el maquillaje o el peinado. Asimismo, en el programa con *Sello de Mujer* hay una sección especialmente dedicada a la crítica en donde Alfredo Casini pone tarjeta roja, amarilla o golazo a quien luce bien. De esta manera muestran las tendencias y la ropa que debemos usar. Es decir, si se descalifican las prendas con rayas horizontales, haciendo notar que con ellas el cuerpo luzca más obeso de lo que es en realidad, entonces se tendrá la idea de que este tipo de prendas no favorecen la figura.

La estrella es un producto de la moda y su trabajo siempre será mantener su físico, por lo cual debe agradar, ya que su belleza es uno de sus atributos principales. Una belleza que requiere artificio y recreación estética y de los medios más sofisticados: maquillajes, fotos, ángulos estudiados, trajes, cirugía plástica, y masajes son utilizados para

confeccionar la imagen, por lo que al igual que la moda, las estrellas son una creación artificial. Donde todo un gran equipo trabaja su personalidad que es el sello y la imagen de marca que va a proyectar a los grandes medios y éstos a su vez a la sociedad.

La imagen escénica implica todo un derroche de originalidad, una apuesta por la apariencia y la renovación incesante. Cuanto más se adoran las estrellas, más lugar ocupan en los distintos *media*. De que viste bien no hay duda, Galilea Montijo conductora del programa de televisión *Vida TV* y ganadora del reality show *Big Brother Vip I*, llama la atención por ser de las pocas mujeres que aparecen en televisión vestidas totalmente en tendencia convirtiéndose en un modelo que se ha posesionado en la mente de las mujeres y de los hombres.

Las estrellas participan de lo divino, son algo así como semidioses con sus fieles que los adoran sin recompensa, donde existe una adoración ignorante hacia ellos. En realidad a través de la fascinación por las estrellas pueden surgir nuevos comportamientos y los jóvenes al liberarse de ciertos influjos culturales, tienden a imitar actitudes nuevas.

Román Gubern en *El Eros Electrónico*, señala que el culto a las estrellas en un principio fue un fenómeno principalmente femenino; en los años cuarenta el 80 por ciento de los fans eran del sexo femenino y la devoción ha sido una forma de crear una causa propia, de abrir un horizonte y sobre todo acceder a nuevos modelos de comportamiento.

Los individuos se definen respecto a lo que ven, revisan las opiniones recibidas y establecen comparaciones entre ellos mismos y los demás. Los reportajes, los debates nos dan a

conocer perspectivas distintas y variadas sobre cuestiones diversas y contribuyen a individualizar las opiniones y diversificar los modelos y los valores.

Los *mass media* tienen el poder de hacer olvidar la realidad y entreabrir un campo ilimitado de proyecciones e identificaciones, consumimos como espectáculo lo que la vida real nos niega, los medios han tenido y tienen una función determinante que es reorientar las actitudes individuales y colectivas así como difundir los nuevos estándares de vida.

Cierto es que desde hace mucho tiempo la información a través de la prensa y la radio no ha dejado de abrir el campo de visión de los individuos, pero con el desarrollo de la televisión el fenómeno ha adquirido una amplitud incomparable, ya que transmite permanentemente informaciones muy variadas sobre la vida social, desde la política hasta sexualidad y desde la dietética hasta el deporte; los *media* son poderosos instrumentos de formación e integración de los individuos. Es un *boom* de informaciones multiservicio y los conocimientos que procuran de otros mundos, otras mentalidades, pensamientos y prácticas llegan a la sociedad de forma sorprendente.

Por otra parte los medios nos tienen al corriente de las múltiples amenazas que nos rodean, nos informan sobre el cáncer, el alcoholismo, las enfermedades de transmisión sexual y otros; son las cajas de resonancia de los distintos peligros además nos señalan las precauciones necesarias; toda esa oleada de información tiene efectos que impulsan a los individuos a desarrollarse mejor para administrar racionalmente su cuerpo, su belleza, su salud, y a velar más atentamente por sí mismos.

Son numerosos los terrenos donde los *media* han incursionado pues cada vez más nos enteramos del mundo a través de ellos ya que son los que nos procuran nuevos datos para que nos adaptemos a nuestro entorno cambiante.

A través de la prensa y de la televisión los individuos están cada vez más cerca de la moda y lo superficial, de lo que pasa en el mundo, y parte de lo que sabemos proviene de ellos, no sólo en lo que concierne a los últimos descubrimientos científicos y técnicos sino a la vida cotidiana.

En nuestra cultura la televisión es una máquina productora de relatos y portadora de universos simbólicos diseñados y difundidos para satisfacer las apetencias emocionales de la audiencia.

Roman Gubern le llama "*La ventana indiscreta*" ya que establece un nodo de tensión entre los contenidos que la pantalla suele proponer al público, y la imagen que muestra. A diferencia de la radio, la televisión muestra cuerpos, esta característica permite que el lenguaje no verbal de éstos contradiga los contenidos verbales transmitidos.

Como bien sabemos los anuncios publicitarios tiene como fin la excitación de los deseos de la audiencia a la cual van dirigidos, y la irrupción del sexo femenino de manera provocadora en pantalla ha contribuido a excitar los deseos a través de modelos atractivas. "Inmersión en un universo en el que la imperfección física está excluida por definición".

Según Gubern, el televisor ofrece ensueños deseables para personas marginadas o socialmente insatisfechas "*al fin y al cabo el derecho a soñar no cuesta*".

Esta situación obedece a una lógica histórica "*cuando las masas eran demasiado pobres para ser consumistas, los criterios oficiales de gusto en la sociedad los marcaban las clases ilustradas socialmente restringidas*", contrario a lo que sucede en la actualidad en donde la masa consumidora es la que facilita al mercado sus gustos a los que la televisión no hace más que servir con complacencia.

Desde la Antigüedad, sabemos que todas las sociedades han creado estereotipos humanos ejemplares y fantasiosos para identificarse con ellos. En el sistema mitológico, los héroes y heroínas eran personajes atractivos, porque su belleza física reflejaba sus virtudes morales por lo que cada época y cada cultura ha elegido sus modelos de belleza, y cada cultura visualmente representa el modelo estético privilegiado en sus gustos y contexto.

En la actualidad la televisión forma parte determinante en estos modelos al conformar universos simbólicos y a través de diversos procesos de identificación, ayuda a los individuos a encontrarse a sí mismos y a definir ciertas pautas de comportamiento ante la sociedad.

Es cierto que cada persona tiene diferentes formas de apropiarse los mensajes y discursos que la televisión propone, pero también lo es el hecho de que gran parte de ellos intentan vender modos de vida, formas de vestir y de actuar que en muchas ocasiones no corresponde a la realidad de toda la gente.

A través de los estereotipos que funcionan como parte del lenguaje televisivo, por vía de repetición se logra su reconocimiento en la sociedad. Algunos tipos de ello se han convertido en conductas y actitudes estereotipadas como los conceptos que se tienen del amor, la amistad y la belleza.

Los valores y los roles sociales se aprenden en la familia y esto viene desde Adán y Eva. El hombre es el macho, el fuerte y la mujer es la que tiene que ganarse el amor del hombre, es la femenina, etc. De ahí se instauran esos roles sociales, desde la misma religión, debido a que están instaurados desde hace tiempo y se van transmitiendo de generación en generación a través de la familia.

A partir del siglo pasado cuando se inventa la radio, la televisión y los medios de comunicación, se convierten en socializadores. Es decir, pueden reflejar o proyectar esta serie de valores que se manejan en la familia e incluso presentar nuevas formas de relación.

Aquí se instauran los roles, la mamá es quien viste a la niña, si es niña se le pone rosita, tiene que ser femenina y juega con muñecas; ¿quién dice que no a lo mejor quiere jugar con el carrito o quiere subirse al árbol?, pero es a través de la familia principalmente, porque los medios son una forma de proyección.

Para la Dra. Pérez Mitre la *"cultura de la delgadez"* crea estereotipos como son tener éxito, novio, casarse, ser admirada; todo ello está relacionado con la apariencia física y para ello se necesita estar delgada para ser aceptada.

Desafortunadamente estos estereotipos llegan de países desarrollados por nuestro sistema económico, en donde todo abunda en especial la comida. Esta globalización económica trae consigo toda una ideología y ésta a su vez, la cultura de la delgadez.

Antes de la globalización económica, las ideas, los libros y las películas de los Estados Unidos, llegaban a nosotros 10 años después; en cambio hoy día, la televisión y el Internet nos ofrecen todo al momento. Toda esta influencia de países ricos es la que nos invade y es lo que las niñas jóvenes reciben.

La obesidad se convierte en un factor de repulsión causante de discriminación. Explica la Dr. Pérez Mitre que investigaciones en México en las que se les pide a niños y niñas de entre 6 años y 8 años que terminen la frase: "*una niña gorda es..., o un niño gordo es...*", un gran número afirman que una niña gorda es asquerosa, es prieta o prieto, (racismo) y tonta, siendo los adjetivos más usuales que utilizan los niños y niñas de esta edad.

Entonces si a esta edad comienza la actitud negativa hacia la obesidad, representa un factor de riesgo para que lleguen más tarde problemas de la conducta alimentaria como la bulimia y la anorexia.

En Estados Unidos, otro estudio con niños de 6 años en el cual les enseñan unas láminas con niños gorditos, niños con muletas o silla de ruedas, al escoger cuál les gustaría ser, éstos prefieren ser discapacitados antes que ser gordos.

Sin embargo, no sólo los medios crean estereotipos, la familia como institución socializadora es la que crea los ideales, la socialización alimentaria, la familia ideal. La madre se vuelve un modelo; de hecho es la primera influencia, ya que es quien modela actitudes negativas hacia la obesidad y a favor de las dietas: todos los días dice que está a dieta, y dice al hijo: "*estás gordo, o que flaco estás*"; es decir, la madre es el modelo que trasmite todas esas ideas y creencias de estereotipos que se ven en los medios de comunicación. De hecho se dice que los medios no crean actitudes ni las forjan, lo medios de comunicación social los transmiten. Todas se forjan en la realidad, en la vida diaria.

La familia es el punto central en las niñas con anorexia; una familia sobreprotectora, que no deja a su hija hacer y resolver cosas, provoca que la niña caiga en los trastornos alimentarios.

Los factores de riesgo en los trastornos alimentarios son multifactoriales, aunque una niña quiera ser muy delgada eso no implica que se convierta en bulímica o anoréxica; para ello, se requiere la simultaneidad de varios factores, entre los que se encuentran las variables de personalidad: una niña perfeccionista con un gran nivel de ansiedad, con problemas en casa donde su madre se encuentra modelando y que además está expuesta a los medios de comunicación, seguramente esa niña va a tener tarde que temprano una conducta alimentaria perturbada. Hay factores biológicos y genéticos, por ejemplo, la obesidad cuando los padres son obesos es seguro que el hijo sea obeso y por más dietas que haga nunca logre bajar de peso.

En el desarrollo de la bulimia y la anorexia hay un factor genético y social. La bulimia es una enfermedad que se trasmite socialmente. Hemos sido testigos cuando alguna persona del

medio del espectáculo nos dice que no se preocupa por la comida, esto se debe a que come y vomita, lo cual es escuchado por las adolescentes que ni siquiera se imaginaban que por medio de vómitos autoconducidos se puede mantener el peso. *"Me atraco luego vomito y me mantengo"*. Esa niña no quiere que nadie la ayude, al contrario lo tienen en secreto y lo defiende a capa y espada por que está logrando lo que quiere.

En la conferencia magistral *"La Condición de la Mujer en el Pacífico Mexicano"*, en el Coloquio Nacional de Estudios de Género la doctora Olga Bustos, investigadora de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), llama la atención sobre los estereotipos de la publicidad promotores de mujeres delgadas y seductoras, y más recientemente de las *"supermujeres"* que son perfectas como profesionistas, madres y parejas.

"Este nuevo estereotipo" señala la feminista oriunda de Tuxpan, Nayarit, "tiene altos costos en términos de salud física y psicológica" al poner a las mujeres en situaciones de elevada demanda y estrés.

Otro efecto negativo de los estereotipos de género en la publicidad, es la anorexia y la bulimia, que afectan al 90 por ciento de las mujeres mexicanas, incluso a las de bajos recursos económicos, advierte Bustos.

Además de enaltecer al cuerpo delgado, los medios de comunicación y la sociedad discriminan a las mujeres obesas.

Citó una nueva investigación de la Facultad de Psicología de la UNAM que revisa el papel de las mujeres obesas en las telenovelas mexicanas,

quienes son retratadas como asexuadas, o son usualmente objeto de burla.

Para revertir los efectos negativos de la publicidad en la imagen corporal de menores de edad, Bustos se encuentra en la primera fase de un programa con miras a formar audiencias críticas en la infancia. El estudio preliminar arroja que desde quinto y sexto grados de primaria, las niñas se visualizan en el futuro como "flaquitas".

Según datos recopilados en el trabajo de investigación "*El Imaginario social de belleza en la telenovela mexicana*"; UAM Xochimilco, las telenovelas son muy buen ejemplo de la manera en cómo se instauran ciertos modelos hacia la sociedad por medio de estereotipos, lo que es bueno o malo, moral o inmoral, estético o antiestético. Nos cuentan historias que conquistan al espectador y por diferentes que pudieran parecer tienen algo en común. Los actores que interpretan a los personajes protagónicos se convierten ante los ojos del espectador, en modelo a seguir. Sus rostros, maquillajes, cortes de cabello y sobre todo, cuerpos, se imponen como estándares de belleza. Esto se refuerza, además por los bloques comerciales que acompañan las transmisiones, las cuales venden la idea de que es imprescindible poseer un cuerpo delgado y joven para tener éxito en la vida. Un ejemplo de este tipo de anuncio es "*Siluet 40*", donde aparecen estrellas delgadas, guapas y aceptadas por el público como Itati Cantoral e Isabel Madow, quienes venden la idea de ser esbelta.

Los modelos físicos que se toman en cuenta para instaurar los estereotipos son muy variados. Para las mujeres, las propuestas que se nos presentan son jóvenes (o tratan de lucir siempre así) altas, extremadamente delgadas (rayando en la flacura), senos grandes,

vestidas con ropa costosa y sensual, ojos grandes y muchas veces claros; por su parte los hombres son altos delgados con músculos ligeramente marcados, con cabello corto y vestidos de acuerdo a lo que la moda determina.

En este sentido los modelos presentados por los medios de comunicación influyen en la cultura de la delgadez, esta afirmación queda reforzada con los resultados del sondeo donde 42 por ciento de mujeres y 32 por ciento de hombres creen que los modelos delgados son la imagen a seguir. El 8 por ciento de mujeres y el 18 por ciento de varones restante no consideran a estos modelos como una influencia. (Véase en el apéndice gráfica 5).

Cierto es que las opciones humanas son muy variadas y flexibles y basta una incitación mediática, para que se le imponga determinado modelo de diseño corporal, aunque carezca de una funcionalidad biológica.

Recopila Román Gubern: *"la irrupción en las pantallas de actores híper musculosos, como Arnold Schwarzenegger, Silvestre Stallone, y de teleseries como Los guardianes de la bahía, han inducido a que muchos jóvenes tengan prácticas intensivas reñidas con la salud"*.

Los líderes establecen y difunden modelos jerárquicos de comportamiento, patrones de conducta, porte y vestimenta que generan en el público lo que los sociólogos han llegado a denominar *mimetismo*. Así la gente se peina, viste y habla como sus ídolos para sentirse copartícipes de su élite privilegiada. Esto lo podemos constatar en el sondeo donde mujeres con 12 por ciento y hombres con 14 por ciento, desean tener el cuerpo de los modelos que ven por televisión. Observamos que los hombres, más que

las propias mujeres, son los que desean tener otro cuerpo. El 74 por ciento restante se muestra conforme con su cuerpo. (Véase en el apéndice gráfica 6).

Pero esto no sólo sucede en la gente de carne y hueso sino en las caricaturas; tomaremos de ejemplo dos películas de la pantalla grande: *Pocahontas* y *Aladino*; cuando los dibujantes de Walt Disney diseñaron la figura protagonista de la película *Aladino*, imitaron las cejas del actor Tom Cruise, pues era en aquel entonces el máspreciado *sex symbol* de Hollywood. Y cuando se diseñó años más tarde, el rostro de la protagonista de *Pocahontas* se combinaron los rasgos de Naomi Campbell y Demi Moore.

Hoy vivimos en una época definida por las normativas estéticas. En una sociedad caracterizada por el distanciamiento en materia de señas de identidad y signos externos en la esfera del vestido, del peinado y de los cuerpos.

1. Los medios de comunicación una presión para estar delgada



"¡Coma poco y viva más!, ...dieta de emergencia para bajar 5 kilos ien siete días!, Controla y estiliza tu cuerpo, para mejorar tu figura, ...para resaltar tu silueta, ...76 por ciento menos grasa, ...Light, delgado pero con curvas, ... para adelgazar, ... para un cuerpo perfecto". Perfección corporal, y un sinfín de frases que prometen dejar a cualquier tipo de persona con una figura y personalidad sin igual.

Todas ellas son vendidas y bombardeadas a diario en los anuncios, artículos de periódicos o revistas, anuncios espectaculares, programas de televisión y radio, *stands*, etiquetas de productos y todo lo que tenga que ver con el consumismo y la moda, cualquiera que se jacte de ser un buen consumidor nunca dejará pasar la oportunidad de poner en práctica tan fabulosas ideas y, además comprar aquel producto maravilloso ya sea ropa, muebles, autos, alimentos, cosméticos..., para que aporte a su vida riqueza, belleza o bienestar por el simple hecho de estar a la moda.

Sin embargo, ¿qué tan cierto es untarse, aplicarse, tomarse o vestirse con un producto para obtener los beneficios esperados? la gran mayoría nunca llegarán, porque para que reditúen resultados en la persona es necesario complementarlo con ejercicio y una buena alimentación, pues de lo contrario, lo único que se logrará será una terrible decepción, porque el chico(a) que debería ser alabado en su persona por usar tal o cual producto no tuvo los efectos esperados; tristemente se retorna a consolarse mirando la televisión, escuchando radio, leyendo revistas o periódicos que ofrecen lo mejor, incluso prometiendo "*las perlas de la virgen*". Entonces el consumista sustituye el producto con el de la competencia fortaleciendo una vez más ese círculo vicioso de moda, belleza y poder que otorga untar, aplicar, tomar, calzar, vestir, manejar...

¿Hasta dónde hemos llegado que lo que menos importa es mantener la salud? Lo lamentable es que se toma conciencia hasta que los trastornos son visibles y molestos. Pese a que la vida diaria gira en torno a la publicidad de los medios de comunicación no será difícil encontrar algún remedio que prometa resolver el malestar, entre ellos, productos y dietas fabulosas que sin la supervisión de un profesional prometen lograr maravillas porque así lo afirman los famosos que aparecen por televisión.

Esta preocupación por mantener el aspecto en óptimas condiciones explica la enorme gama de dietas que se ofrecen en el mercado y la proliferación de una gran variedad de medios al alcance de todos. Centros de masaje, gimnasios, clínicas para reducir de peso, vendas, gel de algas marinas, cremas reductoras y anti-celulitis y muchos productos más ponen de manifiesto cuál es una de las mayores preocupaciones de la sociedad: el cuerpo y su apariencia.

Todos estos productos y artículos revelan una gran preocupación por el impacto que produce la excesiva exposición al televisor en el desarrollo y la conducta humana, causa de las más importantes epidemias relacionadas con la salud en nuestros días: la bulimia y anorexia. Los modelos que aparecen en anuncios de televisión son 23 por ciento más delgados que el porcentaje de las mujeres. La televisión promueve cuerpos estereotipados ultra esbeltos, mientras convence a los televidentes que consuman comidas con grasa y azúcar sin parar.

Una oferta tentadora es *ibajar 7 kilos en una semana*, nada más sugerente para verse inmenso en un régimen restrictivo debido a las promesas de eliminar el gran malestar físico y psicológico que se sufre. Así una vez convencido por todo el ambiente, comienza la carrera de restricción total de grasas, azúcares, confituras, postres, alcohol, lácteos, carnes y una diversidad de alimentos quedando limitada la alimentación a frutas y verduras, pero que no sean dulces o que contengan almidones porque *engordan*. Entonces lo único que se comerá durante esos días de dieta será "un plato de nada", por lo que no sólo se perdieron 7 kilos prometidos sino hasta más, en un abrir y cerrar de ojos.

Así el organismo se deteriora en sus funciones primordiales; sin embargo, poco importa pues es tal la euforia que se experimenta psicológicamente

porque ahora se tiene la figura deseada además de que con la reducción de peso se termina por olvidar hasta el motivo que lo llevó a iniciar la dieta. Al grado de dejarse morir de hambre aunque no se sospeche de la embestida que la bulimia y la anorexia provocaran en su cuerpo y sus terribles consecuencias, de esta manera se aproximan a pasos agigantados a la tumba.

¡Que graves errores como los anteriores se han cometido hasta ahora, por causa de la moda transmitida por los medios de comunicación!

En el ámbito de la moda y la publicidad imperante el *adelgazar sin esfuerzo* es de los productos que más venden. Los medios contribuyen a través de la publicidad de prendas de vestir, cosméticos, productos adelgazantes, estrellas del espectáculo y modelos de moda, a que la mujer piense: *"si ella tiene ese aspecto yo también lo tendré a cualquier precio"*, sin percatarse que es a costa de la propia salud. Víctimas de todos estos mensajes tanto hombres como mujeres de todas las edades quedan atrapados en la trampa que le tiende la cultura de la delgadez.

Actualmente el 30 por ciento de las mujeres y un 20 por ciento de hombres creen que los medios de comunicación son una presión para estar delgado. Este 50 por ciento podría ir en aumento gracias al bombardeo de imágenes al que diariamente estamos expuestos en los medios. (Véase en el apéndice gráfica 7).

Por otra parte encontramos que la influencia de los medios, ha provocado que el 7 por ciento de las mujeres y el 4 por ciento de los hombres consideren exagerando su deseo de estar delgado. (Véase en el apéndice gráfica 8).

La vida continua sugiere otras referencias. En contraposición a la delgadez de las modelos, que se transforman en ideal, recientes investigaciones han dado cuenta de que en las últimas tres décadas el peso promedio de las adultas jóvenes se ha incrementado. Cada vez es mayor la brecha entre la realidad y el campo ideal. Así la delgadez se transforma más que en una expresión de un modelo social, en un producto vendido con exagerada insistencia a través de los medios de comunicación.

Esta sociedad de consumo, en donde el modelo de delgadez se vende como un producto más y siempre como sinónimo de éxito, las jóvenes reciben otro mensaje contradictorio que promueve el consumo de alimentos: "*fast food*", refrescos, dulces, cada vez más tentadores pero de poco valor nutritivo y de alto valor engordante.

