

# Desórdenes alimentarios: ¿por qué afectan a los chicos buenos?

UNA CONVERSACIÓN CON STEPHANIE LAHUSEN\*

## ¿Qué son los desórdenes alimentarios?

**Lahusen:** Los desórdenes alimentarios incluyen la anorexia, la bulimia y los atracones alimentarios. Cada uno de ellos es una enfermedad psicosomática grave. Afecta en particular a las niñas pero también un número creciente de varones está sufriendo estas condiciones.

Un aspecto importante que necesita ser explicado a las familias y al entorno social de los individuos afectados es que un desorden alimentario nunca es elegido voluntariamente. Es un desafortunado intento de resolver y sobrellevar serios conflictos, situaciones demandantes o experiencias dolorosas. Los adolescentes ya no desean sentir las emociones intensas asociadas con estas situaciones, y como estrategia de supervivencia crean un “escenario alimentario”. En este escenario, todo gira sólo alrededor del comer o no comer. El peso de su cuerpo y el control sobre la conducta alimentaria se convierten en una importante fuente de confianza y reconocimiento. Así podemos comprender porqué a los individuos afectados les desagrada ser confrontados sobre su desorden alimentario durante las primeras etapas de su enfermedad. Es su solución para el problema real interno el que, sin embargo, no pueden resolver. Un cliente una vez me dijo: “Mientras no sepa qué sabe mejor que un desorden alimentario, prefiero tener dicho desorden”

De acuerdo con esto, el desorden alimentario esconde un apetito emocional que no puede ser satisfecho con

ninguna cantidad de alimento material. Lejos de eso. Cuanto más dure la enfermedad, más se profundizan los problemas subyacentes. Es por esto que reconocer y tratar los desórdenes alimentarios tempranamente es tan importante: esto da a las personas afectadas la posibilidad de romper el círculo vicioso de comer y matarse de hambre y embarcarse así en la búsqueda de las razones subyacentes más profundas y ver de qué están realmente hambrientos.

## ¿Entonces los adolescentes se centran en el tema de la “comida” para evitar sentir su mundo interior?

**Lahusen:** Sí, por más raro que parezca: básicamente, para los adolescentes el desorden alimentario cumple la función de hacerlos sentir más “confortables”. Al centralizarse constantemente en la comida, con el paso del tiempo los problemas no se perciben más. Sin embargo, esto solo funciona por un tiempo. Porque si bien los adolescentes afectados inicialmente ven el desorden alimentario como una manera de salvarse, la tensión psicológica interna aumenta cuanto más dura la enfermedad.

Después de todo, los desórdenes alimentarios no resuelven ningún problema. Esencialmente son un desesperado intento de suprimir los problemas, de devorarlos, o de vomitarlos.

Desgraciadamente un desorden de este tipo muy pronto cobra vida propia y se sale de control. El resultado es que lo acompañan serios efectos psicológicos y físicos.

## ¿Cómo se desarrollan los desórdenes alimentarios?

**Lahusen:** Asumimos una interrelación de varias causas, una combinación de factores de riesgo individuales, e influencias sociales y familiares. Luego habitualmente existe un detonador, el divorcio de los padres, la muerte súbita de uno de los progenitores o una mudanza.

La presión por obtener logros que algunas niñas y varones sienten que no pueden concretar puede también disparar la enfermedad. Las maestras con las que cooperamos en nuestro programa de prevención nos han contado que el número de adolescentes con desórdenes alimentarios ha aumentado luego que la escuela secundaria alemana fue acortada en un año. Pero también podría ser un comentario estúpido. En mi práctica escucho cosas como: “Mi entrenador me dijo: Guau, tu cola ha engordado realmente mucho” y luego la enfermedad apareció. Algún otro diría: “¡Eh, mírate!, pero para los jóvenes adultos que son muy sensibles y fáciles de herir en este tema, un comentario estúpido, fácilmente puede desencadenar un desorden alimentario.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo individuales?

**Lahusen:** La gente con ciertos rasgos de personalidad tienen mayor riesgo de desarrollar un desorden alimentario. Antes que nada las niñas están en mucho más riesgo que los varones. Otros factores de riesgo incluyen la falta de autoestima, el miedo a las relaciones o ansiedad ante el contacto, los altos

niveles personales de auto exigencia y perfección y una relación con el propio cuerpo profundamente perturbada. “Estás gordo, eres feo, no vales nada, estás desubicado en este mundo”, escribe David en su foto (“Head Prison”)<sup>1</sup>. Escucho esas declaraciones muy frecuentemente a adolescentes afectados.

La falta de habilidad para expresar las propias emociones es un problema significativo. Frecuentemente los individuos no pueden decir lo que está mal con ellos. No han aprendido a formular sus propios deseos y necesidades. Ir en su búsqueda, dar una voz a las propias emociones y reconocer lo que el corazón de uno realmente espera son objetivos importantes de la terapia lo que hace posible seguir adelante y abandonar el desorden alimentario.

