



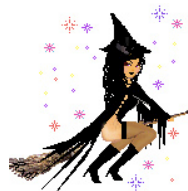
## DIETA, EJERCICIO, PATOLOGÍA

Recientemente estuvo en Sevilla el Profesor Mönkemüller, Director del the Basil I. Hirschowitz Endoscopic Center of Excellence, University of Alabama at Birmingham. Entre otros aspectos que cabe considerar de su intervención destaca su referencia al hecho de que la reciente alarma de la OMS acerca de las carnes rojas no tiene una base “contundente”. Añadió de que con medidas preventivas puede reducirse la incidencia de cánceres como el de colon y que mucho más allá del “daño” de la carne roja habría que destacar el daño de la desnutrición especialmente entre los mayores, algo mucho más importante en cifras pero, a lo que se ve, mucho menos mediático. Comer DE TODO, en su justa medida y hacer algo de ejercicio regular son la mejor receta para una adecuada calidad de vida. Sin obsesiones y sin hacer del comer algo más allá de lo que es (o debería ser): sentido común, relaciones humanas y disfrute en la mesa. El sedentarismo se asocia al cáncer mucho más que la carne. Es hora de poner sensatez a las noticias y de considerar que un trabajo científico debe ser bien divulgado. Para ello no basta con “dar los datos” a la población. Muchas, muchísimas personas, se quedan con datos parciales, no contextualizan la información, no la comprenden bien y, lo peor, no suelen interpretarla adecuadamente. La población sigue sin estar preparada para todo. Y es labor del científico saber investigar pero también saber divulgar sus hallazgos. Si lo hace en una publicación científica se someterá al juicio de revisores y editoriales. Si lo divulga a los medios podrá observar que de lo que hizo y dijo a lo que ha llegado al ciudadano de la calle hay todo un mundo y, muchas veces, algún daño como el de la desinformación y la alarma. Cuidado pues con lo que decimos, y para las personas profanas en una materia cuidado con lo que interpretan y con qué mensaje se quedan. El daño se derivará de lo que interpreten y de las conductas que posteriormente pongan en marcha.



## GORDI FUCKING BUENA

“La revolución de las gordas sin complejos” puede leerse tras ese titular. La palabra gorda no es un insulto. Elena Devesa y Rebeca Gómez, activistas del movimiento “curvy”, o “gordi”, como ellas dicen, e impulsoras del proyecto digital Weloversize, lanzan “Gordi Fucking Buena”, un libro con el que quieren poner patas arriba el mundo de las gordas. Su lema: la talla es lo de menos, la autoestima lo de más. Porque ser gorda no es malo, ni hay de qué avergonzarse. Pero hay que creérselo, eso sí. Y entonces se pasa a la categoría de las “gordibuenas”, dicen las autoras. Ellas lo saben porque lo viven cada día. Por eso han decidido acabar con ese estigma que sufren muchas mujeres que pasan de la talla 44 para promover el revolucionario movimiento “bodypositive”. Elena Devesa y Rebeca Gómez, las fundadoras de la página “weloversize.com”, publican su primer libro para “gordas”, una obra sin tabúes ni complejos que adapta el término “gordibuenas”, una palabreja latinoamericana que para ellas representa a toda mujer gorda que disfruta lo que tiene mientras trabaja por lo que quiere. No es un manual de autoayuda, pero es la Biblia de la “gordibuenas”, aseguran. “Gordi Fucking Buena” (Editorial Planeta), cinco capítulos dedicados por y para todas esas mujeres que han sufrido durante su infancia y adolescencia “las duras críticas” de sus compañeros de clase solo por no ser como el resto. “La sociedad impone unos cánones”, explica Gómez, en una entrevista con Efe, quien comenta que seguirán luchando por eliminarlos. La palabra “gorda” no es un insulto. “El primer paso para quererte de verdad, es asumir lo que eres”, afirman Elena Devesa y Rebeca Gómez, quienes insisten que existe una mala concepción de este término.