La juventud representa la fertilidad y el futuro. Aunque en muchas culturas principalmente las de Oriente se venera a los ancianos, en la actualidad los jóvenes son vistos y representados por industrias culturales como encarnaciones de energía vital y deseabilidad. De ahí derivan todos los fármacos y las terapias que la publicidad promete para perturbar artificialmente un cuerpo hermoso, propio de la condición juvenil.

Un caso típico lo constituye la lucha contra la obesidad en nuestra dieta rica en calorías. Se pretende combatirla eficazmente con píldoras como el *Xenical* y *Reductil* que forman parte de las nuevas píldoras de la felicidad que se iniciaron con los antidepresivos *Prozac* y *Serotax*.

En el extremo opuesto de la obesidad se encuentra la patología de la anorexia. En 1999 un estudiante de la escuela de medicina de Harvard dio a conocer que el 69 por ciento de las adolescentes anoréxicas consultadas

reconocieron que las imágenes de modelos delgadas han resultado determinantes para crear su ideal de cuerpo perfecto.

La fatal epidemia de la anorexia se basa en una percepción patológica negativa del propio cuerpo. Esta patología forma parte de la preocupación obsesiva acerca de la imagen corporal y las que resultan especialmente vulnerables son las jóvenes en la etapa de su transformación física.

La adolescencia es la etapa en la que se suelen presentarse los inicios de los trastornos alimentarios. Aquí los amigos cobran mayor importancia puesto que representan una forma de identificación y búsqueda de identidad. En esta etapa se le da menos importancia a los padres, los amigos cobran más fuerza ya sea por ser el grupo al que se quiere pertenecer o agradar, y se vuelve el más atractivo. Entonces si consideramos que esta importancia aumenta las críticas y las presiones que provengan de este grupo van a determinar en gran medida la satisfacción del cuerpo que tengan los adolescentes.

Sería difícil encontrar a una chica que tuviera una satisfacción con su cuerpo si su madre la considera con sobrepeso, aunque esto no sea real. Si tiene un referente de la madre desde ese punto de vista la presión es mayor. Pero no sólo la madre presiona, también el padre y los hermanos con comentarios como: *"no comas tanto, vas a subir de peso"*, son mensajes que van presionando a las personas de manera que pueden desarrollar un trastorno alimentario. De acuerdo con el sondeo de opinión, las mujeres con 14 por ciento y hombres con 8 por ciento, opinaron que este tipo de comentarios resultan ofensivos. El 78 por ciento restante no se ve afectado por este tipo de comentarios. Aquí podemos observar que el impacto que tengan estos mensajes dependerá de la satisfacción que se

tenga con el cuerpo. Va a resultar más ofensivo para un gordo que le llamen "cerdo" que para un flaco. (Véase en el apéndice gráfica 9).

Según datos recopilados en el trabajo de investigación "*Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en varones pre-adolescentes*", Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma México, la imagen corporal es la sensación que se tiene del cuerpo, la cual comienza en la niñez temprana y se modifica continuamente a lo largo de la vida como consecuencia de la enfermedad, el dolor, el placer y la tensión; sin embargo puede diferir según la edad, etapa de la vida, género y clase social.

La imagen corporal se define como la representación mental que tiene una persona de sí misma. Para la persona con trastornos en la alimentación, esta imagen se distorsiona de tal manera que desfigura el tamaño y la forma de algunas partes de su cuerpo. Es probable que se perciba más grande de lo que es en realidad, la dieta le parece más urgente y necesaria; sin embargo la dieta sólo conduce a más conductas bulímicas y anoréxicas.

Nuestra imagen corporal y las imágenes corporales de los otros son datos primarios de la experiencia, y desde el principio existe una vinculación sumamente estrecha entre nuestra imagen corporal y la de los demás. Así incorporamos ciertas partes de las imágenes corporales de los demás a las de otras personas, al mismo tiempo que otorgamos nuestras propias imágenes corporales a otros individuos o, bien en cierto modo, realizamos un consciente intercambio entre nuestras imágenes corporales y las de los sujetos que nos rodean.

En la anorexia más aguda, el sujeto que la padece está persuadido de su fealdad y de tener un cuerpo anormal o deforme además de una percepción negativa que obstaculiza su vida normal y sus relaciones socio afectivas.

Tal como se mencionó anteriormente, la aparición en pantalla de actores hipermusculosos, se convierten en presiones mediáticas que no siempre son concordantes con los requerimientos de la biología como en el caso de la anorexia.

La estilizada delgadez, se tiene por signo de elegancia porque se ha asociado a los prototipos físicos idealizados de los entes de la moda del vestir. En donde la mujer modelo está sometida al dogma estético que marcan los diseñadores... *"En lugar de modelos de carne buscan maniquíes de plástico, es una visión fría, muy dura, muy real"*, expresó la modelo Dominique Abel en *El Eros Electrónico*.

Por lo que, de lo anterior podemos deducir que en la nueva cultura mediática de la era de la imagen es mucho más importante *parecer que ser (to look que to be)*.

2. La moda y sus modelos esqueléticas



La globalización ha llegado a la estética y ésta es solamente una pequeña muestra de cómo en las pasarelas (el principal motor de la cultura de la moda) los distintos tipos de belleza son aplaudidos y admirados. Es así como todas las mujeres quieren identificarse con estas modelos y seguir su ejemplo.

Sus caras se ven en las revistas, la televisión, los periódicos, comerciales y hasta en las vallas de publicidad que se levantan en las calles. Son el sueño de muchos y la fantasía de otros que se pierden en sus cuerpos y en su belleza casi perfecta. De ellas los grandes de la moda se valen para vender sus diseños y en la pasarela se recrea cómo debería vestirse y lucir la mujer de hoy: las modelos.

Las dimensiones corporales de la mujer han sido valoradas de distintas maneras a lo largo de la historia en el mundo, debido a los cambios culturales, los patrones estéticos y corporales, tal ha sido el predominio en 1950 de la figura con caderas anchas y cintura ceñida que caracterizaba a figuras como Marilyn Monroe, quien representaba el modelo ideal midiendo 1.65 y pesando 61 kilos. A lo cual hoy en día su representante le pediría que bajara de peso! Ya durante los años 60 surge el fenómeno *Twiggy* con una figura esquelética, lo que marcó en el mundo de la moda en América y Europa. Las medidas de las modelos fotografiadas para las páginas de Playboy y otras revistas fueron disminuyendo, al grado de reforzar el anhelo de la delgadez que continúa y predomina hasta nuestros días.

La modelo Kate Moss ha sido llamada una modelo esquelética pues mide 1.70 y pesa 43 kilos, lo cual equivale a un 30 por ciento menos de su peso ideal. Una modelo voluptuosa es Pamela Anderson con 1.70 de estatura y 54 kilos, ella sin embargo está 11 por ciento por debajo de su peso.

Los años 80 trajeron el auge del ejercicio físico y marcaron el éxito de clásicos como Calvin Klein, Giorgio Armani y Ralph Lauren y con ello el nacimiento de las supermodelos: *mujeres que promocionaban rostros perfectos y cuerpos estilizados*. Imponiendo la delgadez extrema como modelo de belleza.

Iniciado en las pasarelas de Nueva York y ahora más enfocado a la ropa de la calle, Calvin Klein uno de los diseñadores de mayor renombre a nivel mundial, basa parte de su éxito en el escándalo originado no en su ropa, sino en quienes la usan; tal como sucedió con Kate Moss, quien tras aparecer en la publicidad de esta marca fue criticada por los medios por su excesiva delgadez.

A mediados de los 90, Calvin Klein puso a modelar a heroinómanos de la calle, sus ojos vidriosos y extraviados, delgadez y desaliño, iniciaron una tendencia denominada *heroin chic*. Otras marcas copiaron esta tendencia sin embargo la delgadez en las modelos había sido promovida con antelación a la *heroin chic*, relacionada con la anorexia, aquí cobraba un rostro más enfermo y oscuro.

Por tal motivo hubo protestas y boicot contra Calvin Klein por promover el uso de la heroína con modelos drogadas. El entonces presidente de Estados Unidos, Bill Clinton, declaró públicamente el 21 de mayo de 1997, que la heroína no era *chic* o creativa sino destructiva. Dijo que eso no tenía nada que ver con el arte, sino con la vida y la muerte. En tal punto esa tendencia empezó a menguar y a dar paso a la delgadez.

Pareciera que el amor a la decadencia sigue *in*. Hasta hace unos años, la *heroin chic* era tendencia, ahora, la anorexia y la bulimia se han aferrado y son socialmente aceptadas: desfilan sin el mayor cuidado en la moda, en el cine, en la realeza, en la televisión y iii y no pasa nada!!!.

En algunas revistas de moda aún hay rastro de la *heroin chic*, pero hoy esa tendencia está *out*. Está *in* la delgadez que en extremo ha llevado a la muerte a mujeres y hombres.

Este diseñador es en parte causante de la controversia del aspecto de las modelos, quienes buscan lucir cada vez más delgadas que el promedio general, lo que ha dado como resultado que los jóvenes adolescentes caigan en desórdenes alimentarios a causa de imitar esta imagen.



Las estadísticas recopiladas por la fundación Ellen West en el libro "*Bulimia, anorexia y comer compulsivo*", documentan esta obsesión por la delgadez extrema: veinte años atrás las modelos de moda pesaban 8 por ciento menos que las mujeres. Hoy las modelos pesan 23 por ciento menos.

El 30 por ciento de las mujeres eligen un modelo ideal de cuerpo que está 20 por ciento por debajo del peso sano mientras que un 44 por ciento elige uno con 10 por ciento por debajo del peso sano.

En los años 50 los maniqués de las tiendas representaban al promedio de las mujeres. Las caderas de éstas y de la mujer promedio eran de 86 centímetros para las mujeres mientras que en los maniqués se redujo a 78 cm.

En las últimas tres décadas, las modelos de moda han sido cada vez más delgadas mientras que el peso de las mujeres ha ido en aumento.

La figura perfecta ha llevado también a que las pasarelas y campañas publicitarias de este diseñador recurran a modelos no sólo esqueléticas, sino también de cuerpos andróginos. Según especialistas médicos, las

modelos de pasarelas tiene un peso 23 por ciento menos que cualquier mujer, además de que su salud es menor en un quince y un veinte por ciento.

No sólo las modelos sino también las figuras públicas han caído en las garras de estos males, en algunos casos con trágicas consecuencias como sucedió con la cantante Karen Anne Carpenter, nacida el 2 de marzo de 1950 y muerta repentinamente 32 años más tarde.

Karen y su hermano Richard pasaban horas escuchando la música de la extensa colección de discos de *swing* de su padre. Mientras Karen amaba los deportes y otras actividades exteriores, odiaba las clases de gimnasia así que con la ayuda de Richard, se le permitió sustituir la gimnasia por la música, tocando en la banda de la secundaria, finalmente se unió al coro de la escuela para evitar las clases de geometría.

Con Karen todavía en la secundaria, su hermano de 17 años Richard entró a la Universidad de California como bachiller en música. Pronto se hizo amigo de un bajista quien se unió a Richard y a su hermana para formar el *Trío de Richard Carpenter*; usualmente tocaban en fiestas y bodas.

En 1966, Karen, recién descubriendo sus capacidades vocales, fue contratada por un pequeño sello independiente. Después de dos grupos Karen y Richard se convirtieron en dúo y decidieron grabar las voces ellos mismos surgiendo "*Los Carpenters*". Una vez en el mercado, su primer álbum ganó discos de oro. De allí en adelante se convirtieron en uno de los grupos más populares de la historia, vendiendo cerca de 100 millones de discos.

Karen Carpenter, murió en la localidad de California a la edad de 32 años. Voceros del Hospital de Downey, al sudeste de Los Ángeles, declinaron revelar los detalles de la muerte. Al parecer, la intérprete perdió el conocimiento cuando se encontraba en el segundo piso de la residencia de sus padres. El cadáver fue entregado al médico forense para determinar la causa de su muerte.

Los resultados que arrojó una autopsia en su repentina muerte fueron que aparentemente sufrió un paro cardíaco causado por la anorexia. Sus amigos dijeron que había perdido una larga batalla con esta enfermedad.

Karen Anne Carpenter fue declarada muerta el 4 de febrero de 1983 por el Dr. Edwards del Downey Community Hospital. Su muerte a causa de la anorexia propició que en Estados Unidos se iniciara el debate sobre este tema.

Sin importar a la cantante británica Verónica Adams, ex integrante de *Spice Girls*, su extrema delgadez la llevó a ser objeto de críticas de los tabloides británicos, que sólo pararon durante el tiempo de su embarazo. Sin embargo, tras su recuperación no cayó en el problema de sobrepeso.

Calista Flockhart, protagonista de *Ally McBeal* y flamante novia de Harrison Ford, es otra famosa que se ha caracterizado por su excesiva delgadez, al grado de que su cuerpo fue motivo de burla en la cinta *Otra película de miedo*, donde el ataque de un esqueleto viviente es minimizado por las protagonistas, a manera de burla.



A los 17 años de edad, Patricia Navidad, soñaba con ser famosa. Su anhelo por el éxito y por cumplir con los requerimientos de los productores y directores provocaron en ella baja autoestima dando pie a que realizará toda clase de dietas hasta que se convirtió en bulímica. De talla cinco bajó a dos. Se provocaba el vómito para no subir de peso hasta que llegó el momento que no pudo controlar la enfermedad y meses más tarde comenzó a decaer. Varios meses de tratamiento fueron los que tuvo que seguir para recuperarse.

Anahí actriz y cantante mexicana, casi pierde la vida víctima de la anorexia y la bulimia, al dejar que los nervios y el exceso de trabajo terminaran con su apetito y autoestima. No tenía tiempo para comer, grababa seis telenovelas continuas hasta que un día los doctores le diagnosticaron trastornos alimenticios. De acuerdo con la estrella, el estar

flaca no fue por decisión propia sino a causa del trabajo, ya que se olvidaba de comer. Su estómago no soportó esta situación, poco a poco dejó de ingerir alimentos hasta rechazarlos. Estuvo ocho meses en recuperación con medicamentos para estabilizar su metabolismo.

Otro caso es el de la actriz y cantante mexicana Sasha Sokol quien padeció anorexia y bulimia. La poca confianza en sí misma y los constantes comentarios de la prensa fueron algunos de los motivos por los que la cantante cayó en estos trastornos. *"No hay una sola causa para caer en la anorexia y en la bulimia, siempre hay predisposición de la persona que la padece, se tiene una imagen desvirtuada de lo que es*

estético. Los medios nos llenan la cabeza de frases e imágenes en las que se dice que si eres flaca, te quieren más".

También la actriz Jeniffer Aniston de la popular serie "Friends" y casada con el también actor Brad Pitt, ha asumido sus desórdenes alimenticios, que constituyen el paso previo a la anorexia.

La actriz y Miss Venezuela Gabriela Spanic, tiende a engordar por herencia familiar, así que para concursar en el certamen de belleza tuvo que bajar 10 kilos, pero eso no le bastó a los productores, quienes por las condiciones del mismo evento requerían que bajará 15 kilos más lo que le provocó hipoglucemia.

Actualmente sigue las dietas bajo control médico, decisión que tomó al enterarse de que una bailarina profesional de 20 años llamada Kasia estuvo a punto de morir al provocarse el vómito más de 20 veces, pues únicamente consumía al día: un yogurt, una manzana y un tallo de apio.

A la fecha las supermodelos siguen imponiendo cuerpos casi sin curvas y rostros perfectos. En estos años la obsesión por la delgadez se transforma en una "epidemia", pues la moda obliga mantenerse delgado y a trabajar duro para conseguir un buen aspecto físico, esta obsesión por el ejercicio repercute en todo el mundo. "Ser delgada es un reto casi obligado para la mujer moderna".

Pero nada de ello importa, nos gustan así cada vez más, nos agrada su delgadez exquisita, sus ojos entornados, su cuello alto. Son el sueño de cada hombre y nuestra meta a seguir, revestido de glamour, dulzura y rigurosa nutrición. Son mujeres sabedoras de lo efímero y de sus encantos.

3. ¿Cómo llega a influirnos la moda?

Es de todos sabido que las personas enfermas e insatisfechas son fácilmente manipulables. La Iglesia Católica utilizó como arma principal de opresión sobre sus fieles, la represión sexual y el miedo a la muerte. En la actualidad la industria del consumo incita a la mujer a luchar con las medidas de su propio cuerpo vendiendo regímenes de adelgazamiento que van en contra de la propia salud.



En la actualidad, estar en onda o vestido a la moda denota información sobre cómo somos, con nuestro atuendo damos la imagen que queremos ofrecer de nosotros mismos. Y todavía más: la moda refleja preferencias personales, el poder adquisitivo, e incluso la clase social en la que se nos puede situar.

La publicidad conoce bien estos conceptos y por ello nos presenta la moda de las apariencias como una necesidad social, una manera de estar al día, una vía para ser una persona innovadora, y en ocasiones una forma de convertirse en "*alguien importante*", o al menos aparentarlo para llegar a creérselo. Tal es la importancia de ésta que ha pasado a integrarse de manera permanente en los medios masivos de comunicación.

Conceptos como el ideal de la vida cotidiana que desfila en la pantalla de televisión o desde la imagen de un anuncio en donde la delgadez, la dieta, la moda en prendas de vestir, cosméticos o incluso medio de transporte en los que aparece la estrella o modelo del momento, todo incitado principalmente por la industria del adelgazamiento se mueve por intereses económicos, sin importar las terribles consecuencias que pueden derivar de ellas, pero que, sin embargo, generan la idea de que se puede obtener lo que se desee sólo por consumir determinado producto, podemos obtener delgadez, riqueza o belleza, aún cuando la mayor parte de los anuncios se refieran a productos tentadores que acaban con la salud física y económica a cambio de un cuerpo femenino delgado y un cuerpo masculino atlético.

Datos recopilados por el Dr. Abel Cruz, experto en medicina naturista y fundador de Bionatura, tan sólo uno de cada cuatro anuncios dirigidos a la mujer invitan a la dama de 15 a 25 años de edad a perder peso, en los que predominan como tipo silueta, figura, delgado, línea, centímetro, kilos, calorías y adelgazar.

Todo ello influye directamente en el público receptor, funcionamos según pautas que hemos ido asimilando, hemos aprendido a juzgar a los demás según su aspecto general, al menos para elaborar nuestra primera impresión. En consecuencia, muchos de nosotros podemos llegar a sentirnos presionados que gastamos gran parte de nuestro presupuesto en embellecer el cuerpo y comprar artículos de moda.

El marketing se ha preocupado especialmente en hacer que esto funcione así, se trata de un juego. La moda se ha establecido en nuestra sociedad como un valor a tener muy en cuenta y nos ha llevado a una sociedad de superconsumo, no sólo de productos sino de imágenes.

Cristina Camacho Ramos, Socióloga de la Escuela Nacional de Estudios Profesionales Aragón, reconoce que la bulimia y la anorexia son enfermedades sociales, producto de varios factores, como son el desarrollo económico y el proceso de globalización que van haciendo que se copien modelos. Más que hablar de modas se trata de enfermedades sociales en el sentido que se van generando por el consumo de estereotipos.

De una década a la fecha se ha presentando la característica de los cuerpos delgados, aunado a una serie de productos que salen a la venta y que supuestamente están buscando un cuerpo sano pero que en realidad es cuerpo estético bajo determinadas cualidades que se establecen como modelo. Hay alimentos y productos que supuestamente son alimenticios, son sustitutos pero están dirigidos a bajar de peso.

Esto es un problema mundial, en Europa por ejemplo la moda es estar en talla tres o cinco. Esto se va generalizando y la ropa de moda la ponen en esas tallas. El cuerpo más la ropa se convierte en el modelo a seguir, por lo que hay que establecer determinado peso y características.

Lamentablemente en una sociedad de consumo en lugar de preocuparse por el ser en la relación materia-espíritu, no en sentido religioso sino en sentido de la realización como persona, se buscan otras formas de realización y los medios de comunicación proveen esta serie de elementos en donde se pone más énfasis en la apariencia que en la esencia de las personas.

Estamos en un proceso de transformación de valores muy profundo. En la actualidad, algunos la han llamado una crisis de

valores; como sociedad vamos cambiando y esos valores se transforman.

La fuerte tendencia de la delgadez extrema que ha sacudido a miles de mujeres en el mundo, responde al deseo de multinacionales farmacéuticas y de la moda por conseguir que las personas, sobretudo las mujeres luchan contra su propia naturaleza a costa de su propia salud mental y física para conseguir adecuarse a los cánones imposibles que ellas imponen. Una persona obsesionada y débil no puede dedicar demasiadas fuerzas a pensar. Una víctima de la moda sólo puede dedicarse a consumir aquellos productos "adelgazantes" y prendas de marca una vez que han conseguido entrar en ellas.

Camacho Ramos asegura que "de todo ello podemos tomar la parte más positiva de la moda, ésta es, entenderla como UNA FORMA MÁS de exteriorizar nuestra personalidad y de mostrar nuestras preferencias. Y aunque nos proporciona información de nuestra manera de hablar, de movernos, nuestros gestos y las expresiones de nuestro rostro, es la parte más superficial de nuestra personalidad porque nuestra forma de ser viene marcada por la educación que hemos recibido, por nuestras vivencias y experiencia, así como por la cultura que tenemos".

Por su parte el Dr. Abel Cruz comenta que debido a toda esta influencia que marca la moda y la competencia por la delgadez en los medios de comunicación y a nivel social entre amigas, familiares y parejas puede contagiarse la actitud y desarrollar conductas negativas hacia la comida, ya que entre unos y otros, se apoyan para seguir perdiendo peso, logrando afectar a todo aquel que sienta admiración por la delgadez que se obtiene al reducir medidas y ganar el respeto de los demás.

Así tenemos que actualmente un 19 por ciento de la población femenil restringe su alimentación de manera regular, mientras que los varones se agregan a la lista de los trastornos alimentarios con un 13 por ciento, observemos que en ambos casos se presenta una conducta negativa hacia la comida. (Véase en el apéndice gráfica 10).

Desgraciadamente hay quienes hacen hasta lo imposible por ir a la moda y verse como las *tops* de la pasarela a costa de su salud, pero resulta que afortunadamente no todas las mujeres son modelos y su función y meta en la vida no ha de ser la de conseguir ese 90-60-90. Aun así son muchas mujeres jóvenes las que hipnotizadas por el mundo de la moda y las pasarelas sufren en su intento querer ser como las *tops*, y no solamente la mujer joven sino la adulta se empeñan en cambiar esa talla 36 a una menor.



Sin embargo hay mujeres que están luchando por modificar estas férreas dictaduras contra las tallas y por defender de la dignidad de las personas obesas que utilizan una talla superior a la 44.

Moda ¿masculina, femenina o neutra?

Es cierto que el ideal de la belleza no tiene la misma fuerza para ambos sexos ni efectos en relación al cuerpo y la moda. Aunque el concepto moda es una palabra de género neutro, se utiliza para marcar el territorio que separa lo establecido para vestir al hombre y aquellos que definen la línea de la mujer.