**¿Por qué es que mayormente son las niñas y las mujeres jóvenes las que sufren de anorexia y bulimia?**

**Lahusen:** Entre otras cosas esto está conectado con el ideal de belleza que las niñas se forjan más y más durante la pubertad. Hoy ese ideal es el de un cuerpo muy delgado, incluso delgadísimo, un ideal de belleza que es lo opuesto a los que es biológicamente femenino. De acuerdo con esto, las niñas están en gran riesgo, cuando empiezan a alejarse de lo que es considerado “hermoso”, en cuanto empiezan a desarrollar curvas femeninas. Uno podría decir que tratan de matar

dos pájaros al mismo tiempo, controlarse a sí mismas y a sus propias emociones y acercarse lo más posible al ideal actual de belleza (III.1).

**¿Cuáles son los efectos de un desorden alimentario en el cuerpo femenino?**

**Lahusen:** Si las chicas persiguen este poco saludable ideal de belleza, sus cuerpos pueden ser incapaces de desarrollar hormonas sexuales feme-

sobre su cuerpo de manera positiva, lo antes posible de manera que puedan encontrar un cercamiento positivo al hecho de ser mujer.

El desorden alimentario que supone darse atracones y que abarca comer mucho sin medidas de contención a menudo lleva a las afectadas a ganar sobrepeso, marcadamente, con todas las consecuencias para su salud. Para las jóvenes esto hace que se sientan aún menos apreciadas. La vergüenza

y el desagrado sentido por su propio cuerpo aumentan a medida que la enfermedad se prolonga más.

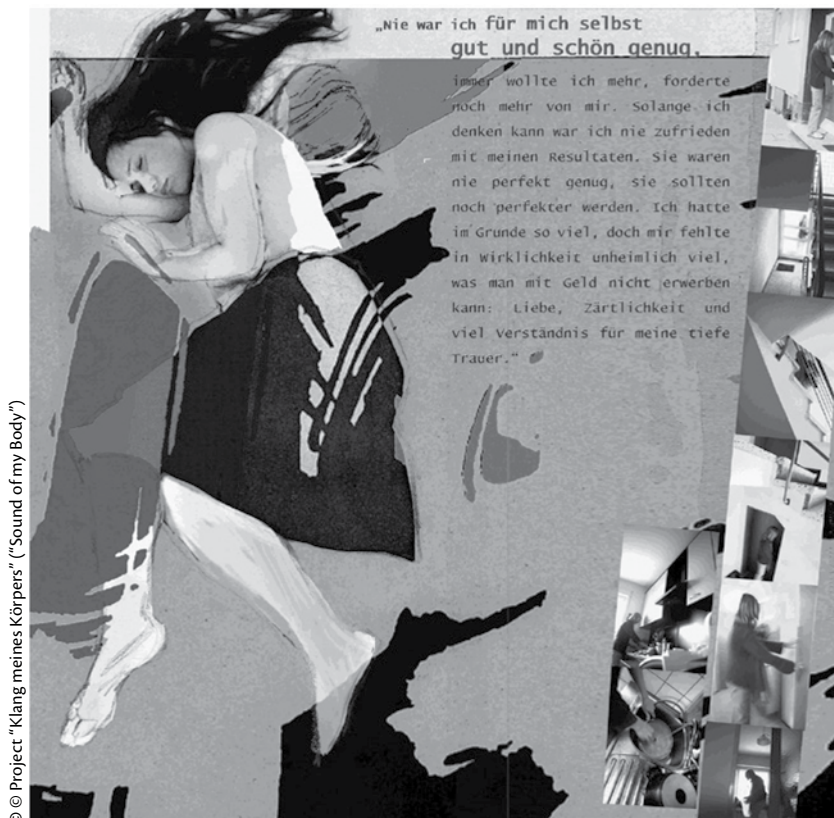
**¿Qué influencia tiene la familia?**

**Lahusen:** Yo me encuentro con muchas familias en mi trabajo como terapeuta musical y considero que no hay algo así como “un clásico desorden alimentario familiar”, cada familia tiene su propia historia y sus propios temas. Sin embargo puedo a menudo discernir patrones

de conducta similares.

Los niños afectados a menudo hablan de familias sobreprotectoras en las que el rendimiento es muy valorado. Juegan al tenis así como también aprenden un instrumento y los niños a penas tienen espacio que no esté asociado al rendimiento, un espacio en el que se puedan preguntarse “¿Qué es lo que quiero?”.

A menudo la falta de límites dentro de una familia es un problema. Los padres se meten demasiado en los asuntos



III. 1: “Nunca me sentí bien ni lo suficientemente hermosa. Según lo que recuerdo, nunca estuve satisfecha conmigo misma”.

nas, como el estrógeno y en el peor de los casos pueden llegar a perder su período menstrual. Esto tiene un impacto negativo en la salud. Durante la terapia hoy llevo a cabo una unidad en la que las chicas aprenden sobre el ciclo natural de las mujeres y las importantes tareas de las hormonas. He experimentado varias veces que luego de esto las chicas quieren que su ciclo vuelva. A fin de prevenir los desórdenes alimentarios, en mi opinión, es realmente importante enseñar a las niñas

de los chicos, están constantemente presentes.