## IES VIRGEN DEL SOCORRO

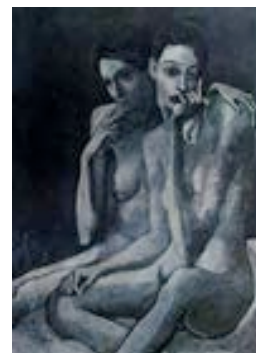
En este Instituto de Rociana del Condado (Huelva) hemos llevado a cabo la recogida de datos en una muestra formada por casi 300 alumnos, 41% chicas y 59% chicos. Encontramos un IMC medio de 22,2. Queriendo evaluar la auto-percepción del peso de estos alumnos, vimos que el 58% consideraban su peso como normal, un 8% creían estar por debajo de su peso y un 34% por encima de su peso. Por otro lado, 1/3 consideraban que su estado de forma física era regular o malo. Llamó la atención que ya a estas edades (ESO) un 14% de los alumnos hacía dieta, más de la mitad de dicho porcentaje de forma “auto-dirigida”. Además, casi el 16% de estos chicos se pesaba todas las semanas, en la mayoría de los casos “para controlar su peso”. En cuanto a su imagen corporal, el 16,5% se identificaba con siluetas propias de sobrepeso y obesidad. Entre quienes percibían sus pesos en los extremos (mucho peso, muy bajo peso) era mayor la cantidad de ideas irracionales que tenían acerca de los alimentos. La relación entre autopercepción de peso y de la forma física se observó de forma clara, encontrándose que quienes percibían su peso como más bajo consideraban mejor su forma física. Desde hace tiempo venimos trabajando con la “percepción del peso corporal” y se va perfilando con claridad el hecho de que más que el peso es la percepción del mismo lo que influye en la puesta en marcha de conductas de dieta. Ello puede llevar a que alguien que, por ejemplo, no percibe su peso como excesivamente elevado (siendo realmente una persona obesa) no ponga en marcha una conducta de búsqueda de ayuda para tratar su obesidad. Del mismo modo que alguien que percibe su peso como normal (estando en bajo peso real) no hará nada por mejorar su ingesta y, en este caso, esto vale no sólo para los supuestos casos de TCA.



**“TU IMAGEN ES  
IMPORTANTE, NO  
TE OBSESIONES”.**

## DANZA Y TCA

Durante el pasado curso llevamos a cabo una recogida de datos en el Centro Andaluz de Danza (CAD) con la idea de valorar el riesgo de TCA que pudiera existir en este grupo de población siempre considerado como especialmente proclive al padecimiento de trastornos alimentarios. En el CAD los alumnos estudian danza española, neoclásica y contemporánea fundamentalmente. El resultado de nuestro estudio arroja un primer dato interesante: en este grupo de población, no profesional y andaluz, no se detecta un mayor riesgo de trastornos alimentarios que en la población ajena a esta actividad de la misma edad y similar entorno. Con respecto a elementos específicos analizados, cabe destacar que el porcentaje de personas de este grupo que hacen dieta es superior al de otros grupos pero sin que en ello se hayan observado diferencias entre bailarines y bailarinas. En cuanto al porcentaje de quienes perciben su peso de forma inadecuada con respecto al peso real, tampoco se observaron datos relevantes al compararlos con los hallados en otros grupos. Con respecto a la imagen corporal tampoco se observó que hubiera una mayor insatisfacción y/o distorsión que en otros grupos de población. No parece, a la vista de los datos, que la danza sea un elemento de riesgo para desarrollar trastornos alimentarios. Factores como la edad, grado de actividad, modalidad de danza, etc., matizan claramente el aserto de que la danza supone un riesgo especial. Tanto el IMC como la imagen corporal del grupo estudiado, así como las respuestas a distintos cuestionarios (valorados con puntos de corte más y menos estrictos) revelan que no hay un mayor riesgo de TCA en estos alumnos del Centro Andaluz de Danza ubicado en Sevilla y dependiente de la Junta de Andalucía. Algunos autores, como Urdapilleta (2007), han defendido que estas personas tendrían una percepción más realista de su peso. Tampoco esto ha podido ser confirmado en nuestro estudio. No es peor esa percepción que en otros grupos pero tampoco hemos observado que sea mejor. En este sentido tampoco hay datos especialmente distintos en este grupo de población. Es importante que a la hora de hablar de “riesgos de TCA” vayamos matizando, afinando, a fin de poder establecer mejores estrategias de prevención tomando “mejores grupos diana”.