En un principio la moda tuvo su auge en el vestir femenino y lo que se confeccionaba era pensado en ella. Las casas de Alta Costura eran las encargadas de vestir a las damas de la clase alta. Con el paso del tiempo y la evolución que tuvo el traje de vestir para el hombre se abrieron las puertas a toda una moda masculina que hoy sigue vigente. Por ello, hoy día existe moda para ambos sexos, en el ámbito del vestir y en las tendencias que se dictan, como lo es estar delgado.

En los últimos años, predomina la tendencia "unisex", igualitaria y uniforme que pretende homogeneizar las formas del vestir y la estética de las personas de ambos sexos. En este momento es cuando surgen las interrogantes sobre la utilización de los mismos criterios estéticos para cada género.

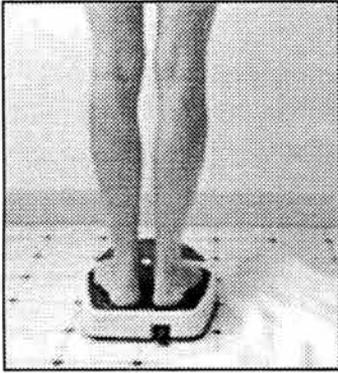


Estos modelos estéticos causan problemas de salud al abusar de esteroides o realizar ejercicio físico en exceso. Como ya se mencionó, actualmente cada vez más hombres buscan remedios de belleza a fin de mejorar su aspecto.

Es cierto que tanto los hombres como las mujeres somos igualmente personas, sin lugar a dudas, pero cada uno con unas características que le son propias y que le distinguen del otro, tal es el caso del físico que se ha venido quebrantado al exhibir en las pasarelas estereotipos tanto masculinos como femeninos que han dejado marcada la tendencia a estar delgado y una severa repercusión en la sociedad.

La general aceptación de los estándares que niegan la natural tendencia a acumular grasa en determinadas zonas que tenemos las mujeres, ha puesto en la pasarela la moda de la androginia asexual, que consigue poco a poco la uniformidad de los sexos y de las personas más allá de la moda *unisex*.

III



**¿Te mueres por ser flaca?
Si estás dispuesta a
hacer cualquier cosa por
bajar de peso, puedes
quedar en los huesos**

Un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la conducta alimentaria más altamente reconocido, es el seguimiento de dietas para el control o para la reducción de peso. Este seguimiento de dietas entre preadolescentes, está relacionada con la insatisfacción de la figura corporal y con la preocupación que tiene por ésta.

La moda es estar súper delgada y con ello las dietas se han hecho presentes y muy comunes entre las personas. Si bien es cierto que el llevar una buena alimentación y una dieta sana contribuyen a tener un mejor nivel de vida, también es cierto que en la mayoría de los casos no se advierte sobre los riesgos a los que nos enfrentamos al someternos a regímenes alimenticios tan rigurosos con tal de vernos mejor.

¿Cuántas veces hemos oído hablar de la dieta de la luna, la de los carbohidratos y muchas otras que prometen hacernos bajar esos kilitos de más en muy poco tiempo, sin gastar dinero, ni esfuerzo para vernos

guapísimas con la ropa que tanto nos gusta y lograr esa talla 5 que tanto deseamos?

Las razones para empezar una dieta pueden ser muy variadas, ya sean personales o de salud la mayoría de las veces es porque existe esa presión social que tanto molesta por ser aceptados y queridos por un grupo de amigos o por gustarle esa persona que nos trae de cabeza. Sin embargo las dietas para el control de peso representan un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la conducta alimentaria.

A través de Internet ¿cuántos sitios encontramos especializados en dietas o en tips para adelgazar?, en este medio es muy recurrente al igual que en la revistas. En una revisión rápida por algunas páginas de Internet es común encontrar sitios donde chicos y chicas escriben mensajes como: *"necesito bajar 9 kilos en un mes, porfa si alguien sabe de alguna dieta mándenmela"*.

Esta enfermiza cultura antiobesidad, lleva a miles de hombres y mujeres en el mundo a emprender dietas de hambre; para muchas, perder peso se convierte casi en una obsesión, y una dieta mal llevada o muy estricta trae serios daños en la salud, muchos de ellos irreversibles. Este fenómeno se ha relacionado por una parte, con el cambio de concepto de belleza y con la confusión que este cambio ha provocado en el significado de *"comer normal"*. Evidentemente el significado que se tiene es muy subjetivo, varía según la parte del mundo e incluso entre las personas de la misma sociedad.

En condiciones normales, comemos y dejamos de hacerlo según percibimos las señales producidas por la presencia o ausencia de alimento. Estas claves sin embargo pueden ser modificadas por los hábitos

e incluso destruidas cuando las manipulamos con dietas constantes o el uso de sustancias y medicamentos.

Entre el porcentaje más alto de la población que siente la necesidad de ponerse a dieta se encuentran las mujeres con un 21 por ciento y sólo un 9 por ciento de hombres. En este sentido es el sexo femenino el que más insatisfecho se siente con su cuerpo. (Véase en el apéndice gráfica 11).

Las personas que han realizado algún tipo de dieta en su vida y alcanzan un mayor porcentaje son las mujeres con un 20 por ciento; y con un 9 por ciento los hombres. El 71 por ciento restante negó haber realizado algún tipo de dieta. (Véase en el apéndice gráfica 12).

Y los que realmente han cumplido su deseo de ponerse a dieta son una minoría: mujeres con 9 por ciento y hombres con 6 por ciento. El 85 por ciento restante se quedó en el simple deseo. (Véase en el apéndice gráfica 13).

La obsesión por el peso produce una relación especial con respecto a la comida. Los alimentos pierden su función habitual para convertirse en algo que debe pesarse, medirse, evitarse y regularse siempre. Aspectos más importantes de la comida, cuya primera función es nutrir al cuerpo.

Hay que tener en cuenta que aunque ha variado el concepto de lo que es un cuerpo sano y una talla corporal aceptable y que para mantener este cuerpo sano, a veces es necesario hacer alguna dieta o modificar algunas costumbres; el modo de comer de algunas personas presenta unas características especiales en las que podemos detectar algunos rasgos factores de riesgo.

La evolución de la belleza desde hace 10 años ha cambiado sus patrones de manera radical, pues se ha desatado una ola que nos envuelve en el mundo de la delgadez donde el cuerpo de la mujer principalmente debe ser delgado y de estatura alta asemejándose más al cuerpo de una niña que aún no entra en la pubertad que al de una adolescente. Al entrar en esta etapa lo más común es que el cuerpo tome un aspecto distinto y las chicas tiendan a subir un poco de peso y con el tiempo la grasa se acomode solita en las partes que sea necesario; sin embargo, la lucha contra estos cambios ha provocado serios trastornos en la salud y en lo último que se piensa es el aspecto físico.

Es tan fuerte la convicción por enflacar que desafiamos lo imposible y a las personas que nos quieren y se preocupan por nuestro bienestar al dejar de lado nuestras características físicas, olvidando que los cuerpos vienen en todos tamaños y figuras; teniendo como única meta convertirnos en la Cristina Aguilera del siglo XXI y con tal de lograr el objetivo somos capaces de olvidarnos de lo que verdaderamente necesitamos.

1. La adicción por la delgadez

El rechazo que muchos jóvenes sienten por la apariencia de su cuerpo puede llegar a casos extremos, cuando desarrollan desórdenes alimentarios. La bulimia y la anorexia en grados extremos puede causar severos estragos en la salud e incluso a la muerte.



Antecedentes históricos sobre estos trastornos datan de diferentes épocas en donde ya se conocían con otros nombres, y en los que la religión

jugaba un papel muy importante al someter a los individuos a ayunos totales como parte de sus celebraciones, incluso en las Santas Escrituras se hace referencia al ayuno como una forma de purificación.

En la sociedad actual los trastornos alimentarios aparecen con un carácter epidémico. El ayuno y la abstinencia de anoréxicos y bulímicos es practicado en función de la belleza corporal basada en la delgadez.

Datos obtenidos en el sondeo, muestran que el 49 por ciento de las personas aceptan tener problemas con su alimentación, el peso y la figura; de los cuales 23 por ciento son mujeres y 16 por ciento hombres. Con estos porcentajes se puede detectar, a personas vulnerables a caer en estos trastornos, para poder brindarles ayuda oportuna. El 61 por ciento restante, 27 por ciento mujeres y 34 por ciento hombres, niegan tener algún tipo de problema con su alimentación. (Véase en el apéndice gráfica 14).

En México no existen cifras reales del problema, pero la incidencia en casos de bulimia y anorexia pueden estar condicionadas socioculturalmente por factores como la liberación de la mujer, el culto a la belleza y a la delgadez como signo de éxito, el bombardeo de los medios de comunicación sobre ideales estéticos y físicos, de intereses mercantilistas; es decir, de todo ese reino de la fantasía.

Estos trastornos se caracterizan por una conducta alimentaria severamente perturbada se inician de manera inocente, con una dieta que a menudo se pliega al consejo de maestros, familiares, amigos, entrenadores y otras figuras que ejercen influencia. Frases tan inofensivas como *"Si quieres competir, debes bajar esos kilitos sobrantes"* o *"Unos kilitos de menos y estarías perfecta"* pueden ser devastadoras.

De la misma manera en que un alcohólico utiliza el alcohol para hacer frente a sus problemas una persona con un trastorno alimentario puede estar usando el comer, purgarse o restringirse como una forma de "enfrentar" sus problemas.

Este tipo de enfermedades no es sino una llamada de atención, una forma de protesta callada ante un problema que quien lo padece no sabe como afrontar o resolver.

El tener un trastorno alimenticio puede ser la manera en que una persona expresa aquello que no sabe cómo hacerlo de manera saludable. Por ello la pregunta obligada es ¿por qué si un alto porcentaje de la población recurre a dietas en algún momento de su vida, sólo algunos son presa de estos trastornos?; las respuestas de los especialistas, que aún no han precisado del todo sus orígenes, es que estos padecimientos se deben a múltiples causas: una fuerte tendencia al perfeccionismo, demasiadas exigencias y una identidad débil son algunos factores en juego.

De ahí que los adolescentes en pleno proceso de búsqueda de identidad formen el sector en mayor riesgo, aunque alteraciones profundas, como divorcios, muerte de un ser querido, cambio de empleo o lugar de residencia puedan precipitar la enfermedad y con ello el trastorno actúe como un mecanismo para enfrentar la tensión que le ha permitido a la persona lidiar con los sucesos de la vida, el dolor emocional, la baja autoestima, el estrés y los traumas.

2. Víctimas de la bulimia y la anorexia juegan con su cuerpo y arriesgan la vida



Goura Nitay tenía todo a su favor. Era una joven de 16 años, estudiante del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Vallejo. Bonita, inteligente y decidida pero a la vez vulnerable. Quería ser siempre la mejor en todo.

En 1999 se puso a dieta por la presión social y la ejercida en su familia. Con 50 kilos y 1.70 de estatura, quería ser modelo y verse mejor. Terminada la primera dieta, siguió con la segunda y luego con la tercera. Sin embargo aún se sentía excedida de peso. Llegó a pasarse el día vomitando y haciendo ejercicio durante horas y horas...

Víctima de la bulimia y la anorexia dejó la escuela por un año y con ello sus sueños, "Tenía una vida bien planeada quería terminar mi carrera, trabajar y llegar ser independiente".

Consciente de que tenía un trastorno en la alimentación desde los 13 años nunca quiso aceptarlo. En un principio comenzó vomitando creyendo que lo podía controlar, pero pasado el tiempo, sus recaídas eran más fuertes al tiempo que el trastorno la dominaba.

"Ahora sé que de niña no era gorda, estaba llenita, pero mis hermanos decían: <¡ah está gorda, mira que panzota!>" y siempre era la burla de la familia así que empecé con dietas y a hacer mucho ejercicio, después no me pude controlar y empecé a provocarme el vómito, al principio lo hacía por un tiempo, luego

decía “ya me estoy pasando” y lo controlaba según yo al comer menos y no vomitar tanto eso en primera instancia porque después todo fue mucho más fuerte”.

Así pasó año y medio, Goura ya no podía controlar su obsesión por bajar de peso, se sentía débil, la pesadilla la llevó a hacer ejercicio en extremo *en su cuerpo cansado se veían las marcas: moretones en la cadera por el abuso de abdominales y un vello capilar abundante. Además de eso agrega, “yo siempre tuve muchos problemas en mi casa; mis padres discutían mucho y se desacreditaban enfrente de mí, soy la más chica y siempre fui la que recibí todas la emociones”.*

Es bien sabido y recomendado por los doctores el ejercicio como una fuente de estar sano; a pesar de ello el ejercicio de manera compulsiva es una forma de purga y está caracterizado por episodios de ejercicios repetidos más allá de los requerimientos considerados seguros. A cualquier costo las anoréxicas y bulímicas hacen ejercicio incluyendo ausencias laborales o incluso en el baño para no ser vistas como lo llegó a hacer Guora. Su meta era quemar calorías bajar de peso y quitarse la culpa de haber comido demasiado y así darse permiso para volver a comer.

En ocasiones se pueden sentir tremendamente culpables cuando no lo hacen y cabe la posibilidad de que no lo hagan por diversión, sino por obligación. El ejercicio les da la sensación temporal de poder, de control y de autorespeto olvidando la culpa y el estrés.

Con el sondeo de opinión, el 28 por ciento de las personas encuestadas pueden estar en riesgo de desarrollar estos trastornos, ya que el 17 por ciento de las mujeres y el 11 por ciento de los hombres, expresaron su deseo por una figura delgada; a tal grado que el ejercicio se ha convertido

en una obsesión para lograrlo. Para el 72 por ciento restante el ejercicio es una fuente de salud. El riesgo de desarrollar un trastorno alimentario se incrementa en personas que hacen del ejercicio una obsesión por lo que se recomienda el ejercicio de 20 a 30 minutos de 4 a 5 veces a la semana, más de 45 minutos a una hora por más de 5 días puede ser peligroso ya que la meta del ejercicio es estar sano. (Véase en el apéndice gráfica 15).

La gota que derramó el vaso fue que sus amigas la incitaron a ser modelo. Al ingresar al CCH Vallejo comenzó a sentir una gran presión social y querer llamar la atención, *"quiso ser más bonita"*; lo que la llevó a tener pensamientos como: *"No pues yo estoy gorda, tengo que bajar de peso"*; se veía gorda y tenía una imagen distorsionada de su persona; además sus amigos insistían en que tenía que ser modelo, lo que la orilló a bajar, bajar y bajar...

"Ver revistas de moda y querer ser como las chicas que aparecen ahí me llevó a anhelar ser como Cristina Aguilera". Definitivamente los medios de comunicación influyen; en el caso de la ropa las tallas son cada vez más pequeñas: es traumante ir a las tiendas y ver que la ropa es muy pequeña. *"La otra vez entré a comprar un pantalón, pedí un talla 9 y parecía un talla 2, definitivamente todo esto te influye pero a fin de cuentas es como un detonador externo que te hunde más"*.

Las purgas y el vómito eran cada vez más intensos, en ocasiones lo hacía sola o a veces acompañada de sus primas, de esta manera seguía en su intento por adelgazar para lograr su objetivo final: quemar grasa. Un día su mamá se dio cuenta que parecía un verdadero esqueleto pesaba 45 kilos; entonces acudieron al Centro Nacional de Psiquiatría.

"Ingresé al hospital", señala con el semblante caído. "Mi mamá se lo tomó personal creía que lo hacía para molestar y que era en contra de ella; por su parte mis hermanos me reclamaban todo el tiempo".

En el hospital le detectaron una severa desnutrición y anorexia. A pesar de que todo el tiempo se la pasaba pensando en la comida y en no engordar, ella no estaba consciente de que estaba enferma, se sentía miserable y triste todo el tiempo. Después de haber ingresado a la clínica fue sometida a un tratamiento multidisciplinario en el que participaron el médico, el psiquiatra, el psicólogo y el nutriólogo.

Tuvieron que internarla por 5 semanas en el Instituto Nacional de Psiquiatría, allí le estabilizaron las funciones vitales y le administraron complementos vitamínicos. Por su parte asegura: *"fue horrible pero también el inicio de mi recuperación"*.

Transcurrido éste tiempo, Goura había adelantado mucho y pudo dejar la clínica. Recuperó parte de su peso y aprendió a controlar su forma de comer.

Es importante señalar que la rápida intervención médica para este tipo de trastornos es crucial, pues conforme avanza el trastorno más se arraiga y sus efectos son mayores. El trastorno es lento y exige el trabajo en conjunto de expertos en nutrición y psiquiatría, así como en los padecimientos que pudiera haber desarrollado como consecuencia del trastorno alimentario.

El término de anorexia nerviosa, también conocido como "ANA", proviene del latín y quiere decir sin apetito, y el adjetivo nerviosa expresa su origen

psicológico. Sin embargo, no es cierto que los jóvenes anoréxicos no sientan hambre, al contrario, la reprimen por el pavor que tienen a la obesidad. Esta enfermedad psiquiátrica que afecta principalmente a mujeres adolescentes y jóvenes trae consigo la pérdida excesiva de peso sin otra causa manifiesta que la de no querer comer.

Voluntario en sus inicios este trastorno deriva de la pérdida de control por parte de las víctimas; no obstante, Goura señala que cuando estaba con su madre se comportaba como una anoréxica por el grado de presión y control que tenía sobre ella, contrario a lo que sucedía cuando salía con sus amigos y se daba "atracones" de comida y enseguida se iba al baño a vomitar.

Ella mejora día con día con ayuda de su madre "Todavía siento algo de culpa al comer, es como un costalito que va conmigo que no me estorba pero ahí está". Ya regresó al CCH y piensa estudiar Relaciones Internacionales "voy a tomar las riendas de mi vida voy comer y no vomitar".

A diferencia de los anoréxicos, que restringen lo que comen, los bulímicos reaccionan a la ansiedad comiendo desafortadamente, casi con obsesión. Al igual que los primeros, viven muy preocupados por su peso y figura, se provocan el vómito e ingieren cantidades excesivas de laxantes diuréticos.

A los anoréxicos se les descubre antes porque su cuerpo los delata al quedar en los huesos, los bulímicos mantienen el mismo peso y se calcula que uno de cada tres comienza con anorexia.

Distintos estudios han encontrado que existe una comunicación deficiente y destructiva en las familias de chicas bulímicas, de tal manera que éstas

no pueden expresar sus emociones lo que les genera frustración que es afrontada por medio de la comida. Cada atracón suele ir precedido de una sensación de hambre compleja entremezclada de hambre imperiosa y ansiedad aguda.

En la Facultad de Psicología de la UNAM, la psicóloga Gisela Pineda García, estudia la prevención de trastornos alimentarios a través de diferentes programas, comenta que en familias disfuncionales éstos se presentan con mayor frecuencia. En el caso de la bulimia, antecede un abuso sexual, generalmente por familiares hombres muy cercanos; y en la anorexia las mamás son sobreprotectoras y no dan independencia a las hijas, hay un entorno familiar muy cerrado; aparte que en ambos casos la madre pone excesiva atención a la imagen corporal de las mujeres. Es un papel muy importante el de la familia más que el de los medios de comunicación. Además porque en la familia es donde se enseñan los valores: qué es bello, qué es feo, en qué vas a basar tu autoestima, etcétera.

La moda de la vestimenta sí juega un papel importante, pero no tanto como el de la familia; la moda, la dieta, la insatisfacción de la imagen corporal, la sobrevaloración del cuerpo y el cuerpo como un excedente de negocio juega un papel importante. Todos son parte de un rompecabezas que encaja perfectamente. Sin duda no es lo más importante pero sí tiene que ver porque están en juego muchos miles de dólares, porque están dentro otras compañías como lo son las que promueven el adelgazar, gimnasios, toda una serie de productos que te llevan a la reducción de peso.

En México de un 80 por ciento de una población estudiantil a nivel bachillerato, el 80 por ciento está insatisfecho con su imagen

corporal; es decir, se ha vuelto una conducta normativa, lo que no quiere decir que no todo el insatisfecho hace dieta y no todo el que hace dieta cae en trastorno alimentarios. Un dietante frecuente que dice *"me voy a poner a dieta, no voy a comer nada, voy a hacer la dieta de la luna y ya después vuelvo a mi alimentación normal"*, cae en un ciclo donde existen mayores factores de riesgo para desarrollar un trastorno.

Para los niños pre-adolescentes hacer dieta es dejar de comer alimentos que consideran que engordan como son pan, tortillas, leche, carne y huevo.

Pero además de que estos productos son considerados como engordantes, algo que preocupa es el concepto que tienen los mexicanos por dieta y es que el 14 por ciento de las mujeres y el 9 por ciento de los hombres, opinaron que ponerse a dieta significa saltarse una comida, regularmente la cena, lo alarmante es que además de perder peso se altera el metabolismo. Se recomienda antes de iniciar una dieta para perder kilos visitar al nutriólogo. (Véase en el apéndice gráfica 16).

Los primeros síntomas de Ariadna Méndez datan de 1994 cuando tenía 14 años y la inquietud y la preocupación por su imagen, así como la manera en que la veían los demás comenzó a cobrar mayor importancia.

En un principio, agrandar a los chicos de su edad la llevó a desear un buen físico y al mismo tiempo parecerse a las modelos que aparecen en las portadas de revistas. Sin embargo, el problema se agudizó cuando su mamá le hizo notar lo mal que podía llegar a verse si seguía comiendo.

Comenta, que en ocasiones cuando la ve comiendo algo o simplemente si entra a la cocina, le hace notar la dichosa celulitis en el estómago, a lo que agrega siempre la frase "Así nadie podría fijarse en ti". "Yo sé que con alguna de mi ropa se me ve la lonjita pero es tanta la presión de mi madre que empiezo a preocuparme viendo esa lonjita como una verdadera lonjota".

Según Ariadna ser como las modelos que aparecen en los medios de comunicación implica mucho que ganar y perder dependiendo del punto de vista y la experiencia vivida. En su caso logró que cierto grupo de la sociedad la aceptara por su apariencia y comportamiento. Ahora se siente satisfecha por estar con la gente que antes no la aceptaba pero a la vez triste por considerarse fuera de lugar, pues en repetidas ocasiones su mala apariencia física la ha convertido en víctima de severos cuestionamientos.

El intento por imitar a alguien, no es nada fácil y sobre todo cuando la búsqueda de identidad se ve perdida por completo ya que se requieren esfuerzos sobrenaturales para mantener cierta imagen ante los demás.

El detonante para el desarrollo de la bulimia en el caso de Ariadna fue pesarse y darse cuenta que llevaba 54 kilos encima y no los 47 que pesaba la más bonita de sus amigas. En ese momento la presión se apoderó de su cuerpo y comenzó a experimentar ansiedad, depresión y preocupación excesiva por su físico.

Su madre siempre tuvo problemas con el sobrepeso y la ingestión de pastillas y laxantes para combatirlo era algo común en ella. Sin embargo

fueron un arma muy poderosa para que Ariadna comenzara su lucha contra el peso.