En la pubertad, en particular, es realmente importante que nosotros demos un paso atrás como padres. Es importante que los adolescentes tengan sus propias experiencias. En lugar de protegerlos, nuestra tarea como padres es ofrecer apoyo si sucede lo peor y estar allí amorosamente atrás durante estas experiencias.

**A menudo la sociedad es vista como corresponsable. ¿Es eso así?**

**Lahusen:** Sí. El principal factor es el ideal de ser delgado, que está íntimamente ligado a conceptos como el de éxito, disciplina, riqueza, sexualidad y felicidad. Cualquiera que pesa más es visto como carente de disciplina y, según el punto de vista dominante, no puede ser exitoso o feliz. Finalmente, el ideal de delgadez sugiere a los jóvenes: "si logras ser delgado, toda tu vida va a estar bajo control".

La creciente y constante presión para obtener logros es otro de los factores. Los jóvenes con desórdenes alimentarios internalizan esta presión externa y la vuelven contra sí mismos. Para mí, los desórdenes alimentarios, más que cualquier otra enfermedad, simbolizan el hambre emocional de nuestra sociedad. Los jóvenes que sufren de un desorden alimentario documentan de forma tanto admirable como dolorosa que la sociedad carece de saciedad en el nivel psicológico y emocional. Es un tema de la sociedad en su conjunto y

nos concierne a todos.

**¿Hay temas que estén especialmente conectados con la anorexia?**

**Lahusen:** A menudo tratamos con gente que lucha por la autonomía de manera equivocada. Matarse de hambre entonces se convierte en una forma de seguridad. El control es otro gran tema. Si las vidas de los adolescentes se van de control y se ven cada vez más recargados, la enfermedad les

y confortablemente a través de la vida (no molesto a nadie) pero de alguna manera eso ya pasó". Los adolescentes con bulimia están tan preocupados con adaptarse a las necesidades de su entorno que sólo asisten a los otros y se pierden a sí mismos al hacerlo. En la bulimia, chocan dos polos opuestos. Hay fases en que los pacientes tienen el control de su conducta alimentaria. Pero entonces aparece un sentimiento de impotencia, la pérdida de control

cuando tienen ataques de hambre y vómitos nuevamente. Contrariamente a la anorexia, la gente afectada por la bulimia está bajo extremo estrés psicológico desde un principio. Se sienten avergonzados y disgustados por sí mismos.

**Según su experiencia, ¿cuáles son las opciones más sostenibles para la prevención?**

**Lahusen:** Básicamente, los programas de prevención no deberían ser plani-

ficados como una actividad aparte sino que deben ser ofrecidos continuamente en las escuelas o en los centros para la juventud. Cuando elevo la conciencia de los adolescentes respecto a este tema, es necesario asegurarse que los adolescentes que están en riesgo o los que ya han sido afectados, tengan un acceso rápido al apoyo. Caso contrario la prevención queda en un limbo. Es por esto que es importante que las escuelas trabajen junto al consejo local y a centros especializados, con todos



© Project "Klang meines Körpers" ("Sound of my Body")

III. 2: "Vivo con una máscara..." los adolescentes con bulimia a menudo se adaptan demasiado a las necesidades de los otros- y al hacerlo se pierden a sí mismos.

hace sentir: "Al menos todavía estoy a cargo de este área". A veces el tema es la pureza, la idea de ser libre y puro.

**¿Cuáles son los principales temas en el caso de la bulimia?**

**Lahusen:** A menudo hay chicas muy populares a las que las jóvenes afectadas quisieran tener como amigas. Entonces se adaptan a las necesidades de los otros. Fue el caso de Melissa (III.2) Una vez ella escribió: Vivo con una máscara, dentro de ella me muevo sin problemas

tirando juntos, para el mismo lado. En términos didácticos, las ofertas preventivas necesitan ir más allá de impartir conocimientos en un nivel cognitivo. En nuestros programas utilizamos al creatividad como importante recurso para la salud, ya que la creatividad se dirige primeramente y ante todo, al nivel emocional.

Un recurso para nuestro trabajo son las tareas creativas como la pintura, las canciones o textos de individuos que sufren o han sufrido ellos mismos de desórdenes alimentarios. Al hacerlo, nuestro objetivo es alentar la autoestima y una manera apreciativa de tratar al propio cuerpo, así como facilitar la expresión de los propios sentimientos y necesidades de manera creativa. ■

## NOTA

<sup>1</sup> Las imágenes han sido tomadas del estudio "Starke Bilder" ("Imágenes Fuertes") llevadas a cabo por IZI en cooperación con el proyecto ganador "Klang meines Körpers" ("Sonido de mi cuerpo"), un proyecto interactivo llevado a cabo en escuelas secundarias de Alemania con el objetivo de prevenir desórdenes alimentarios.

## LA AUTORA

*\*Stephanie Lahusen posee diploma en musicoterapia y es profesional alternativo (psicoterapia) residente en Düsseldorf, Alemania.*



## Traducción

María Elena Rey