



La moda es estar flaca



Bombardeadas por mensajes de “la moda es estar flaca”, las chicas pueden llegar a desarrollar una imagen distorsionada de su cuerpo, viéndose a sí mismas gordas, a pesar de llegar a estar peligrosamente delgadas.

Cuando comparan la propia imagen corporal con el ideal interiorizado, surgen sentimientos de insatisfacción, ansiedad y una necesidad compulsiva de cambio físico.

Entonces, aparecen los trastornos (anorexia o bulimia), las jóvenes recurren a dejar de comer, a someterse a purgas mediante vómitos, diuréticos o laxantes; realizar ejercicios físicos de manera compulsiva o desgaste de zonas específicas de su cuerpo, poniendo en peligro su salud física y psicológica. Los adolescentes varones también pueden presentar estos trastornos, aunque en menor número.

Debemos estar alertas a los signos que nos indican que nuestra hija puede estar desarrollando un trastorno de este tipo, estos signos sugieren que se puede haber instalado una asociación estrecha entre delgadez y bienestar emocional. Algunos que voy a mencionar se detectan al dialogar y al estar atentos a sus emociones:

- Preferir comer a solas.
- Contar las calorías o gramos de grasa en los alimentos.
- Decir que se siente gorda, a pesar de no ser así.
- Realiza dietas excesivas.
- Comer grandes cantidades de alimento en un periodo corto de tiempo.
- Inducirse a vomitar después de comer o tomar algo.
- Pesarse varias veces al día.
- Manifestar tristeza o desagrado cuando se observa en el espejo.
- Comer cuando está ansiosa, deprimida o se siente sola.
- Hacer ejercicio en exceso.
- Utilizar laxantes, pastillas para bajar de peso o diuréticos cada semana.
- Sentirse frecuentemente deprimida o infeliz consigo misma.
- Considerar como muy importante el tema del peso en sus conversaciones con el grupo que la rodea.
- Observarla preocupada o con sentimientos de culpa acerca de lo que come y cuánto come.
- Aislarse de la familia y los amigos. Dejar de participar en actividades que solían ser de su agrado.
- Alterarse cuando hacemos comentarios relacionados con su alimentación
- Manifestar que siente que otros lo presionan para que adelgace.
- Expresar de alguna manera que el peso es una de las pocas cosas en las cuales puede tener control. Expresar que las personas pueden “meterse” en todo, menos en lo concerniente a su alimentación.

¿Qué podemos hacer los padres para prevenir estos trastornos?
Orie a su hija para que:

- Reconozca y exprese sus sentimientos.
- Identifique sus necesidades propias y las satisfaga sin perjudicar a otros.
- Aprenda a vestirse cómodamente, antes que a la moda.
- Rompa el hábito de comparar su apariencia con la de los o las demás.
- Acepte su cuerpo, lo cuide y lo quiera.
- Acepte que nadie es perfecto y que toda persona comete errores.
- Cuando se mire al espejo, se asegure de percibir qué es lo que le gusta y se lo recuerde a sí misma.
- Cuando conozca a otros se centre en algo concreto al margen de su apariencia: esforzarse por ser interesante, ingeniosa, agradable o receptiva.
- Elogie a las personas por otras razones que no sean la apariencia física.
- Cuide entrenamientos y dietas, sobre todo si es atleta.
- Evite hacer dietas sin el consejo de un médico.
- Participe en las comidas familiares que estrechan los lazos de afecto entre los miembros.
- Rechace la moda de la delgadez como una llave al éxito y a la aceptación social.
- Critique aquellos mensajes (en medios de comunicación o a su alrededor) que la hagan sentir mal con su cuerpo y su aspecto.

Por otro lado, hay que:

- Estar alerta a los mensajes que le damos a nuestra hija, que de alguna manera la programen o estimulen a la delgadez como patrón de salud o como medio de aceptación social: “Si sigues comiendo así, te vas a convertir en una gorda”, “Deja ya de comer, después no te quejes si no te invitan a...”, etc.
- Observar en nosotros mismos, si como personas estamos muy pendientes de nuestra figura, y eso puede también crear una expectativa en nuestra hija.
- Velar porque la familia consuma alimentos sanos.
- Evitar sobredimensionar la apariencia física de su hija como factor de valor personal, apréciela por lo que es, más que por la forma en que luce.

Los trastornos alimenticios provocan un deterioro de la autoestima, de los sentimientos de independencia y del control de la propia vida, de los vínculos familiares y sociales y pueden, incluso, provocar la muerte.

Por ello es importantísimo observar y detectar sus signos a tiempo, dándoles su real magnitud. No sirve de nada encubrir el problema.

“Amarnos a nosotros mismos es lo más importante que podemos hacer, porque cuando nos amamos, no nos hacemos daño ni tampoco se lo hacemos a ninguna otra persona.” Louise L.Hay