Las pastillas llevaban por nombre *Dispan* y en su empaque se apreciaban 2 siluetas femeninas, la primera de ellas mostraba la figura de una mujer obesa y la segunda otra sumamente delgada después de haber tomado las píldoras. Con los problemas de sobrepeso de su madre no fue difícil para Ariadna conseguir las pastillas.

"Comencé a tomarlas por las mañanas tal como se indicaba además hacía ejercicio y tomaba grandes cantidades de agua, los cambios no fueron inmediatos pero sí notorios en su tiempo, sin embargo los demás no mostraban interés en mi apariencia ni siquiera se molestaban en decirme: ¡que bien te ves!".

Cuando Ariadna ya no tuvo acceso a las pastillas por medio de su madre, gastaba el dinero de sus pasajes y el de su escuela para poder comprarlas, sin embargo el gusto le duró poco. Con el paso del tiempo el estado de ánimo físico y emocional comenzó a decaer, comenzaron a manifestarse sus primeras depresiones; todo ello aunado al rebote de las pastillas, que por más ejercicio y agua que tomara los kilos que lograba perder regresaban.

Ariadna necesitaba mucha fuerza de voluntad para no comer pero no podía, todo lo que veía se le antojaba entonces comía y comía sin hambre sólo por gula, después de los *atracones* se daba cuenta de que había comido cantidades exageradas de comida chatarra, después le venía el sentimiento de culpabilidad, se veía como una mujer gorda, ya que tenía una imagen distorsionada de su persona. Así que ideó una manera de comer y no engordar y lo más fácil fue sacar lo que comía antes de que le

hiciera digestión, así que comenzó a provocarse el vómito. *"No era nada agradable me lastimaba con el dedo y a veces seguía vomitando aunque ya no tuviera nada en el estómago"*.

Con el paso del tiempo el ejercicio se volvió obsesión, lo hacía de 2 a 3 veces por día durante toda la semana, los fines de semana sucedía lo contrario pues se la pasaba durmiendo y sin comer ya que el provocarse el vómito no era tarea fácil. Mientras tanto, nadie sabía aún del problema que Ariadna tenía, ni de los tremendos atracones que se daba a escondidas seguido de purgas y vómito.

Los mareos se hicieron presentes hasta que un día cayó desmayada sin razón evidente, la preocupación comenzó. La falta de energía evitó que siguiera haciendo ejercicio; ahora la mayor parte del tiempo se la pasaba dormida. Familiares, amigos y conocidos insistían en su pésima apariencia lo que la hizo reflexionar y entender que a pesar del bajo peso, su estado físico y emocional no era el mejor. Así que decidió dejar de vomitar, pero cuál fue su sorpresa pues al comer ya no era necesario provocárselo ya que todo lo que se comía lo regresaba sin el más mínimo esfuerzo.

Después de no controlar más la situación Ariadna decidió pedir ayuda; acudió con personas especializadas y a base de un tratamiento y comida balanceada inicio su recuperación. *"Mi estómago era más pequeño de lo normal, estaba destruido, pero no sólo mi estómago, mi estado emocional estaba por los suelos así que la intervención psicológica fue de vital ayuda para mi recuperación"*.

Durante las terapias con el psicólogo, Ariadna fue comprendiendo el daño que se había provocado y la suerte que tuvo al encontrar ayuda a tiempo y sobre todo de poder encontrarse a sí misma.

Al ser cuestionada sobre la influencia de los medios de comunicación en enfermedades como la bulimia y la anorexia Ariadna responde: "la bulimia es un desajuste alimenticio que se ve fomentado por la gran influencia de los modelos que nos muestran los medios, cierto es que los mensajes transmitidos por los medios no llegan de la misma forma a toda la audiencia, pero la juventud que está en busca de su identidad trata de encontrar la forma de ser aceptados tal y como me pasó a mí, por desgracia caemos en el juego de los medios, un ejemplo de ello es querer ser como las chicas bellas que salen en las telenovelas y que abundan en el medio artístico".

Empezar con la bulimia es un problema, pero terminar con ella es un proceso más doloroso porque quien la padece se da cuenta de la realidad y no hay nada peor para el ser humano que tener que afrontarla.

Ahora Ariadna se encuentra recuperada en un 80 por ciento, aunque bien sabe que nunca podrá estarlo completamente. Consciente de que muchas cosas cambiaron en su persona aprendió a quererse y a aceptar la complejidad de su cuerpo y lo más importante, que la autenticidad de cada ser humano es única e independiente de los defectos. La enseñanza más importante fue darse cuenta de que ella con sus propias características forma parte de la gran diversidad que existe en el mundo.

El término bulimia, también conocido como "MIA", proviene del griego y significa "*hambre de buey*", generalmente se presenta entre 18 y 28 años de edad. Al igual que en la anoréxica, el 95 por ciento de los pacientes bulímicos son mujeres. Se caracteriza por un ciclo de comer en exceso, que se conoce como "*atracción*" seguido por una purga que pretende deshacerse de las calorías. Entre los métodos más comunes para la purga

señalados en el libro editado por la fundación Ellen West: *Bulimia, anorexia y comer compulsivo*, se incluyen: vomitar, ejercicio excesivo, uso de diuréticos, pastillas para adelgazar, abuso de laxantes y jarabes.

El uso de jarabes para inducir el vómito puede provocar debilitamiento del músculo que trae como consecuencia latidos cardiacos irregulares, dolor de pecho, problemas de respiración e incluso infartos. Este tipo de medicamentos son muy peligrosos y la causa de muerte en mucha gente con un trastorno alimentario. En el caso de los laxantes tienen poco o ningún efecto en la reducción de peso porque mientras trabajan, las calorías ya han sido absorbidas. Con ellos la persona generalmente siente que han perdido peso con ayuda de éste, pero en realidad ha perdido líquidos, este sentimiento es únicamente temporal porque el cuerpo empezará a retener agua en un periodo de 48 a 72 horas, lo que generalmente deja en las personas un sentimiento de hinchazón y como consecuencia se sienten que están engordando.

El abuso de ellos puede provocar diarreas y deshidratación; con el paso del tiempo, el intestino no puede estar sin el uso del laxantes presentando severos dolores de abdomen, nausea y vómito. Puede darse el caso en que una persona use los laxantes únicamente como un camino para aliviar sentimientos y emociones o como una forma de lastimarse a sí mismo y el dolor físico que resulte del abuso de laxantes puede ser la razón para que la persona continúe usándolo.

Los diuréticos son los preferidos por muchas personas ya que al igual que los laxantes eliminan líquidos vitales; sin embargo, la venta de píldoras va en aumento día con día ya que mucha gente piensa que son un camino seguro y efectivo para quitar esos kilitos de más.

No obstante la mayoría de las que están en el mercado no son seguras y pueden contraer consigo efectos graves como diarrea, presión sanguínea alta, resequedad en la boca, alergias y dolor de pecho y aunque muchas veces son recetadas por los médicos, éstos no advierten sobre las contradicciones de su uso y a su vez la gente no está informada de los riesgos que conlleva.

Así podemos darnos cuenta que ninguno de estos métodos son un buen camino para perder peso; al contrario, son muy peligrosos y pueden traer problemas médicos muy serios e incluso la muerte.

En México no hay estadísticas de anorexia ni de bulimia, pero varios estudios demuestran su gravedad. En el año 2000, las investigadoras Georgina Álvarez Rayón, y Rosalía Vázquez Arévalo, de la Escuela Nacional de Estudios Superiores, plantel Iztacala, de la Universidad Nacional Autónoma de México, estudiaron a 2168 alumnos entre 16 y 22 años de escuelas públicas y privadas de la zona metropolitana de la Ciudad de México, los resultados arrojaron que 11 por ciento presentaban síntomas de anorexia, y 14.4 de bulimia.

El interés entre ciertos estratos de la población por mantener una figura esbelta "*a cualquier precio*", y la preferencia por prácticas deportivas, servicios de masajes, productos naturistas, fajas reductoras y dietas muy estrictas, son una práctica cotidiana y todo ello porque hoy por hoy se considera que una figura esbelta incluso extremadamente delgada es sinónimo de belleza.

Un obstáculo que impide frenarse es que una vez que la persona pierde 15 por ciento o más de su peso de acuerdo con estatura, edad, y complejión,

los cambios emocionales se agudizan junto con la percepción distorsionada de la imagen. En el caso del anoréxico éste se impone metas cada vez más inalcanzables, por ende, si al principio quería pesar 50 kilos por ejemplo, ahora pretenderá perder cinco o más, y así sucesivamente. En breve, el eje de la vida en el paciente anoréxico es perder peso, mientras que el bulímico es el siguiente atracón; usualmente no se sienten seguros acerca de su propio valor y necesitan la aprobación de los demás convirtiéndose la comida en la única fuente de consuelo ya que les sirve para bloquear y anestesiar los sentimientos. Los casos de bulimia pueden pasar inadvertidos con cierta facilidad, pues el paciente no muestra disminución importante de peso, sólo oscilaciones, a veces discretas.



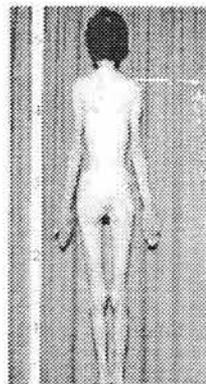
A diferencia de las anoréxicas, las bulímicas se dan cuenta de que tienen un problema y piden ayuda con mayor frecuencia. Todos los trastornos de la alimentación implican una preocupación importante acerca de la comida y el peso, mientras que las

anoréxicas controlan la cantidad de comida y la calidad de lo que comen, las bulímicas se sienten sin control en cuanto a comida se refiere.

En México existen distintas clínicas donde se tratan estos trastornos, allí no faltan las historias sobre adolescentes que llegan pesando lo que sus huesos; en el sector público, apenas algunos hospitales atienden a pacientes con estos trastornos: el hospital de Nutrición, el Instituto Mexicano de Psiquiatría, el 20 de Noviembre y la clínica de la Facultad de Medicina de la UNAM. Varias fundaciones sin fines de lucro trabajan por la prevención y el tratamiento entre las que destacan Fundación Ariwá,

Fundación Internacional CBA y, de reciente creación, la Fundación Nacional para el Estudio y Tratamiento de la Adicciones, A.C. Clínicas particulares siendo el caso de Oceánica, fundaciones y algunos organismos como el Instituto Nacional de las Mujeres ofrecen una alternativa, aunque algunas sólo atienden a quienes pueden pagar el costo del tratamiento como el caso de la Fundación Ellen West.

Los grupos de apoyo proporcionan orientación y apoyo emocional, sugerencias de mayor ayuda y una salida social para las personas que están muy aisladas. Estos grupos le recuerdan al paciente que no es el único con este tipo de problemas y que otras personas se han visto inmersas en la misma conducta y no obstante se han recuperado.



Un buen grupo puede ayudar a un paciente a enfrentar y superar una crisis, además de enfrentarse con los problemas de la vida cotidiana sin recurrir a su antigua conducta haciéndolos más fuertes y más hábiles para asumir sus responsabilidades.

Instituciones como las mencionadas anteriormente se encargan de atender trastornos alimentarios y sus graves consecuencias ofreciendo tratamiento eficiente, suficiente e integral lejos de charlatanerías. Esta clínica ha sido testigo del esfuerzo y dedicación, el estudio y la cotidiana entrega en pro de rescatar a quienes sufren estas terribles enfermedades.

3. Bulimia y anorexia un problema de salud pública

Las instituciones y grupos de apoyo tienen como misión proporcionar tratamiento individualizado, centrado en el paciente, con una aproximación interdisciplinaria, ofreciéndoles las habilidades necesarias para la recuperación, bajo un tratamiento psicológico, médico y nutricional; ya que su función como especialistas de la salud es crear un ambiente seguro y agradable que facilite el proceso de la curación.



Todas estas clínicas y fundaciones tienen como propósito promover la difusión de las causas que originan los trastornos alimentarios efectuando campañas de prevención, proporcionando tratamiento multidisciplinario, al promover estilos de alimentación equilibrada y balanceada, además de combatir el estereotipo de moda: la mujer delgada.

La pronta ayuda para superar traumas en los trastornos alimentarios puede marcar la pauta entre morir y seguir viviendo. Sea cual sea la opción a que se recurra será importante detectar que en dicho lugar están dispuestos a escuchar y apoyar, sin erigirse como jueces, proporcionan orientación y apoyo emocional al enfermo y a la familia.

Lo cierto es que estos trastornos en la conducta alimentaria se extienden por diversos sectores y cobran cada vez más víctimas... ya no sólo a los adolescentes. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) 70 millones de personas luchan contra los desórdenes en el mundo entero, en Estados Unidos, anorexia y bulimia son la segunda causa de muerte entre los jóvenes.

Ambos padecimientos han sido blanco de numerosos prejuicios; para unos no son sino enfermedades de moda, otros las consideran manifestaciones de jóvenes ricas y superficiales que aspiran a tener silueta de modelo. Lo cierto es que estos trastornos son muy complejos y pueden ser mortales pues cobran cada vez más víctimas sin respetar clase social, sexo ni edad, llevando a la muerte a 10 por ciento de las personas que padecen algún trastorno por desnutrición, infarto o suicidio.

Magdalena Juárez y Marusa Castillo Nájera especialistas en el estudio y combate de ambas deficiencias alimenticias, señalaron en el programa radiofónico de Flor Berenguer En voz alta que "socialmente se le pide a la mujer seguir patrones de moda para pertenecer a un grupo de moda", por lo que esta presión ya no sólo alcanza a la chicas adolescentes sino a mujeres de edad madura llegando al grado de preferir la estética a la salud.

Advierten que estas deficiencias, ya se han convertido en un "problema de salud pública" pues si bien en sus inicios eran padecimientos propios de la clase alta, ahora no importa el estrato social, ya que todas las mujeres ambicionan "ser totalmente Palacio".

Ubicadas la bulimia y la anorexia como padecimientos relacionados con factores de autoestima y emocionales, convergen en un problema no resuelto de aceptación sobre el propio cuerpo. Esto queda comprobado con los resultados del sondeo, en donde el 24 por ciento de las mujeres y el 12 por ciento de los hombres expresaron su deseo de llevar una talla menor a la que actualmente tienen, lo que significa que no están contentos con su cuerpo. El 26 por ciento de las mujeres y el 38 por ciento de los hombres restante, se mostró conforme con su talla. (Véase en el apéndice gráfica 17).

Según explicaron las especialistas, a esta inconformidad física se suma la competencia natural existente entre las féminas por estar siempre atractivas y sobre todo "a la moda".

En el caso de la mujer la presión es sin duda alguna mucho mayor, pues la sociedad exige la delgadez para triunfar en la vida, pero caracterizada por un cuerpo asexual, rectilíneo, una moda absurda que es imposible seguir ya que está en contra de toda naturaleza y lógica. En esta misma línea se han mostrado que las anoréxicas y adolescentes valoraban a la mujer delgada como más atractiva, saludable, segura de sí misma y popular entre los sectores de la sociedad.

Son inquietantes los datos sobre los informes de la prevalencia e incidencia de los trastornos de la alimentación en la población mexicana, según recientes encuestas del año 2000 (Unikel), levantada entre jóvenes de ambos sexos se encontró que los entrevistados presentaron algún riesgo clínico o subclínico de trastornos alimenticios. Otra encuesta realizada entre 1996 y 1997 (Holtz) indicó que entre mil 600 muchachas de bachillerato 59 por ciento reconoció que se había sometido a dieta alguna vez, 7 por ciento aceptó haber vomitado "como parte de la dieta", 6 por ciento haber usado laxantes, 17 por ciento diuréticos y 27 por ciento pastillas, lo cual resulta preocupante que estas prácticas se ãn tomadas como parte de una dieta. Todos estos comportamientos nos muestran la posible probabilidad de desarrollar un trastorno de la alimentación en la adolescencia.

En nuestra cultura, uno de los factores más influyentes en el desarrollo de este tipo de enfermedades puede ser la presión cultural hacia la delgadez y el rechazo a la obesidad. Esta presión cultural hacia la esbeltez es un factor claro para la aparición de estos trastornos de la imagen.

Las amistades tiene un papel importante, ya que igual que los familiares pueden particularizar los modelos sociales y amplificar los defectos de la persona. Ser criticados, sufrir burlas a causa de la apariencia en la infancia puede influir sobre la imagen corporal que uno tenga de sí mismo en la edad adulta.

La insatisfacción con la imagen corporal, ha ido incrementándose con la ayuda de factores tales como el auge de la industria en pro del adelgazamiento, ya sea farmacéutica, alimentaria o publicitaria. El modelo propuesto por los medios de comunicación es mucho más delgado que el normal, pero por sí solo no es un factor que explique la aparición de estos trastornos.

La bulimia y la anorexia comparten ciertos aspectos importantes como los son la forma de comer, la insatisfacción con la imagen corporal, el considerar la delgadez como modelo ideal y el seguimiento periódico de dietas restringidas.

En el trabajo de investigación "*Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en varones preadolescentes*" de la Facultad de Psicología de la UNAM, la belleza puede ser una promesa de una completa satisfacción, debido a que la belleza y la fealdad se encuentran como componentes de la imagen corporal que nos hacemos de nosotros mismos y la imagen que los demás se forman de nosotros. La imagen corporal va a ser el resultado de la vida social, por lo que se construye y reconstruye influida por los demás. Dichos intercambios se dan a través de la socialización de las imágenes corporales. Aunque la insatisfacción del cuerpo se ve más acentuada en las mujeres que en los hombres hay una variable que predice muy bien la satisfacción corporal, ésta es la diferencia entre la forma del cuerpo percibida

y la del cuerpo ideal, existiendo una mayor insatisfacción cuando mayor sea la distancia entre éstas.

La satisfacción corporal contribuye significativamente a la adaptación personal y social, a la estimación favorable de las propias capacidades, al equilibrio emocional y a la salud, en otras palabras contribuye a muy diferentes aspectos adaptativos de la personalidad.

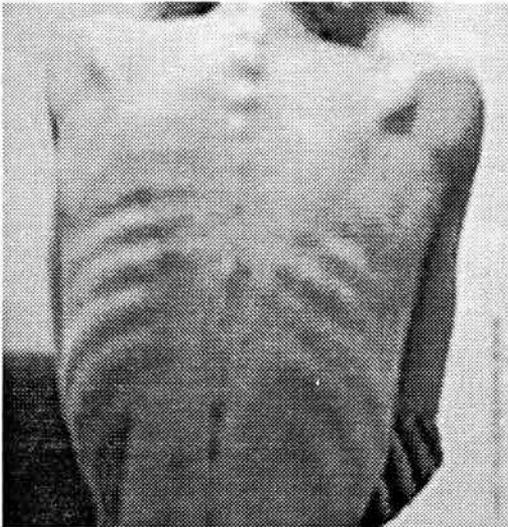
La autoimagen corporal es una mirada diferida hacia el propio cuerpo, proceso perceptivo, complejo en el que el observador es también el observado, "*imagen del cuerpo*" se le llamará a la configuración global que forma el conjunto de las representaciones, percepciones, sentimientos y actitudes que el individuo ha elaborado con respecto a su cuerpo durante su existencia y a través de diversas experiencias: este cuerpo percibido es referido frecuentemente a normas de belleza y a normas de rol; la imagen del cuerpo es casi siempre una representación evaluativa. La adquisición progresiva de la imagen del propio cuerpo se apoya sobre adquisiciones múltiples no sólo visibles sino también afectivas y sociales.

Los trastornos alimentarios tienen como característica central "el trastorno de la imagen corporal. La similitud de los dos trastornos es evidente en los criterios diagnósticos: "preocupación persistente por el peso y la silueta".

En las primeras etapas de la pubertad y durante ellas existe un período en el cual cerca del 25 por ciento de los niños muestran una tendencia a engordar. El exceso de gordura es un obstáculo sobre todo en los muchachos. En los primeros años de la adolescencia, por el gran interés que tienen por participar en juegos activos. Las muchachas también sufren

por el exceso de grasa, pero en comparación con los hombres, su preocupación radica en que la norma cultural exige esbeltez en la mujeres, por lo que con frecuencia las muchachas se someten a dietas muy estrictas para eliminar el exceso de grasa.

Lo más importante es recordar que muchos de los factores psicológicos en los desórdenes alimentarios son iguales en hombres y en mujeres: una baja autoestima, la necesidad de ser aceptados, depresión, ansiedad u otras enfermedades psicológicas existentes, y una inhabilidad para manejar los temas emocionales y personales.



La obsesión por la delgadez poco a poco deja de ser una cuestión de estética individual para convertirse en un auténtico problema de salud pública que afecta cada vez a más personas. Si bien es cierto que en los últimos tiempos estos problemas ocupan un creciente espacio en los medios de comunicación, existe una diferencia sustancial entre la atención que se presta a los

desórdenes de la alimentación y la que puede esperarse de profesionales de la salud y especialistas en general.

En la actualidad es poco lo que se hace, particularmente a nivel oficial. Todo suele limitarse a los esfuerzos individuales de padres, preocupados, pero por lo general desorientados y carentes de información. A pesar del alto costo que suponen estas enfermedades, tanto para el paciente y su

familia como para la sociedad en su conjunto, ya que no existe ayuda oficial para labores de investigación y prevención. En tal sentido no es exagerado afirmar que, de hecho, la población está desguarecida frente a tan seria amenaza, que día a día cobra un creciente número de víctimas.

Sucede que inclusive entre funcionarios y educadores mucha gente con responsabilidad dirigente piensa que los desórdenes de la alimentación son *"típicos problemas propios de la edad, que se curan con el paso del tiempo"*. En esa línea, también suele imponerse una condena social a estos desórdenes, que no son vistos como una enfermedad sino como algo grotesco, lo que hace que muchos jóvenes bulímicos o anoréxicos teman hacer pública su enfermedad.

En Estados Unidos los desórdenes de la alimentación están hoy tan estigmatizados como el alcoholismo lo estaba 50 o 60 años atrás. Por lo demás, las víctimas son en su mayoría jóvenes, es decir, gente que aún no ha alcanzado alta significación social y económica, algo que les resta todo interés en la mirada a ciertas esferas dirigentes. Así, la desinformación hace que no lleguen a tener suficiente fuerza social como para convencer a los políticos o funcionarios de la salud acerca de la necesidad de encarar sin demoras una respuesta contundente y seria, así como realizar una intensa campaña de información y prevención a nivel nacional.

También en el tema de la bulimia, la anorexia y los problemas de alimentación en general, es posible la detección precoz de la enfermedad, lo que a su vez hace posible una curación más rápida y con menores secuelas.

Rosalía Rodríguez de Elías, Doctora en Psicología de la Salud en el campo de la prevención de Trastornos Alimentarios de la UNAM, considera a la bulimia y la anorexia como problemas de salud pública porque los trastornos alimentarios son de naturaleza multifactorial y esto significa que no se dan porque se presente una condición específica en la persona, sino que es el conjunto de condiciones llamadas factores los que en suma van a originar un trastorno alimentario.

Hay herramientas dentro de la salud pública que permiten trabajar en este caso a prueba de la prevención de trastornos y además porque representan todo un problema social. Como son trastornos de naturaleza multifactorial tienen un componente social. Sería muy aventurado decir que son trastornos por moda, en realidad hay muchos factores sociales que influyen de manera importante como los medios de comunicación, la presión de la familia y la presión de los amigos en el desarrollo de estos trastornos.

En México hay poco presupuesto dirigido a la prevención. Realmente podemos enumerarlas fácilmente: campañas de vacunación y campaña contra el SIDA, por ejemplo. Estas campañas están muy bien identificadas. Se le podría atribuir a los recursos económicos que hay en nuestro país.

Al respecto, en México existe una gran deficiencia de atención a personas con bulimia y anorexia, ya que son pocos los lugares públicos en donde son tratadas estas enfermedades, lo que resulta preocupante ya que el número de casos van en aumento. Hay lugares privados donde el tratamiento cuesta hasta cuatro mil pesos diarios. Lo que hay que elaborar son campañas en las escuelas primarias con los maestros, madres y niños y enseñarles a ser críticos frente a los medios de comunicación, promover

hábitos alimentarios saludables, autoconcepto adecuado de su persona, habilidades sociales y autoestima.

Asimismo, la psicóloga Gisela Pineda agrega: "En los países de primer mundo como lo es Estados Unidos, dudan de hacer prevención, sin embargo asignan buenos presupuestos. En cambio en nuestro país no se asigna presupuesto para prevención, ni mucho menos para tratamiento".

La bulimia y la anorexia son formas de desadaptación social porque aunque estén delgadas o pierdan peso, no son felices, su nivel de desadaptación psicológica, social y emocional es grande.

Las personas que padecen bulimia y anorexia no generan el rechazo que genera la esquizofrenia, la psicosis o algunos tipos de neurosis; al contrario, la gente que padece bulimia y anorexia aparentemente parecieran funcionales, aunque podrían tener una disminución de sus capacidades físicas y mentales.

Marisol Aguilar, siempre delgada pero no flaca, en la actualidad se encuentra en los huesos pesando tan solo 45 kilos; desde muy chica los problemas en su familia y las discusiones de sus padres eran el pretexto perfecto para que dejar de comer.

Una total negación hacia la comida y la falta de apetito le provocaban grandes ausencias de alimento, podía pasar hasta un día sin probar bocado, lo que le trajo una severa úlcera provocada por la gastritis y con ello las primeras manifestaciones de lo que ahora es su anorexia.

Pasado el tiempo el problema no parecía ser muy grave, todo comenzó a agudizarse justo antes de contraer matrimonio. Ya casada, los malos

hábitos de comida que siempre había tenido desde pequeña se acentuaron con los problemas familiares. *"Ya no comía, prefería dormir"*.

Con su primer embarazo, las cosas iban viento en popa, *"podría decir que todo era felicidad"*. Sin embargo graves problemas se presentaron en el parto y la vida de su bebé pendía de un hilo lo que desencadenó una gran depresión y con ello la agudización del problema.

Sentimientos de impotencia enojo y tristeza, pasaban por su cabeza, su cuerpo agotado de tanto llorar, sin probar bocado la llevó a pesar 45 kilos de los 68 que llegó a pesar. Todo ello aunado a sus problemas familiares.

La anorexia la ha llevado a experimentar sensaciones de ansiedad y depresión mezcladas con ligeros atracones de comida lo que le ha traído una severa disminución de tejido, caída excesiva de cabello y frío aún cuando hace calor, agotamiento excesivo lo que le impide realizar actividades cotidianas como caminar o ir al súper.

Marisol, víctima de la anorexia sufre día a día en la lucha contra el alimento ya que puede pasar un día sin comer únicamente llorando o en ocasiones durmiendo la mayor parte del tiempo aunque a veces tenga hambre.

En este caso nos podemos dar cuenta que el desarrollo de la anorexia no es propio de la moda, ni de la publicidad de productos adelgazantes, ya que ella nunca recurrió a ningún tipo de dieta para controlar su peso, pero sí enfrentó problemas familiares y pruebas difíciles que la llevaron a una gran depresión e hicieron que sus malos hábitos alimenticios desencadenaran la anorexia.

Actualmente está por iniciar un tratamiento para su recuperación física y emocional en donde la lucha será por subir de peso.

No queda duda de que ciertos factores socioculturales específicos disparan los trastornos alimentarios. No hay actualmente un punto de vista válido acerca de las causas de la anorexia y de bulimia. La mayoría de las autoridades creen que el problema se basa en causas psicológicas, posiblemente provenientes de la familia y de las presiones sociales, u otras formas de tensión como nuestro ambiente moderno, donde es más probable que las mujeres sean juzgadas por su aspecto. A menudo, la enfermedad es generada por un cambio importante en la vida de la persona.

Los factores biológicos, culturales, psicológicos y sociales contribuyen a los desórdenes del comer. Además de la dimensión de una variable ideal: ser "delgado". Esto precipita a menudo una tendencia a estereotipar a la gente obesa con aspecto negativo.



Se ha observado frecuentemente que la gente con anorexia o bulimia presentan aislamiento social tanto con la familia como con sus amistades. Las reuniones sociales se evitan a menudo por el miedo de exponer el problema, y las víctimas rechazarán a menudo ofertas de ayuda.

Los trastornos del comer se producen por una compleja interacción de factores, que pueden incluir trastornos emocionales y de personalidad, una posible sensibilidad genética o biológica y vivir en una cultura en la cual hay una sobreabundancia de comida y una obsesión con la delgadez.

Un número de factores, incluyendo las presiones culturales y familiares, los desajustes químicos y emocionales y los trastornos de la personalidad, colaboran como gatillos para la bulimia y la anorexia, aunque cada tipo de trastorno es determinado por diferentes combinaciones de estas influencias.

Por lo que se puede afirmar que se están convirtiendo en un problema de salud pública y sobre todo en una problemática social que desgraciadamente no se reconoce como tal.

Gran número de los pacientes han comenzado su enfermedad siguiendo inadecuadamente una dieta para bajar de peso, cuando el organismo es sometido a dietas bajas en calorías. Esto contribuye a perpetuar la enfermedad en los pacientes, pues la lucha por bajar de peso se hace más intensa si el paciente nota que no está cumpliendo con su propósito de "adelgazar". El dejar de comer significa que tiene control sobre sí mismo; aguantarse el hambre y controlar el deseo por la comida se convierte en un estímulo que mejora su nivel de autoestima, aunque en el fondo se esté muriendo de hambre. El 55 por ciento de los encuestados, de los cuales 30 por ciento son mujeres y 25 por ciento hombres, afirman que el poder controlar sus impulsos hacia la comida mejora su estado de ánimo. (Véase en el apéndice gráfica 18).



Algunos factores psicológicos de los trastornos del comer a menudo están acompañados por estados de ánimo, modelos de pensamiento, comportamiento y autoimágenes inestables, también se encuentran la ansiedad y depresión. Sin embargo, no se puede afirmar si son causas o

resultados reales de la anorexia. Han sido limitados los estudios sobre la relación entre los trastornos psicológicos y los desórdenes alimentarios, la mayoría simplemente informa sobre la aparición de problemas psicológicos cuando el trastorno ya ha sido diagnosticado.

El desequilibrio en la construcción y fortalecimiento de la identidad en la etapa adolescente es la principal tarea psicosocial; el sujeto debe cumplir con ciertas características sexuales, sociales, morales, ideológicas y psicológicas que le permiten al adolescente identificarse y ser reconocido dentro de la sociedad; asimismo desarrollar una identidad positiva. Según el trabajo de investigación *"Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en varones preadolescentes"*.

Al iniciar el proceso de construcción de la identidad el joven se ve enfrentado a evaluar y posteriormente aceptar o no su cuerpo; si no es aceptado el autoconcepto sería negativo, de ahí que su autoestima sea baja, su sensibilidad aumente y se sienta rechazado por quienes lo rodean. Autoestima, necesidad vital en las personas y valor que los individuos ponen a su Yo, es de suma importancia en el desarrollo adolescente. Si los jóvenes al autoevaluarse y comparase con otros, respecto a su cuerpo, habilidades, capacidades, se sienten bien y a su vez se aprueban, la autoestima se verá elevada; por el contrario, si existe desaprobación y concepto negativo de sí, se sentirá desdichada, incapaz, sin suerte y su autoestima bajará en gran proporción.

Tomando en cuenta a los jóvenes con estos trastornos, se diagnostica su descontento con lo que son, sea su cuerpo, su posición dentro de la familia o su vida sentimental lo que los lleva a tomar la alternativa de controlar

algo que está en sus manos (su cuerpo), sea como arma para llamar la atención o lucir bella y ser aceptada.

El adolescente está en una constante búsqueda y planeación de nuevas metas; un joven con autoestima elevada se trazará metas más "difíciles" que un adolescente con baja autoestima. El deseo de cumplir estas metas es un atributo admirable; sin embargo, convertir el perfeccionismo en una obsesión es nocivo. Un adolescente perfeccionista se autoevalúa constantemente y rechaza sus acciones, las trata como imperfectas, existe una insatisfacción constante consigo mismo. Siente temor y rechazo; se muestra defensivo ante la crítica y se enfurece cuando lo contradicen, trata compulsivamente de evitar el fracaso.

A nivel mundial, la anorexia nerviosa es la tercera enfermedad crónica más común en mujeres adolescentes y se estima que aumentará de un 0.5 por ciento a un 3 por ciento. Generalmente ocurre en la adolescencia, aunque todos los grupos de edades son afectados, incluyendo ancianos y niños tan pequeños como de seis años.

Cerca de un 94 por ciento de las personas con anorexia son blancas. Los atletas y los bailarines se enfrentan con un gran riesgo para la anorexia; el éxito actual en el ballet, por ejemplo, depende del desarrollo de un cuerpo flexible y sumamente esbelto. Una figura delgada frecuentemente le brinda a los deportistas la posibilidad de llegar a lugares importantes dentro de su carrera. Para perder peso emplean diuréticos y laxantes, se provocan vómitos, lo que desencadena en deshidratación y hasta ayunan, poniendo en riesgo su salud.

Quienes practican el ballet presentan mayor riesgo, mayor sintomatología bulímica, al igual que los gimnastas, no pueden ser gordos porque además tiene que ver con lo que te exige la disciplina: movimientos muy precisos.

En el año 2003, la bailarina rusa Anastasia Volochkova fue despedida del ballet Bolshoi, el más famoso del mundo, por ser "*demasiado pesada*", ya que con 1.70 de estatura, su peso era de 50 kilos.

Los argumentos para tomar esa decisión fueron que sus compañeros se quejaban de ser "*demasiado alta y pesada para levantarla en el escenario*". Volochkova por su parte declaró que le gustaba tanto el helado que "*no podía vivir sin él*" y que se había limitado a comer helados de bajo contenido calórico y a no comer carne desde los 7 años.

En total desacuerdo, aseguró que "*no sería fácil deshacerse de ella*", recalcó, que si la disputa era por la estatura, entonces nada importaba si seguía subiendo de peso.

El que tiene más de dos factores de riesgo lo convierte en un ser vulnerable, lo que significa que tiene mayores posibilidades una jovencita que una vieja, una mujer que un hombre, si se va a una escuela privada de alto nivel socioeconómico que a una escuela pública. En muchas escuelas primarias privadas se tienen que poner supervisoras en los baños a la hora del recreo porque es la hora de la "*vomitada*".

La anorexia nerviosa ha dejado de ser una enfermedad exclusiva del sexo femenino, a un periodo de la vida (la adolescencia) o a colectivos (los modelos). Lo que empezó siendo una rareza que afectaba a un porción

pequeña de la población, ha crecido de forma alarmante en muy pocos años. Lo inquietante es que la tendencia va en aumento.

El porcentaje en varones ha ido en aumento de un 5 a un 10 por ciento en los últimos años. Lo que representa un dato interesante ya que ratifica que estas enfermedades no son exclusivas de la anatomía femenina. Además de que se refuerza la influencia que ejerce la presión de contexto sociocultural en la aparición de estos fenómenos.

Así, al igual que las mujeres los hombres desarrollan trastornos del comer, también pueden contar historias de obesidad que los han convertido en objeto de burla en algún momento de su vida o la fuerte creencia de que si adelgazan serán más atractivos o queridos. Por otra parte, algunos tienen la obligación de mantener un peso o figura específicos por su trabajo.

En el caso de los niños la obesidad o el exceso de peso representa ser señalados por los otros niños, los hace víctima de apodos, además de ser menos activos que los demás. De hecho la obesidad se encuentra relacionada con una problemática emocional y una discriminación social lo que da como consecuencia para este sector de la población una menor autoestima, depresión, relaciones interpersonales pobres además de un aislamiento total.

Las mismas bromas se generan en la familia donde hay discriminación, aunque de manera diferente en el sentido de la broma, lo que contribuye a la baja de autoestima de las personas, principalmente de los niños. No hay demasiado trabajo en el que se valore a las personas al interior de la familia. Hay familias unidas que tratan de sacar esas bromas, hablan con los hijos y establecen la importancia de la alimentación. Desgraciadamente en la mayoría de los casos no es así. El "gordito" se convierte en el

blanco de bromas pesadas y en objeto de burla. En el sondeo el 13 por ciento de las mujeres y el 7 por ciento de los hombres, creen que el ser obeso es objeto de mofa. (Véase en el apéndice gráfica 19).

Los niños sufren cierto rechazo por ser obesos, ya que desde la escuela son catalogados por los mismos compañeritos como "el gordito del salón". El gordo se convierte en un punto de referencia: "el que está junto al gordo", así la sociedad lo va marcando desde que son pequeños. Con ello surgen los mitos de: "cuando crezca y se estire se le va a quitar y va a dejar de ser gordito", pero cuando eso no sucede los niños ya tienen el estigma de que siempre han sido los gorditos, los señalados.

La sociedad mexicana empieza a caracterizar a todos los gordos y los segrega, quizás no en cuestión de apertura como educación o trabajo pero sí a nivel social, de interrelaciones donde si se da una marcada tendencia a decir si está "gordito".

A esto viene aunado el estándar de un cierto grupo: "los delgados son la gente que se ve bonita y los gordos son lo que no lucen, los graciosos, los chistosos". Como dicen ilo chistoso es pariente de lo feo!. De ahí que la misma persona al ser o sentirse gordo, no esté feliz y comience a autorechazarse y a tener severos estados de ánimo. El 4 por ciento de las mujeres y el 9 por ciento de los hombres aceptaron que el sobrepeso les provoca severos cambios de ánimo. (Véase en el apéndice gráfica 20).

Además, un factor de riesgo para el desarrollo de los trastornos alimentarios es que el estado de animo de las personas dependa de su peso; así las mujeres son la población con mayor riesgo a caer en estos trastornos, con 45 por ciento y los hombres con un 33 por ciento. (Véase en el apéndice gráfica 21).

Al estereotipo del gordito, se le asocia con características como ser flojos, amigables, descuidados, incluso sucios y descontrolados. Asimismo, se habla de la fase que si no tienen control sobre su forma de comer difícilmente va a tener control en otros aspectos de su vida. Son características asociadas a la obesidad que no son reales, son estereotipo pero que muchas veces marcan la vida de las personas.

En la cultura de la delgadez en la que vivimos actualmente, la delgadez se asocia con características positivas como el éxito: "delgada puedes encontrar un súper marido, un buen trabajo", en una cultura donde se adora la delgadez se rechaza y odia la obesidad. Gisela Pineda asegura que hay una actitud que denomina la psicóloga Pérez Mitre, como "helipofóbica" donde un miedo a ser obeso se asocia a lo contrario: si la delgadez es la belleza y tiene actitudes positivas, la obesidad se traduce en ser feo y poco exitoso, es decir, "el camino al fracaso".

Somos una sociedad discriminatoria inmersa en las apariencias, la gente se preocupa más por el aspecto que por la salud. Antes por ejemplo una persona gordita era sana.

Es increíble que lo que en realidad preocupa a la gente no es el problema de la obesidad en términos de salud, como en el caso de la diabetes o problemas de hipertensión, sino el cómo se ven. En ese sentido, esto tiene que ver con un carácter discriminatorio porque las personas gorditas no pueden andar a la moda porque no toda la ropa les queda y están saliéndose del patrón que se ve en los medios. *"En el caso de las revistas y los programas, los modelos son personas físicamente delgadas, entonces no corresponden con ese patrón y son aislados"*.

También las bromas al respecto donde el gordito o el moreno son objeto de mofa, tiene que ver con la aceptación que tengan con la sociedad y para sentirse aceptados optan por ser delgados, no por tener buena salud. No importa que sea de herencia, quieren ser delgados a toda costa para ser aceptados por los demás.

Actualmente el 22 por ciento de las mujeres y el 11 por ciento de los hombres se consideran gordos a pesar de que no lo están. (Véase en el apéndice gráfica 22).

4. La figura corporal en el sexo masculino

A lo largo de la historia se ha sobrevalorado a la mujer. Esto tiene que ver con el rol de ésta y del hombre; a la mujer se le valora por sus atributos físicos principalmente por su capacidad de ser atractiva y femenina y ahora la feminidad está asociada con la delgadez. En cambio, a los hombres se les valora otro tipo de cosas: que sea *"feo, fuerte y formal"*.

"Algunos décadas atrás, no había tantos problemas de trastornos alimentarios porque la moda era ser más llenita". En las sociedades primitivas, mucho menos, ya que lo deseable corporalmente y sexualmente era ser llenita; en nuestra época, ya se cambió esa moda interrelacionada con otros intereses económicos.

En el caso de los varones adultos un número significativo de quienes padecen trastornos en la alimentación son los homosexuales, lo que significa que estas enfermedades no son privativas de un grupo. Quizás nuestra cultura no le pone tantas exigencias al hombre heterosexual, en cuanto a su presentación física, más bien le exige que sea fuerte, situación por la cual algunos kilitos de más no interfieren. En cambio en el mundo

"gay" masculino, la apariencia es un valor muy apreciado igual que en el mundo femenino.



En los varones, la presión social no es tan importante como en las mujeres; sin embargo, la sociedad les exige tener determinado físico. Los hombres tienen que ser altos, con hombros anchos, un pecho musculoso y un cuerpo bien definido.

De la misma manera los preadolescentes pueden ser en exceso intolerantes con el tipo de cuerpo que poseen (demasiado grande o demasiado flaco); así los medios de comunicación vuelven a hacer de las suyas al manipular estas tendencias de intolerancia al darles imágenes estereotipadas de jóvenes atractivos y exuberantes que viven su juventud sin barro, frenos, torpezas y sin problemas de peso.

Muchos jóvenes preocupados por su apariencia física encuentran una diferencia entre su autoimagen no tan perfecta y los ideales de belleza y armonía a su alrededor lo que les causa ansiedad y dudas sobre su persona.

Algunos se someten a dietas rigurosas, mientras otros inician programas de condicionamiento físico exhaustivos, pues la imagen de su cuerpo posee un gran peso ante la sociedad como la nuestra, es por eso que nos es fácil entender porqué los adolescentes conceden un gran valor a su cuerpo en cuanto éste signifique algo para los demás.

El trabajo de investigación "*Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en varones preadolescentes*", reafirma la suposición respecto a las diferencias psicosociales que influyen en la aparición de trastornos alimentarios en los hombres comparada con la de las mujeres, ya que en ellos, al parecer, las presiones del medio se centran en cambiar su forma corporal para lograr una apariencia musculosa y no una delgada.

A esta problemática se denomina anorexia inversa. Consiste en tener una figura musculosa, se abusa del ejercicio y de los anabólicos, hinchándose de tanto músculo y a pesar de ello, sentirse delgados.

En todas las víctimas de desórdenes alimentarios, el elemento más común es la presencia de una baja autoestima, y debido a la antigua creencia de que no pueden sufrir desórdenes, la vergüenza a la que se enfrentan es a menudo peor.

Gisela Pineda comenta que en México no hay estadísticas de trastornos, es decir no se sabe cuantos anoréxicos o cuantos bulímicos hay; pero sí estadísticas de factores de riesgo. En una investigación realizada por Pineda sobre un cuestionario de alimentación y salud que detecta factores de riesgo en adolescentes, en 4000 adolescentes del Distrito Federal, se encontró que aproximadamente del 50 por ciento de las mujeres que hacen dieta, o sea la mitad de las encuestadas, el 80 por ciento estaba insatisfecho con su imagen corporal, el 20 tenía preocupación por el peso o la comida y se encontró que un 20 más de sintomatología bulímica, o sea conducta alimentaria compulsiva.

Las mujeres que desarrollan algún desorden se sienten gordas aún antes de presentar hábitos relacionados con los trastornos alimentarios y normalmente tienen un peso que se encuentra cerca del peso medio. Los hombres presentan más a menudo un sobrepeso antes de desarrollar el desorden. Además de que se dan atracones o comen compulsivamente, ellos no pueden ser diagnosticados como en el caso de las mujeres, debido a que es más aceptado el sobrepeso entre hombres que en mujeres.

Aunque sea más habitual que los hombres homosexuales sufran de desórdenes alimentarios como anorexia y bulimia (debido a la tendencia de la comunidad "gay" de dar una gran importancia al éxito y a la apariencia), muchos hombres heterosexuales lo sufren. Esto contribuye al sentimiento de vergüenza en las víctimas heterosexuales masculinas; ellos pueden tener miedo a que la gente crea que son "gays" o al hecho de que éstas son enfermedades consideradas como un "problema de mujeres".

Además a menudo están ocultos debido a la falta de terapias y centros de tratamiento que ofrezcan grupos especialmente diseñados para hombres, por lo que ellos pueden llegar a sentirse muy solos con la idea de estar en un grupo de mujeres, formar parte de un programa diseñado para ellas y además de tener el pensamiento de que el tratamiento no funciona para su sexo.

En pro de la bulimia y la anorexia



Pese a toda esta problemática, también en Internet podemos encontrar muchas páginas Web, dirigidas principalmente a las jóvenes, en las que se recomiendan una serie de estrategias descabelladas para estar cada día más flacas y eludir los controles de los familiares.

Una investigación del New York Times tomada de Internet, reveló que la Red tiene innumerables sitios Web que promueven la bulimia y la anorexia, autodenominados "pro-ana" y "pro-mia" invitando a las visitantes a restringir al máximo su alimentación, sugiriendo por ejemplo, llevar siempre un pañuelo perfumado en el bolsillo para aspirar cada vez que pase frente a una panadería para no tentarse y además remarcan todo el tiempo que los cuerpos exitosos mastican y escupen para no engordar. También publican poesías y tablas de calorías y tienen foros donde circulan entre otras cosas, los nombres de los laxantes o medicamentos que dan mejores resultados. En total son casi 400 *websites* con denominaciones como "el cuerpo perfecto" o "anorexia para principiantes".

En nuestro país, las jóvenes también son atraídas por este tipo de metodologías que incluyen rutinas diarias a base de dietas líquidas, de frutas y de ejercicios físicos muy fuertes para adquirir una masa muscular similar a la que tiene un chico de 8 años.

Lo terrible es que la mayoría de las dietas de moda que circulan por este medio y a las cuales se someten las adolescentes no superan las mil calorías diarias, trayendo consigo un mayor número de alteraciones en los trastornos de la alimentación que va en aumento cobrando más víctimas en todo el mundo sin respetar género, raza ni clase social.

5. La dieta en la Sociedad Mexicana

Retoma la psicóloga Gilda Gómez Pérez Mitre, que la dieta diaria y la que se hace para adelgazar se llama "*dieta restrictiva*", que es la negativa. La dieta mexicana es terriblemente mala porque está llena de grasas y carbohidratos. Los frijoles, el arroz y las tortillas tienen muchísimas calorías, por lo que la gente supone que dejar estos alimentos a un lado solucionará su problema.

Lo único que hace sobre todo la gente de clase media para abajo, es distorsionar su nutrición porque ésta no es la solución. Aquí lo que se está agregando a los niños pequeños es la cuestión de la desnutrición. *"La palabra dieta debería de eliminarse ya que el simple hecho de escucharla te provoca hambre y reacciones negativas. La dieta tiene que contener comida nutritiva, con las combinaciones deseables: hasta 5 veces al día".*

Tenemos una dieta rica en calorías lo cual hace que subamos de peso. Los mexicanos somos personas sedentarias, no hacemos ejercicio. Este tipo de dietas hacen una combinación terriblemente negativa para cuando se quiere estar en forma o delgado.

"A los niños y jovencitos que son o que están en más riesgo, debemos enseñarles que no hay que dejar de comer, que se

puede comer sabroso y mucho". Enseñarles que la forma de nuestro cuerpo no es como los europeos o americanos como se ve en los modelos que queremos imitar, ya que eso no es para nuestro cuerpo. "Se puede ser bonita e interesante con otro tipo de cuerpo". Aquí es una labor de enseñanza.

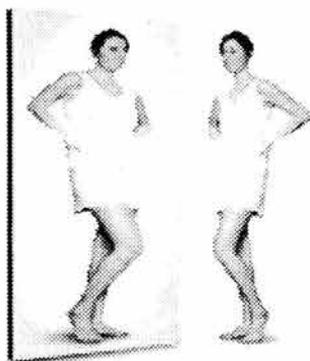
Existe una presión hacia el ingerir alimentos, pero al mismo tiempo conservarnos estéticamente en forma para ser aceptados. La persona con trastorno se encuentra en una disyuntiva: *"tiene una imagen distorsionada de la figura, quien se ve muy delgada tiene que comer alimento, lo que genera confusión y puede provocar otras conductas como lo es el aislamiento o incluso que se agudicen los síntomas".*

A través del sondeo de opinión, observamos que el 14 por ciento de mujeres y 7 por ciento de hombres consideran que pierden el control cuando comen. En estos casos podemos observar que el atracón finaliza con un sentimiento de culpabilidad. (Véase en el apéndice gráfica 23).

En tanto que el 10 por ciento de las mujeres y el 4 por ciento de los hombres reconocieron que su obsesión por el peso les provoca una negación por la comida, sintiendo culpabilidad cuando comen o tienen hambre. El 86 por ciento restante no presenta mayor problema al comer. (Véase en el apéndice gráfica 24).

El contenido calórico de los alimentos se convierte en una obsesión para las personas; tanto hombres como mujeres con un 11 por ciento, conocen y están al tanto de lo que consumen en calorías. (Véase en el apéndice gráfica 25).

Como se ha mencionado tanto bulímicas como anorexias ocultan su enfermedad y niegan a toda costa que padecen algún trastorno alimentario, sin embargo en el sondeo que se realizó, sólo una mujer de las 152 personas encuestadas aceptó que era bulímica al atracarse de comida y luego vomitar en repetidas ocasiones. (Véase en el apéndice gráfica 26).



La psicóloga Gisela Pineda después de revisar los resultados del sondeo, hizo algunas observaciones por considerar algunos resultados no acordes con la realidad y el número de incidencias en los trastornos alimentarios.

Pineda explica que en los resultados respecto a cómo se sienten satisfechos corporalmente, la necesidad de ponerse a dieta, la pérdida de autocontrol cuando se come, el consumo de productos adelgazantes, el uso de diuréticos y el atracarse y luego vomitar, *"los porcentajes fueron bajos, en relación a lo que normalmente sucede, debido a que las personas contestan deseablemente, socialmente, es decir yo voy a contestar como esperan los demás que yo conteste, a lo mejor yo estoy muy sana, no necesito hacer dietas. Se contesta socialmente es decir, lo que los demás quieren que conteste"*.

En este sentido, los resultados son lógicos, debido a que si una persona está excesivamente preocupada o si pierde el control, representa un alto riesgo, ya casi con sintomatología del trastorno alimentario.

Debemos estar conscientes que la persona con problemas de bulimia y anorexia, son las primeras que sufren. En el caso de la familia se toma como un problema en el que la desesperación lleva muchas veces a no informarse y a agravar el problema.

De repente hay situaciones que convergen más con este tipo de personas porque no se sabe cómo tratarlos, no tenemos un conocimiento claro de cuál es el camino a seguir, entonces se les discrimina más y puede generar conflictos que traen a su vez más desequilibrio en el enfermo.

Asimismo, los resultados obtenidos en este sondeo, nos confirman lo dicho por los especialistas, y es que en México no existen cifras exactas de los trastornos alimentarios ya que las personas que los padecen mienten o no aceptan que tienen un problema con sus hábitos de comida, lo que ha provocado que los sondeos o estudios no puedan determinar el número de incidencias en estos trastornos. Es decir hasta el momento no se puede precisar cuántos bulímicos y anoréxicos hay en nuestro país. Lo único que ha sido posible es saber cuales son los factores de riesgo que pueden poner en peligro a una persona para caer en ellos.

En general, es un fenómeno que ya está afectando las relaciones sociales y que tiene que ver con esta transformación de valores. Se podría resolver a través de una buena información, pero hablamos de un problema social en el cual no existe esa conciencia en nuestro país.

Los trastornos alimenticios socialmente tienen grandes implicaciones porque hay muchas enfermedades que atender y una deficiente atención para la salud en general. Además de los costos, hablar de una enfermedad social no trae consecuencias sólo a las personas que rodean a quien la padece, sino a todo su entorno social, como lo son los padres y hermanos que sufren el padecimiento de estas enfermedades donde en muchos de los casos se alejan de sus círculos sociales por miedo a las preguntas y al que dirán. En la escuela con los amigos las personas bulímicas o anoréxicas son víctimas de burlas y chascarrillos. Asimismo la sociedad reprime a éstas personas, al mismo tiempo que discrimina la obesidad y aplaude la delgadez.

Conclusiones

Ser delgada, deportista, bella y atractiva es un requisito indispensable en la actualidad. La mujer moderna debe cumplir determinados modelos de belleza para ser reconocida; así la mujer vive del físico que consiste en mantenerse delgada a cualquier precio.

Ante tal panorama, resulta indispensable una nueva concepción de belleza, desde una perspectiva integral que considere la salud, revalorice la dignidad, que promueva el desarrollo de las mujeres y reconozca que las capacidades de éstas no se encuentran en su belleza y sí en su intelecto.

De igual forma, se hace evidente la necesidad de regular la protección frente a los abusos de la industria "el adelgazar sin esfuerzo", que con el afán de vender, niega los riesgos que sus procedimientos de belleza prometen. Los productos, la publicidad promueve actitudes y fantasías que repercuten en la salud y la imagen corporal tanto de hombres como de mujeres.

La suposición de que los trastornos alimentarios son afecciones sin importancia típicos de chicas ocupadas sólo en la silueta, banaliza los alcances de la bulimia y la anorexia negándoles la importancia que tienen. Ya que se están extendiendo por todo el mundo sin importar género, raza, ni clase social.

Las personas con trastornos de la alimentación viven en un mundo donde solamente pueden entrar no por sus atributos o virtudes, ni mucho menos

por ser inteligentes, sino por su cuerpo y su flacura, cuanto más flacas sean van a sentirse mejor y mejor recibidas serán en nuestra sociedad.

En la prevención de estos trastornos aún queda un largo camino por recorrer, los especialistas que trabajan en su prevención se enfrentan a un problema, ya que no reciben ningún tipo de apoyo económico por parte del gobierno ni del sector salud para la promoción de campañas.

En México el trabajo que se realiza en este campo es muy limitado, en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, (UNAM), en la se llevan a cabo trabajos encaminados a la prevención; sin embargo, llevarlos a la práctica es un gran reto, ya que no sólo falta dinero, sino recursos humanos, pues la desinformación que se tiene acerca de estos trastornos genera poca participación de la sociedad.

También será necesario crear campañas que informen y orienten a la sociedad, es decir, si tienen algún familiar o conocido con bulimia o anorexia sepan qué hacer, como tratarlo sin que éste se sienta agredido y lo más importante brindarle ayuda profesional oportuna.

No debemos olvidar que las personas que sufren estos trastornos se aíslan y no aceptan que tienen un problema, al contrario la sociedad los admira y alaba por su físico, sin importar lo que estén sufriendo.

Con la realización de este reportaje cumplimos nuestro principal objetivo ya que podemos concluir que la bulimia y la anorexia son problemas sociales, fomentados por la sociedad en la que vivimos; son enfermedades de origen multifactorial, es decir, que no aparecen por un factor específico, sino por un conjunto de factores que en suma desarrollan

el trastorno. Una vez que se cae en ellos, la persona se vuelve vulnerable a su entorno provocando se agrave la enfermedad.

La bulimia y la anorexia son enfermedades sensibles a la moda y a los modelos transmitidos por los medios de comunicación, sin embargo ambas aparecen a edades tempranas, cuando más vulnerable se es a la influencia de los modelos vigentes instaurados en la sociedad, por ello la urgente necesidad de frenar estos trastornos a través de campañas de prevención.

La presión que experimentan las personas por adecuarse a los modelos creados por la moda, llegan a casos extremos, cuando la finalidad de existencia es el estar delgado. Asimismo podemos ver un importante cambio en la proporción de varones que padecen estos trastornos, así como su aparición en niños.

La moda, los modelos, la publicidad y la baja autoestima son excelentes aliados en personas enfermas, así que una buena medida para reducir la influencia en personas susceptibles, sería difundir otro modelo de belleza y actuar contra la difusión de los modelos estéticos actuales, de esta manera se copiaría un modelo diferente y los casos de bulimia y anorexia bajarían de manera considerable.

Otra buena medida es obligar a los fabricantes de ropa a la elaboración de tallas que correspondan al peso promedio de la población. Se debe actuar en las escuelas, para identificar a los jóvenes o chiquitas con mayores factores de riesgo para proporcionarles una ayuda a tiempo.

No debemos olvidar que estas enfermedades se transmiten socialmente por la admiración que se tiene por el físico, que se ve fomentada por la admiración y la euforia que se experimenta cuando se está delgado.

Con este reportaje debemos reflexionar sobre el gran daño que hacemos a todas aquellas personas que por su apariencia física son víctimas de burlas y sarcasmos, sobre todo cuando se es gordo. Bromas inofensivas hacia los niños obesos que repercuten en conductas negativas hacia la obesidad y su propio cuerpo.

Aprender que la gente no vale por su apariencia física, dar oportunidades de trabajo a quienes no cumplen con los requisitos de la buena presentación incluida la talla 7 y sobre todo respetar a quien se juzga diferente por no entrar en el modelo de belleza que domina actualmente: la delgadez.

Por su parte los familiares son los que más pueden contribuir, al no promover el valor de la delgadez como sinónimo de belleza y éxito. La madre debe evitar modelar en los hijos conductas negativas hacia la obesidad y enseñarle que hay otros valores en las personas. Los padres y los hermanos deben aprender a ser prudentes en sus comentarios negativos que se tienen con relación al peso, la moda y la imagen.

Estos trastornos son graves y se están extendiendo a todos los sectores de la población incluidas las niñas de 9 y 10 años por lo que es necesario que desde pequeñas se les enseñe que su valor como personas no depende de un cuerpo delgado.

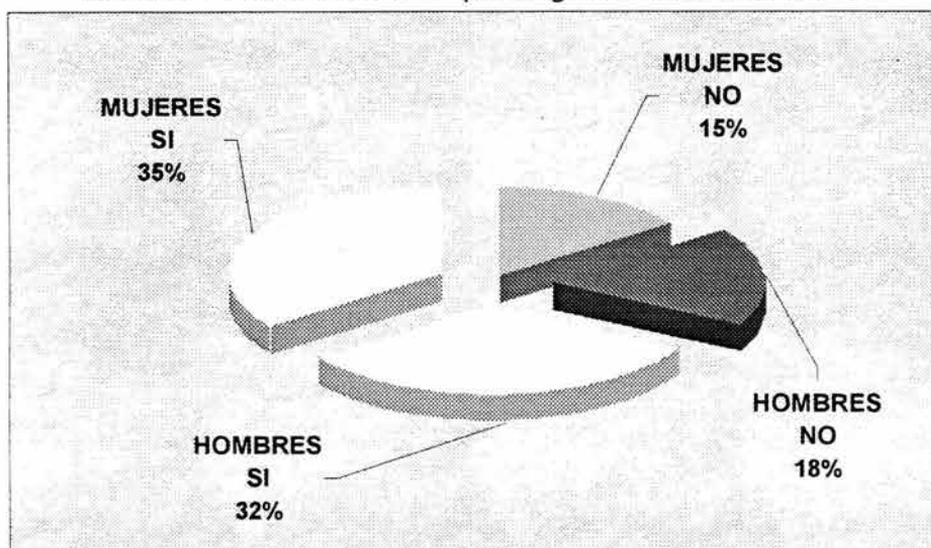
La bulimia y la anorexia son un problema social que se ve afectado por diferentes factores que representan un riesgo para su desarrollo, como lo son: la moda, los medios de comunicación, los estereotipos, la familia, los amigos y la misma sociedad que exaltan y aplauden la delgadez, así, podemos afirmar que estos padecimientos no son propios de la moda, pero que sí se ven influenciados por ésta.

Enfermedades sociales o de moda, con la realización de este reportaje, debemos estar conscientes y no olvidar que ambos padecimientos son una llamada de atención, una forma de protesta callada ante un problema que quien los padece no sabe como resolver.

APÉNDICE: GRÁFICAS

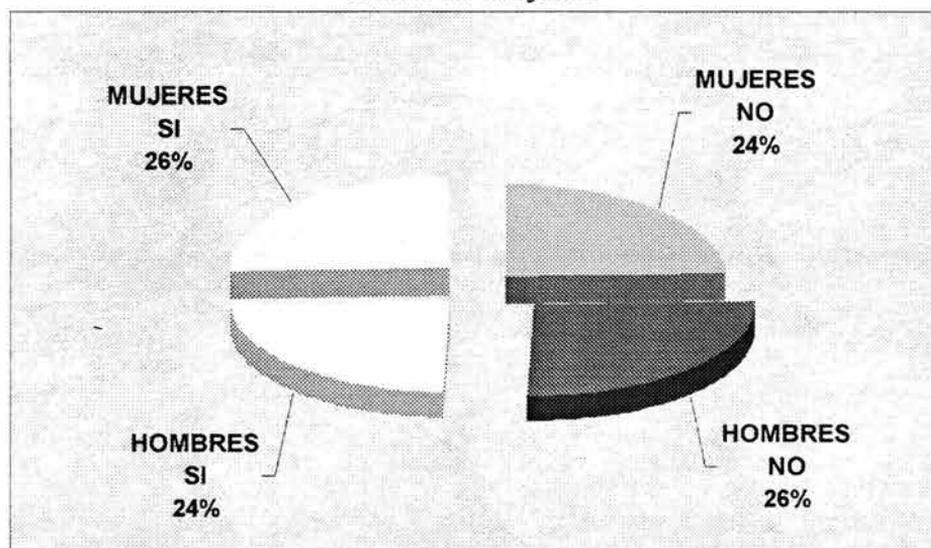
Gráfica 1. Población a la que le gusta estar a la moda

Gráfica 1. Población a la que le gusta estar a la moda



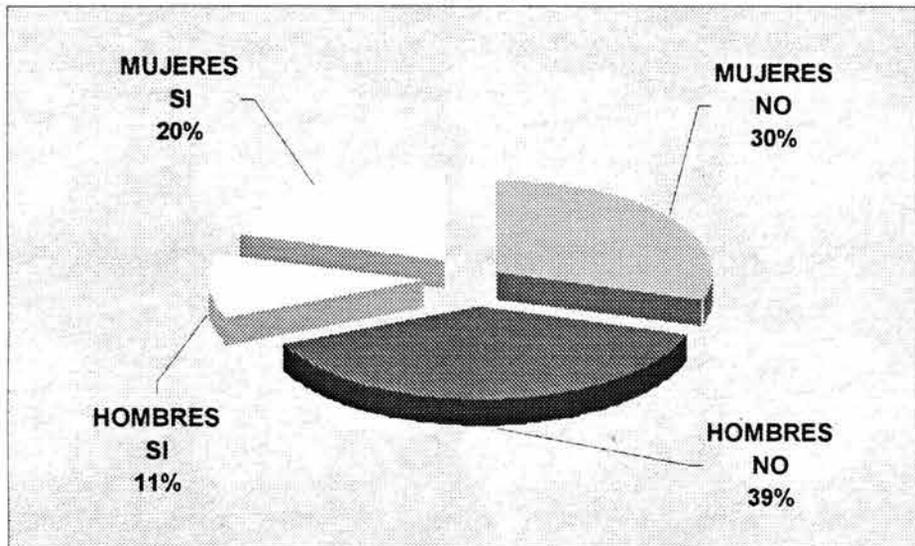
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 2. La moda de la delgadez es aceptada tanto en hombres como en mujeres



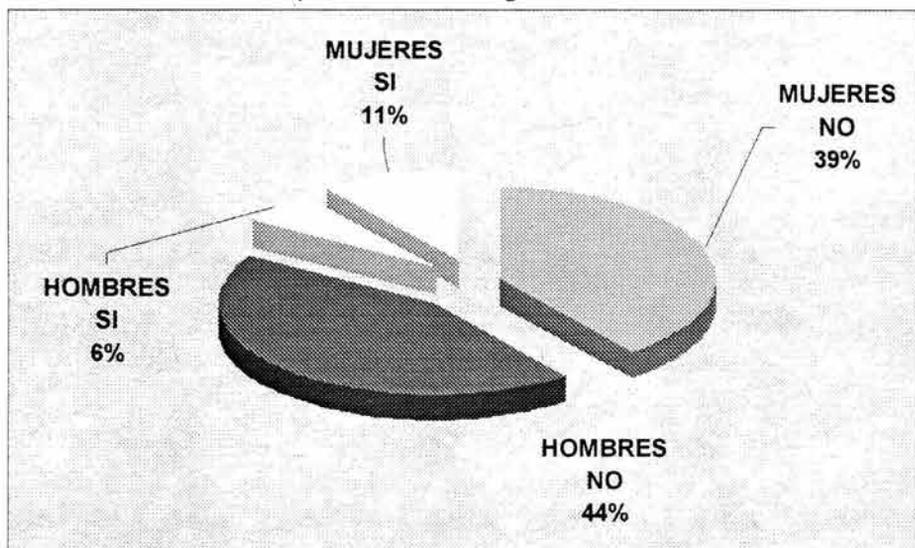
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 3. Los encuestados consideran que la moda les dicta estar delgados



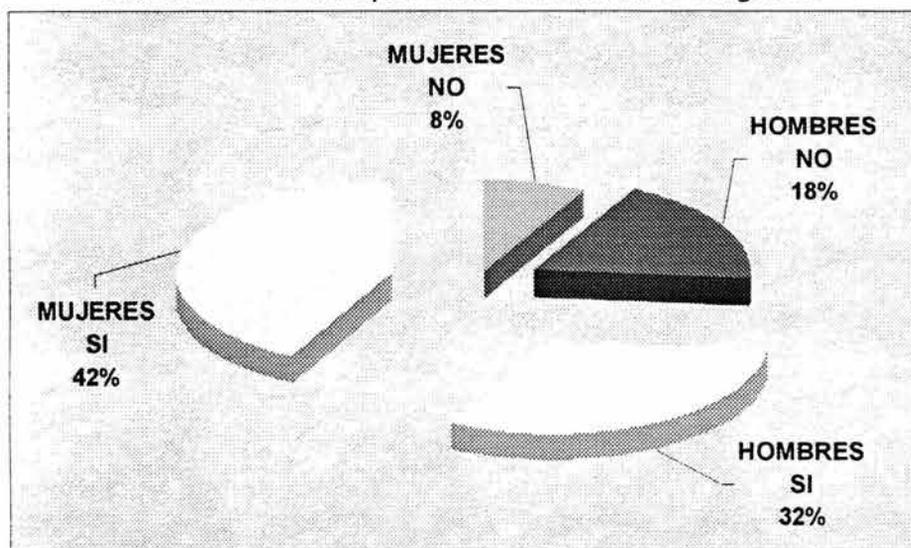
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 4. Población encuestada que ha consumido algún tipo de productos adelgazantes



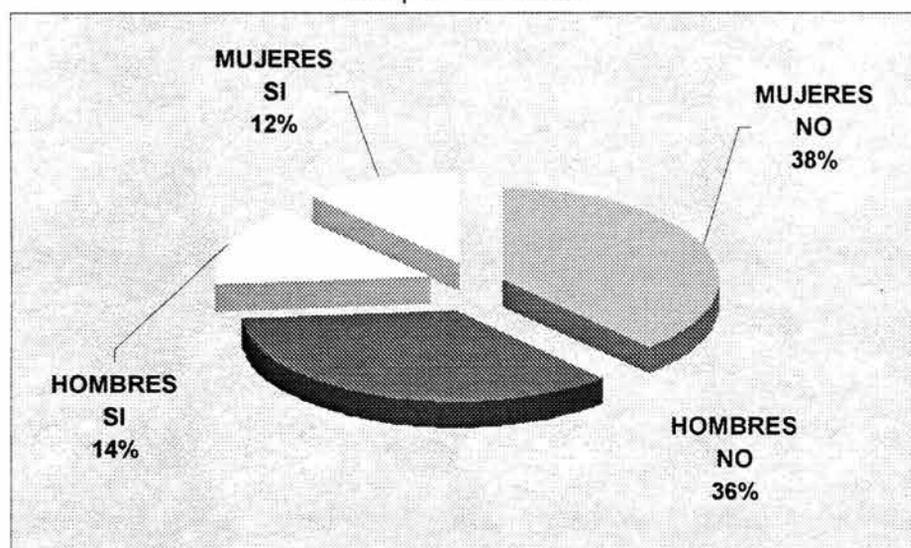
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 5. Los modelos que aparecen en los medios de comunicación influyen en la cultura de la delgadez



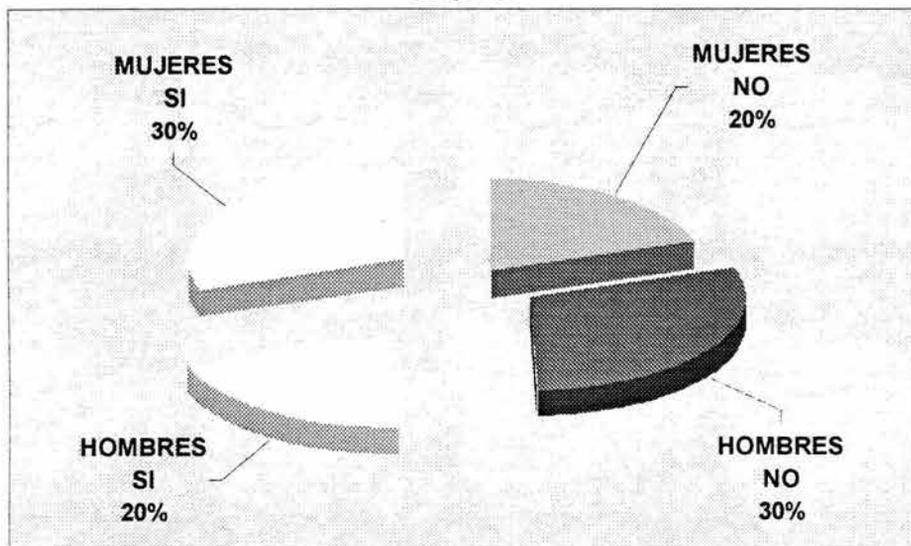
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 6. Población que desea tener el cuerpo de los modelos que ven por televisión



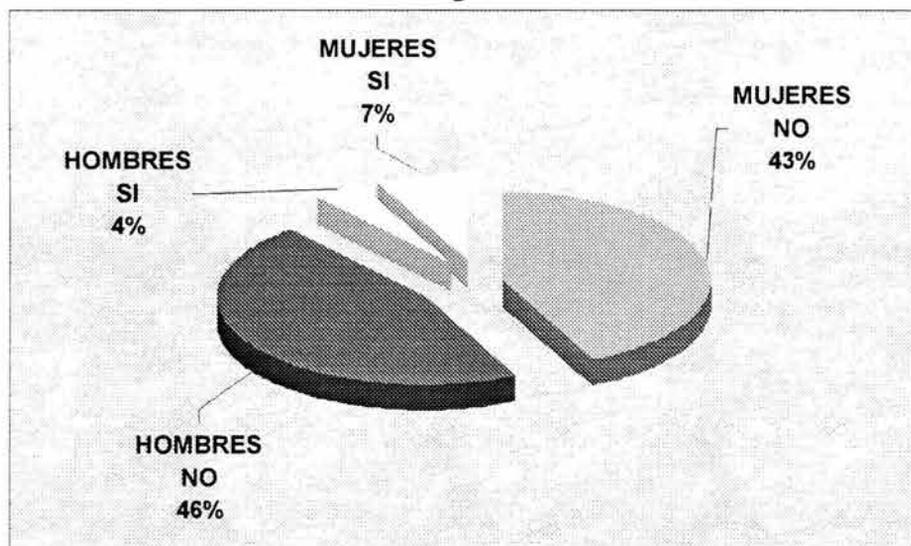
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 7. Los medios de comunicación como presión para estar delgado



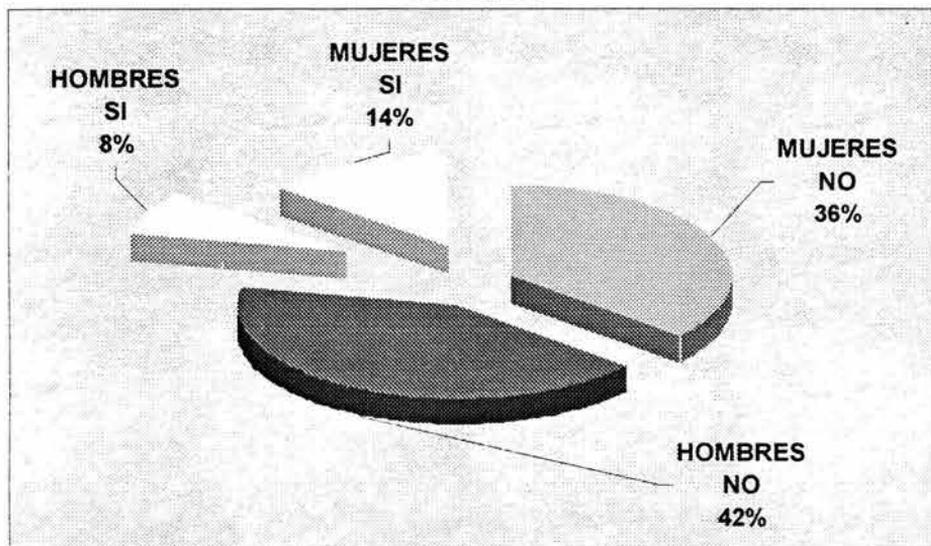
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón, Mayo de 2003.

Gráfica 8. Población que considera exagerado su deseo de estar delgado



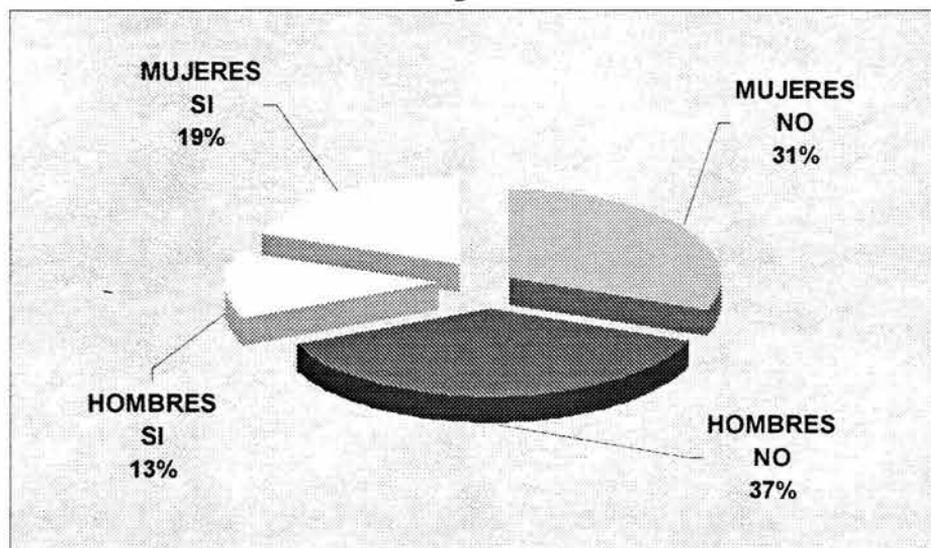
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón, Mayo de 2003.

Gráfica 9. Los comentarios negativos acerca de la comida son ofensivos



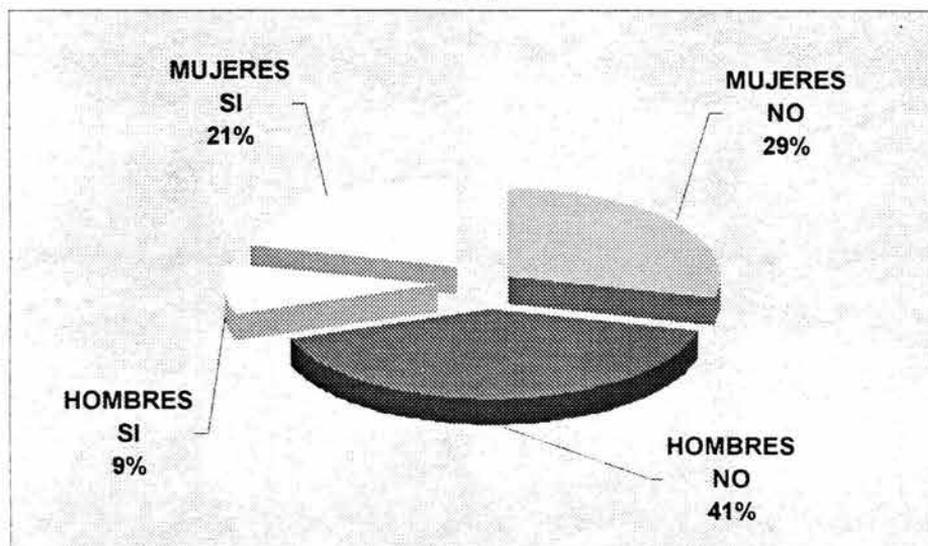
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 10. Población que restringe su alimentación de manera regular



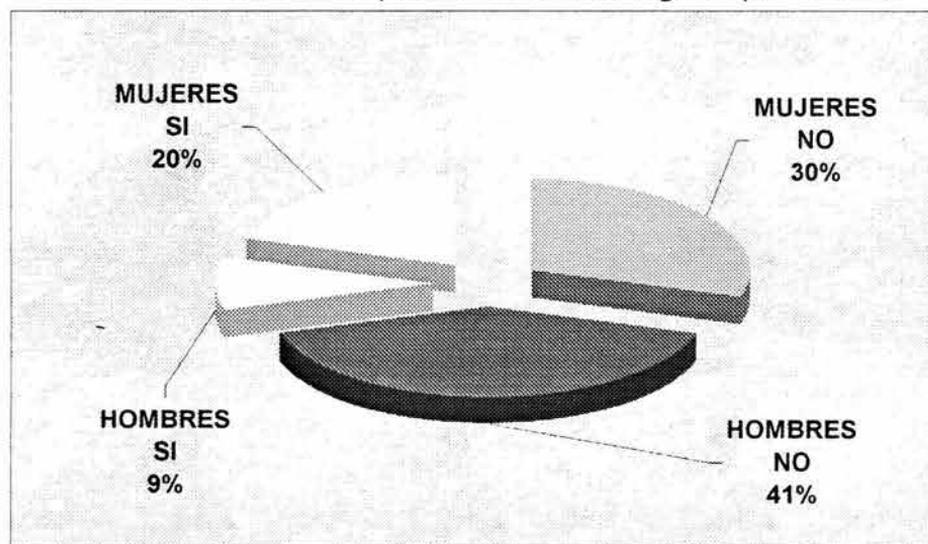
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 11. Población encuestada que siente necesidad de ponerse a dieta



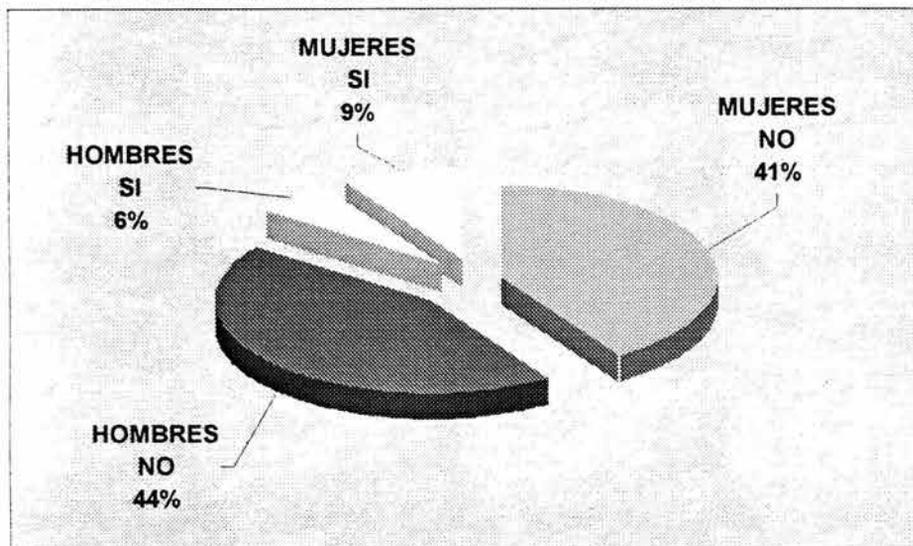
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 12. Personas que han realizado algún tipo de dieta



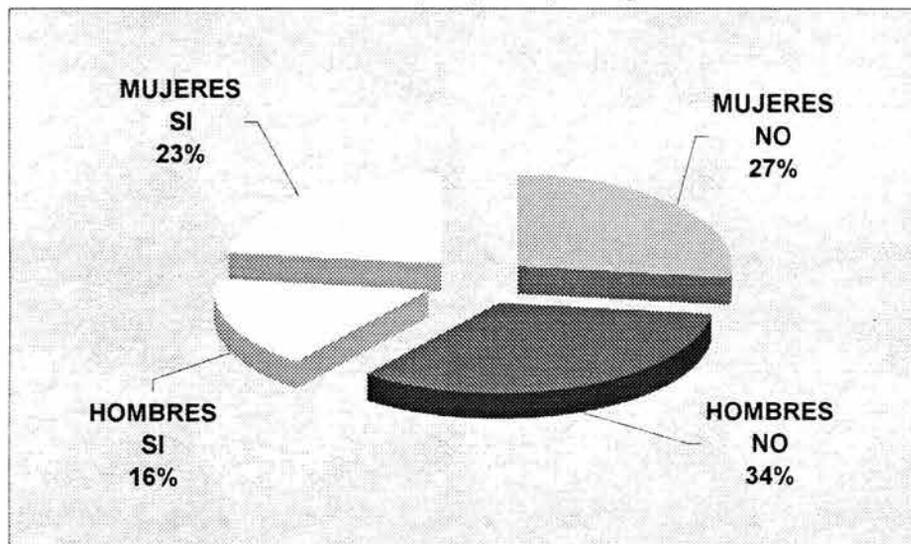
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 13. Personas que actualmente están a dieta



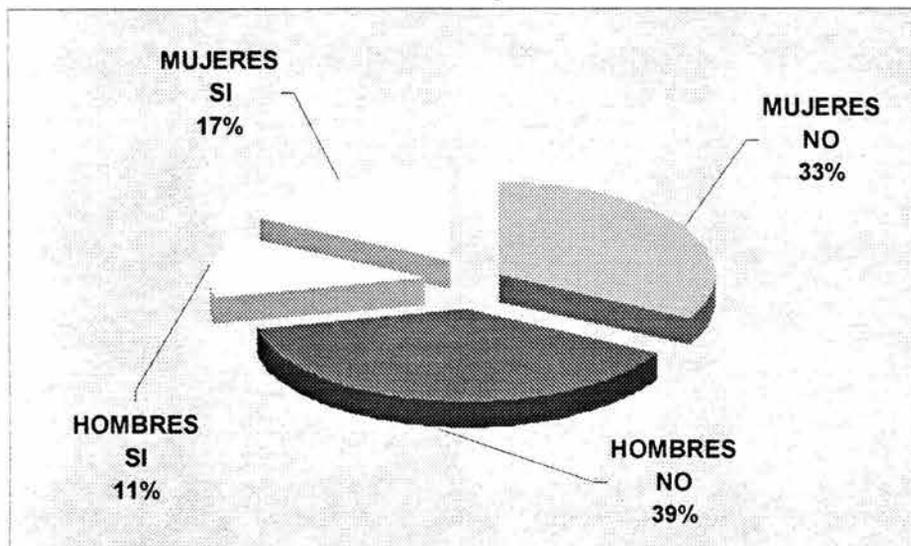
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 14. Población encuestada que tiene problemas con la alimentación, el peso y la figura



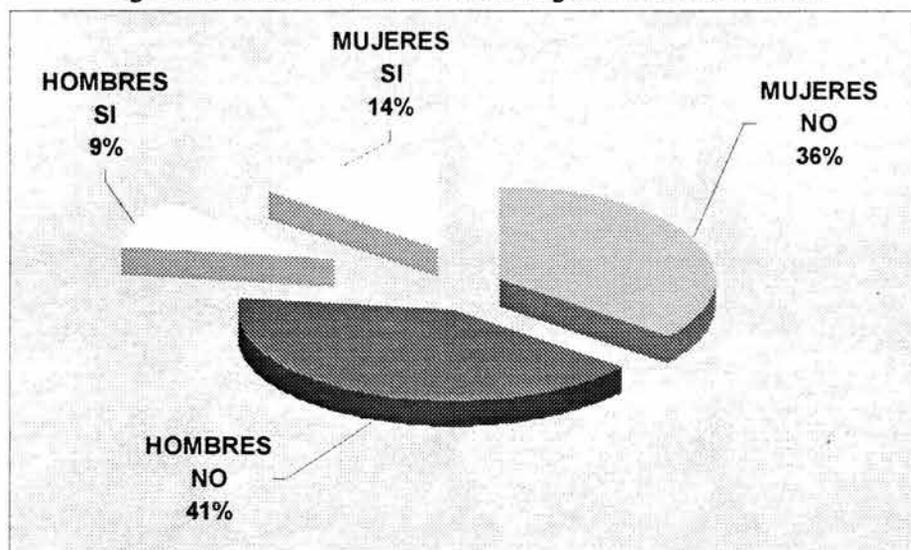
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 15. Población que pretende lograr una figura delgada, a través del ejercicio



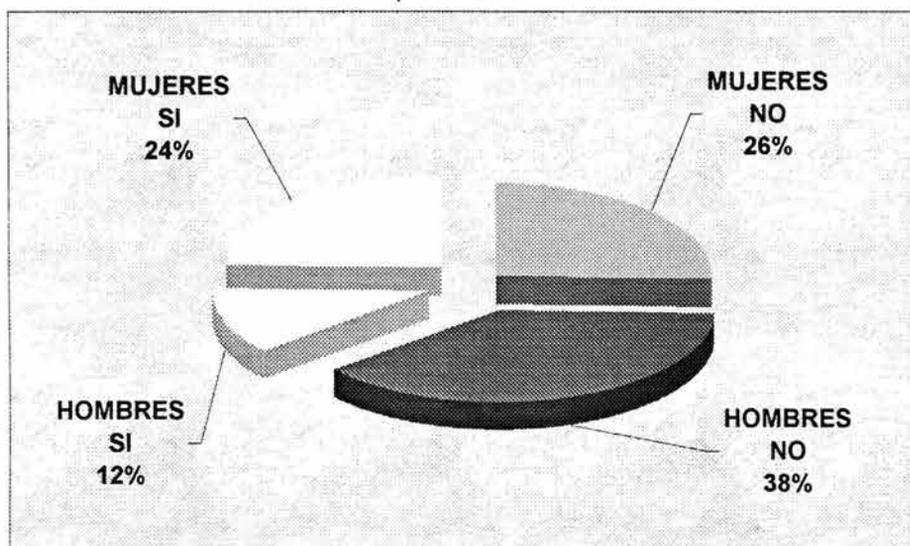
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 16. Para algunos sectores de la población el ponerse a dieta significa saltarse una comida regularmente la cena



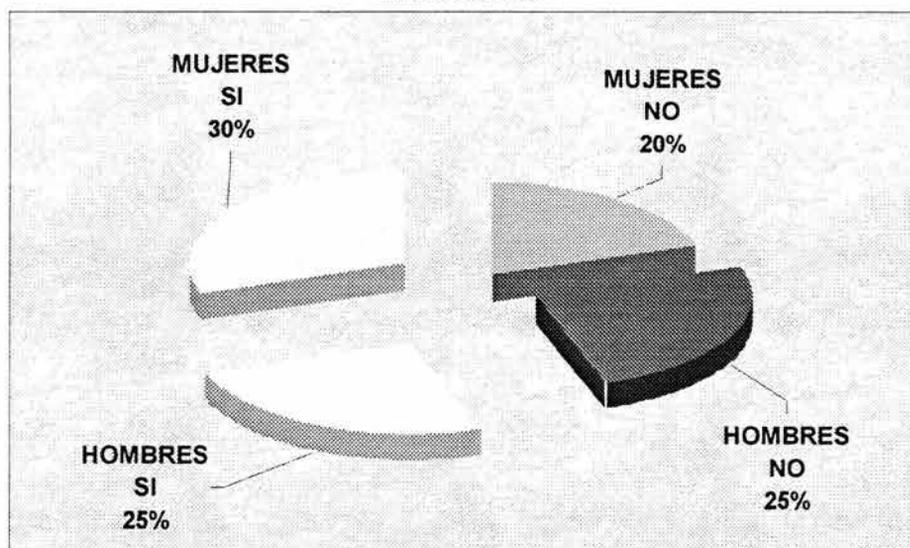
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 17. Población encuestada que desearía tener una talla menor a la que actualmente tiene



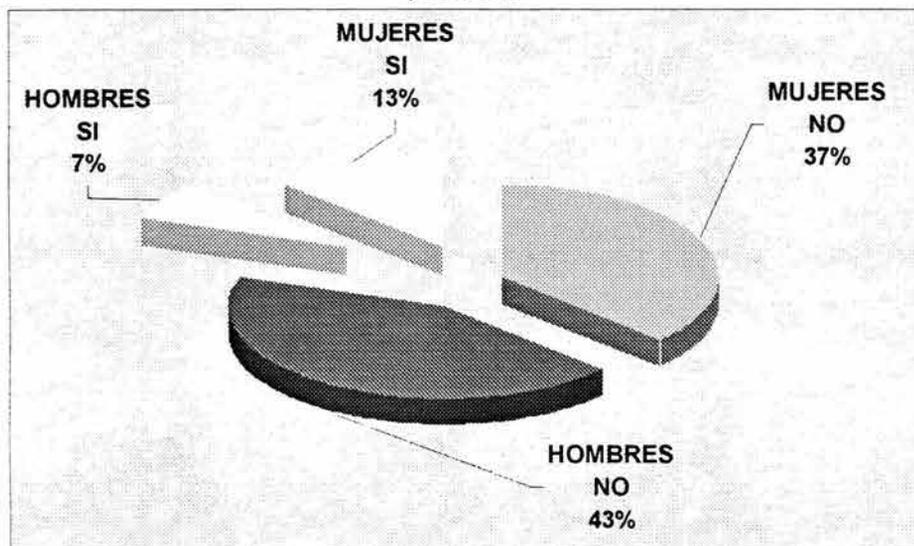
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 18. El tener control en la comida aumenta el nivel de autoestima



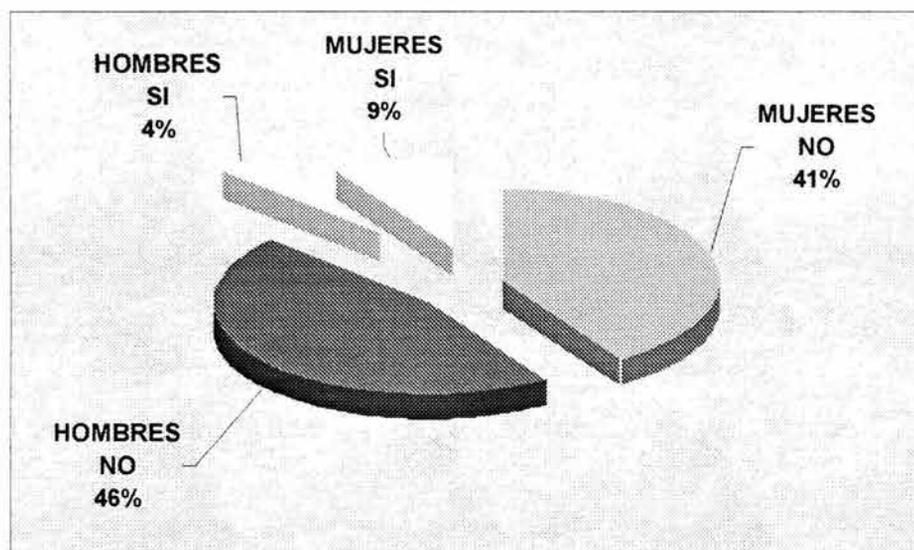
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 19. El ser gordito te convierte en el blanco de bromas pesadas



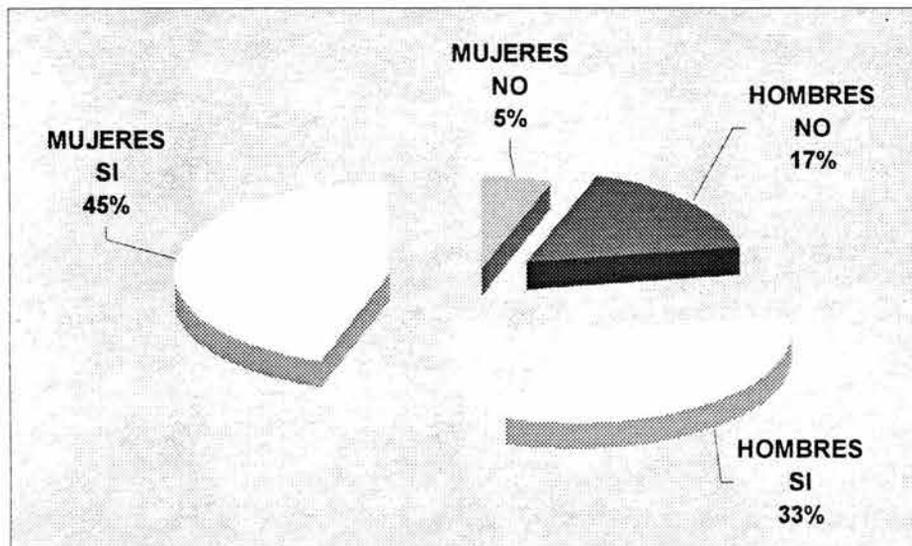
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón, Mayo de 2003.

Gráfica 20. El sobrepeso puede generar diferentes estados de ánimo



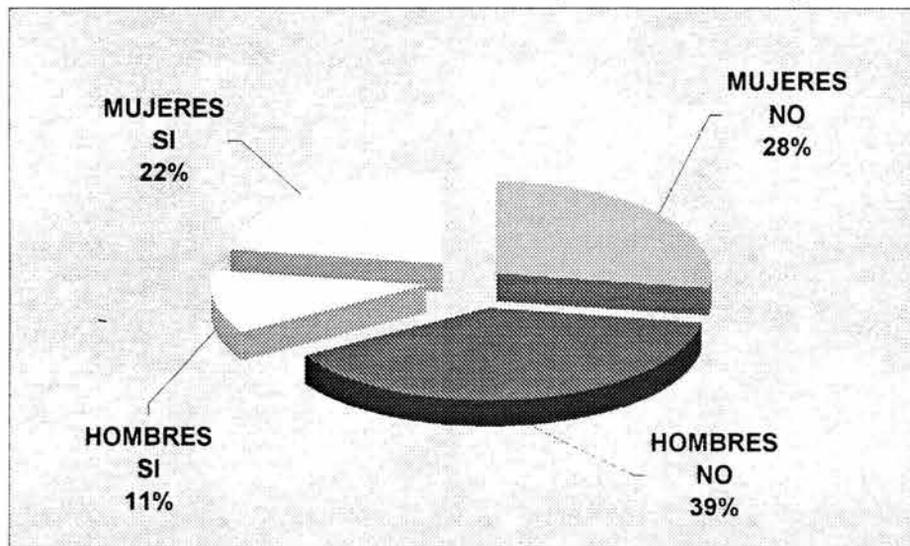
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón, Mayo de 2003.

Gráfica 21. Población encuestada que opina que el peso influye en su estado de ánimo



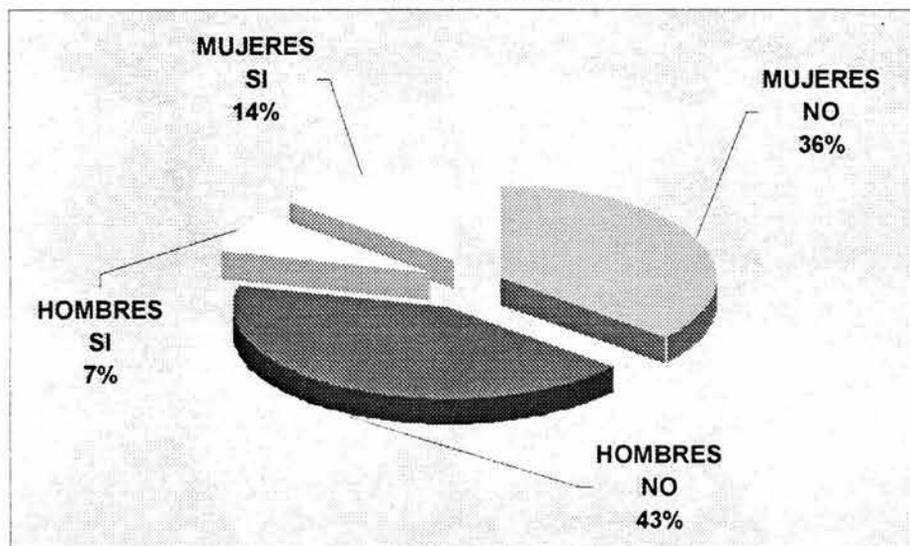
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón, Mayo de 2003.

Gráfica 22. Población encuestada que se considera gorda



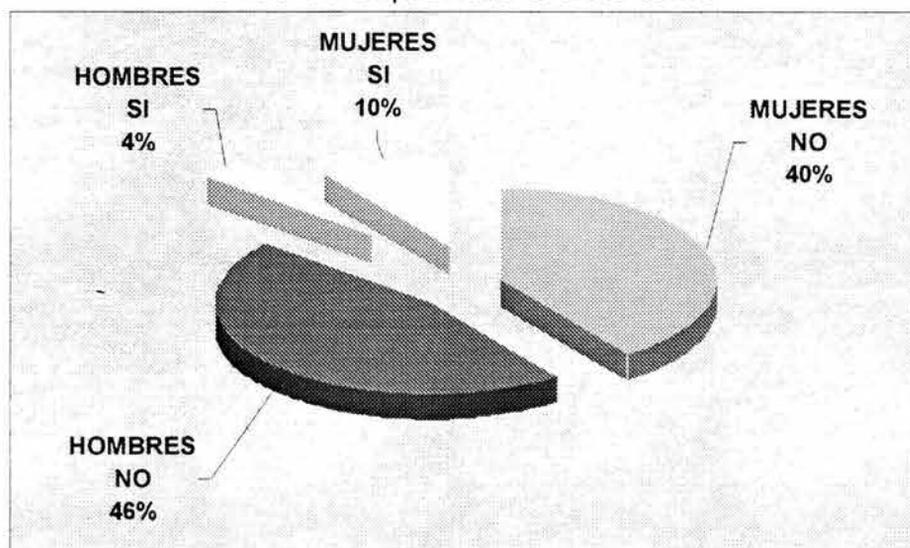
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón, Mayo de 2003.

Gráfica 23. Hombres y mujeres que consideran que no pierden el control cuando comen



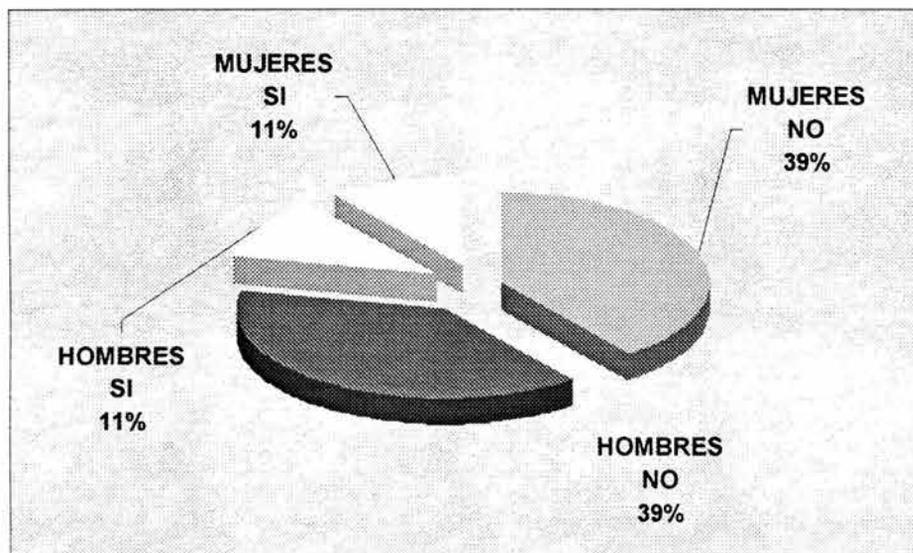
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 24. Población encuestada que siente obsesión por el peso sintiendo culpabilidad cuando come



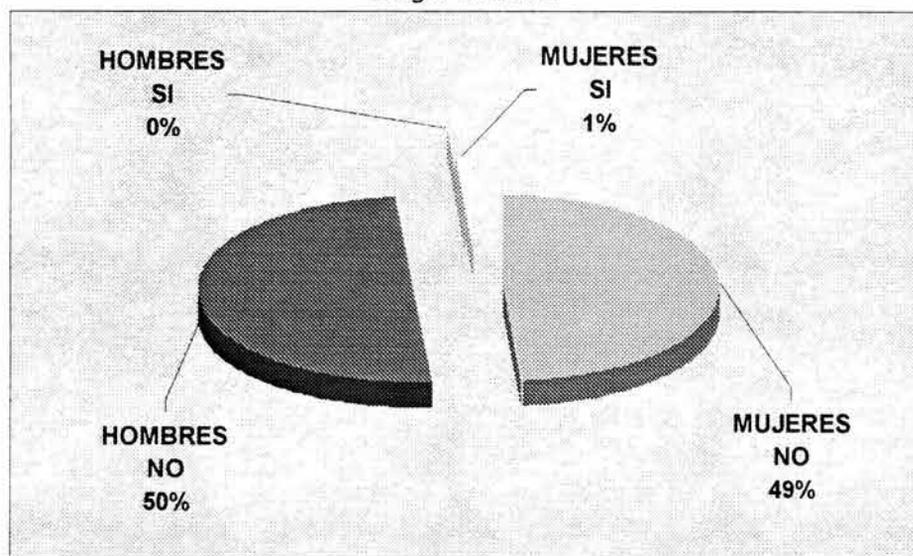
Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 25. Población encuestada que conoce lo que come en calorías



Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Gráfica 26. Población encuestada que aceptó atracarse de comida y luego vomitar



Fuente: Investigación de campo realizada en el área metropolitana a 152 personas (76 hombres y 76 mujeres). Elaborada por Erika E. Reséndiz Calderón. Mayo de 2003.

Fuentes de consulta

Bibliográficas

- Cruz, Abel
Anorexia: un tratamiento naturista
Ed. Selector Actualidad Editorial
México, 2001
196 p.
- Fundación Ellen West
Testimonios de Bulimia Anorexia, comer compulsivo
Ed. Fundación Ellen West
México, 2000
193 p.
- Gubern, Román
El Eros Electrónico
Ed. Taurus
México, 2000
225 p.
- Lipovetsky, Guilles
El imperio de lo efímero: la moda y su destino en las sociedades modernas
Ed. Anagrama
Barcelona, 1990
324 p
- Lipovetsky, Guilles
La Era del Vacío: Ensayos sobre individualismo contemporáneo
Ed. Anagrama.
Barcelona, 1998, 10ª ed.
Traductores Juan Vinyoli y Miché le Pendany.
220 p.

Hemerográficas

- Antoniewski, Farabianne, *et. al.*
"Mestizaje Belleza sin fronteras" en
Revista ELLE, N° 10
México, octubre, 2002
pp. 138-144
- Grumman, Rachel
"¿Te mueres por ser flaca?" en
Revista cosmopolitan, N° 7
México, 2002
pp. 74-76
- Igual, Isabel, *et. al.*
"Se mueren por ser delgadas" en
Revista selecciones del reader´s digest
México, julio, 2002
pp. 60-69
- Laura Cardoso Tierra
"En busca del cuerpo perfecto" en
Revista Vértigo, análisis y pensamiento de México, N° 146
México, Enero, 2004
pp. 12-16
- Meza Salcedo, Concepción
"La adicción por la delgadez" en
Revista ¿Cómo vez?
México, 2000
pp. 44-46
- Nieto, Maite
"Hablemos de moda" en
Revista el país semanal, N° 1
Madrid, marzo, 2002
pp. 68-72
- Ortega, Mónica
"Un complejo muy gordo" en
Revista Dos: puntos, N° 37
México, marzo, 2002
pp. 40-41

- Padrón, Roana Isabel
"Todo el mundo a... ¿dieta?" en
Revista Tú
México, diciembre 1ª, 2002
pp. 54-55
- Pérez Zárate, Juan Carlos, et. al.
"Alta costura del racismo a la tragedia" en
Revista contacto digital, N° 1
México, noviembre, 2002
pp. 42-43
- Pérez Zárate, Juan Carlos
"Se mueren por estar delgadas" en
Revista contacto digital, N° 2
México, diciembre, 2002
pp. 18-20
- Prieto, Miguel G.
"Anorexia y bulimia: comer o no comer esa es la cuestión" en
Revista del consumidor, N° 240
México, febrero, 1997
pp. 31-33
- Tortolero, Raúl
"Legalmente delgadas" en
Revista Día Siete
México, diciembre, 2002
pp. 52-59

Fuentes cibernéticas

- Anorexia
<http://www.consultasexual.com.mx/anorexia>
Abril 08, 2003
- Anorexia
<http://canales.t1msn.com.mx/mujer/belleza>
Agosto 20, 2002
- Anorexia: cuando alimentarse mata
<http://www.istmoenlinea.com.mx>
Abril 08, 2003

- Anorexia ¿Está en el cuerpo o en la mente?
<http://www.teleformula.com.mx/articulo.asp>
Diciembre 19, 2002
- Anorexia y bulimia
<http://www.teleformula.com.mx/articulo.asp>
Diciembre 19, 2002
- Anorexia y bulimia fotografías
<http://www.multiservicios.com.br/anorexia/galeriadefotos.htm>
Agosto 20, 2002
- Bulimia y Anorexia
<http://www.el-mundo.es/salud/1999/335/02416.html>
Marzo 06, 2003
- Bulimia y Anorexia
<http://www.educacionsexual.com>
Marzo 06, 2003
- Causa revuelo despido de bailarina
<http://www.mural.com>
Septiembre 24, 2003
- Crean los medios modelos peligrosos
<http://www.cimacnoticias.com>
Marzo, 17, 2003
- ¿Crees que tienes algún problema con la alimentación, el peso o la figura?
<http://www.acab.org/spa/test.htm>
Diciembre 19, 2002
- De Marilyn a la era de las "tops"
<http://www.hola.com/belleza>
Agosto 20, 2002
- Desórdenes Alimenticios
<http://www.bace.com.ar/diferencia2.htm>
Marzo 06, 2003
- Disputa de "peso" en el Bolshi
<http://newsvte.bbc.co.uk>
Septiembre 24, 2003

- EL Bolshi tendrá que reincorporar a bailarina despedida por pesada
<http://es.celebrities.yahoo.com>
Septiembre 24, 2003
- El canon del desnudo
<http://altair.udea.edu.co/zonanaranja/version2/astrid3.htm>
Octubre 17, 2002
- El canon del desnudo
<http://www.mujeractual.com/belleza/temas>
Septiembre, 2002
- Ellen West Trastornos de la alimentación
<http://www.juvat-ellenwest.com>
Diciembre 04, 2002
- El mundo de la moda
http://www.terra.cl/entretencion/especiales/la_moda
Agosto 27, 2002
- Factores de la anorexia
<http://www.kendalltrainer.com/salud/bulimia.htm>
Febrero 19, 2003
- Factores de riesgo en la anorexia nerviosa
<http://www.puj.edu.co/fhumanidades/psicologia/proyectosintesis/HI PERVINCULOS/PSICOPATOLOGIA/PP00107a.htm>
Marzo 06, 2003
- Famosas que han declarado ser bulímicas o anoréxicas
<http://mujer.terra.es/muj/articulo>
Abril 04, 2003
- La dieta definitiva (La anorexia una forma de llamar la atención)
http://www.dsalud.com.numero32_4
Septiembre 03, 2003
- La historia de la moda
<http://www.tribu.cl/artes/moda/historiamoda.htm>
Agosto 27, 2002
- La historia de la moda soul y su evolución
<http://www.terra.es/personal8/soulmusic/moda.htm>
Agosto, 2002

- La industria del cosmético para hombres
<http://www.soloellas.com/hombres>
 Abril 08, 2003
- La publicidad de la imagen
<http://altair.udea.edu.co/zonanaranja/version2/astrid4.htm>
 Octubre 17, 2002
- La ropa que uno lleva, revela la personalidad
<http://www.soloellas.com>
 Abril 08, 2003
- La televisión como un asunto de salud pública
http://www.geocities.com/tv_la_familia/latelevisión.htm
 Diciembre 19, 2002
- Legalmente delgadas
<http://www.diasiete.com/2002/diciembre/128-anorexia-1.htm>
 Diciembre 19, 2002
- Las medidas del cuerpo, algo muy personal
<http://www.mujeractual.com/belleza/temas/5.html>
 Agosto, 2002
- Los trastornos del comer
<http://tlali.iztacala.unam.mx/~recomedu/orbe/psic/artjulio00/anorexia3.htm>
 Febrero 19, 2003
- Más allá de la belleza
<http://www.cimacnoticias.com>
 Marzo, 17, 2003
- Más delgadaz.com
<http://www.gbooks1.melodysoft.com>
 Abril 04, 2003
- Modelo de mujer
<http://www.patagonia.com.ar/cultura/surprofundo/linkmodelo>
 Septiembre 17, 2002
- Muerte Karen Carpenter
http://web.singnet.com_sg
 Abril 08, 2003

- Páginas en pro de la anorexia
<http://www.ciudad.com.ar/ar/portales/cotidiano/nota/0,3104,44587,00.asp>
 Marzo 04, 2003
- Píldoras dietéticas
<http://www.esmas.com/salud/246752.htm>
 Agosto 20, 2002
- Presiones sociales y culturales sobre la conducta de los individuos
<http://tlali.iztacala.unam.mx/~recomedu/orbe/psic>
 Febrero 19, 2003
- Reporte de Autopsia Karen Carpenter
<http://www.monografias.com/trabajos14/autopsia-caso>
 Abril 08, 2003
- ¿Sabías que la famosas mueren de hambre?
<http://www.tvazteca.com/espectaculos/reportajes/anorexia>
 Abril 04, 2003
- Sitios pro-anorexia
<http://www.adolescentesxlavida.com.ar/ab5.htm>
 Agosto 15, 2002
- Un deporte en tiempos de anorexia
<http://www.proceso.com.mx/proceso/hemeroteca>
 Agosto 15, 2002
- Una libra de cadera no es cadera
<http://www.adolescentesxlavida.com.ar/unalibra.htm>
 Agosto 20, 2002

Otras Fuentes

- "Bailarina de ballet despedida por sobre peso"
Hechos 7
 Canal 7 T. V Azteca
 18 de Septiembre de 2003
 21:00 hrs.

- "Bailarina despedida por pesada"
Hechos de la Mañana
Canal 13 T.V Azteca
03 de noviembre de 2003
06:00 hrs.
- Castro Gutiérrez, Verónica, et. al. *Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en varones preadolescentes*, TESIS, que para obtener el grado de Licenciado en Psicología. UNAM, Facultad de Psicología, México, enero de 2003, pp. 118
- "La televisión incrementa el riesgo a aumentar de peso"
Hechos de la Mañana
Canal 13 T.V Azteca
14 de Noviembre de 2003
06:00 hrs.
- López de Lara, Irma Evangelina, et. al. *Imaginario Social de belleza en la telenovela Mexicana*, TESIS, que para obtener el grado de Licenciado en Comunicación. UAM Xochimilco, México, marzo de 2001, pp. 111
- "Morir por adelgazar"
Documental
Canal 11
Duración: 90 minutos
Formato VHS
S/f de ed.

Sondeo de opinión

- Sondeo de opinión realizado por Erika Elizabeth Reséndiz Calderón a 152 personas. (76 hombres y 76 mujeres)
Aplicación del sondeo: Área metropolitana
Tipo de Muestra: Aleatoria
Abril de 2003

Entrevistas

- Ariadna Martínez Méndez
Edad: 23 años
Testimonio de Bulimia y Anorexia
- Gilda Pérez Gómez Mitre
Lic. en psicología, con estudios de Maestría en Texas y doctorado en la Facultad de Psicología de la UNAM. Trabajos en la prevención de trastornos alimenticios y campañas de prevención. Actualmente Jefa de la División de Estudios Profesionales de la Facultad de Psicología de la UNAM.
- Gissela Pineda García
Lic. En psicología por la Facultad de Estudios Superiores FES Zaragoza. Con estudios de Doctorado en psicología de la salud en el campo de la prevención en trastornos alimentarios. Actualmente realiza un programa basado en la teoría de la disonancia cognoscitiva y otro basado en el método psicoeducativo.
- Goura Nitay Barbosa
Edad: 16 años
Testimonio de Anorexia
- María Cristina Camacho Ramos
Lic. En sociología por la UAM Xochimilco y con estudios en maestría por la UNAM. Actualmente Jefa de la carrera de sociología en la Escuela Nacional de Estudios Profesionales ENEP Aragón.
- Mariana Jaramillo Aranza
Lic. En sociología por la Facultad de Sociología de la UNAM. Con estudios en Maestría: Estudios Políticos y Sociales. Actualmente profesora de asignatura de sociología en la Facultad ciencias políticas de la UNAM
- Marisol Aguilar Soto
Edad: 26 años
Testimonio de anorexia
- Rosalía Rodríguez de Elias
Lic. En psicología por la Facultad de Psicología de la UNAM. Con estudios en Doctorado en psicología de la salud, en el campo de la prevención en trastornos alimentarios.