## BULLYING Y TCA

¿No sabes cómo controlar la presión social y la obsesión por una figura esbelta? Según la psicóloga, Marta Menacho, el llamado bullying o acoso escolar es uno de los factores que puede generar la aparición de trastornos alimentarios. La anorexia y bulimia podría ser otra de las tantas consecuencias nefastas en un niño víctima de bullying, más aún, si éste tiene problemas como baja autoestima, necesidad de aceptación, pobre soporte emocional, y encima es blanco de burlas por ser gordito, puede ser uno de los factores desencadenantes para desarrollar ese tipo de trastornos, explica. Menacho señala que se registran más los casos de anorexia y bulimia a temprana edad, incluso hay niños de 8 o 9 años con problemas de conducta alimentaria.

La moda y los estereotipos de delgadez que presenta la televisión y la publicidad son una mala influencia para la mujer de hoy día generando insatisfacción y ansiedad corporales. El aumento de casos de obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes convierten a éstos en blanco de burla y maltrato constante entre sus compañeros en la etapa escolar. En esta relación entre el bullying y los trastornos alimentarios, la especialista afirma que es necesario atacar el problema en los dos ámbitos.

La experta recomienda a los padres, para tratar este mal, dedicar tiempo de calidad a sus hijos, estar al tanto de su bienestar físico y psicológico. El desamparo impide un desarrollo de una adecuada autoestima. En el caso del bullying, el agresor, la víctima, y los observadores, que son los propios compañeros de la víctima y las autoridades del colegio deben establecer reglas claras sobre qué hacer con un niño que agrede a otro. El trabajo de prevención debe ser intenso.

En nuestra práctica clínica venimos observando desde hace unos años que el acoso escolar como desencadenante de un TCA es algo que ya podemos calificar como frecuente. Es posible que el acoso escolar sea un caso aislado en un Centro (como suelen decir los directores de turno) pero desde luego ya no es un caso aislado en las consultas de psicología y psiquiatría y tampoco en Unidades de TCA especializadas. Siempre se habla de protocolos, medidas de prevención, etc., lo cual está muy bien. Sin embargo deben tomarse otras medidas que alejen, efectivamente, al agresor de la víctima. De forma penosa observamos cómo, en muchas ocasiones, la víctima es quien acaba marchándose del colegio cuando no enfermado o quitándose la vida. Y el agresor al cole con psicólogos que lo reeduquen.



## VALERIA LEVITIN



Valeria Levitin es una mujer rusa que ha sufrido casi toda su vida debido a la anorexia. Empezó por querer bajar unos kilos, ahora no puede aumentar los necesarios para estar sana. Valeria, de 40 años de edad, llegó a pesar sólo 26 kilos, la anorexia la llevó al borde de la muerte. Aunque su caso aterrizó a todo el mundo, Valeria advierte que sigue recibiendo correos electrónicos de jóvenes que quieren ser como ella. “He recibido correos electrónicos de jóvenes que quieren que les enseñe a ser como yo. Todas las cartas son de mujeres que rondan los 20 y que me ven como una inspiración. Es por ello que llevo a cabo una campaña contra la anorexia. No les enseñaré como morir. No es un juego, no es una broma, es su vida”, explicaba Valeria hace algunos años. Por la terrible experiencia que vivió desde su adolescencia, Valeria ahora es líder de una campaña internacional contra los trastornos alimentarios, como la anorexia y bulimia. Valeria cuenta que su madre siempre la presionó para ser delgada, desde muy niña la hacía pesarse constantemente para vigilar que no subiera algunos kilos. Luego, cuando se mudó, sintió que tenía que ser delgada para lograr aceptación. Finalmente eso la llevó a un círculo vicioso. “Quería ser como las demás y yo pensé que si perdía peso sería aceptada. Comencé a evitar ciertos alimentos de mi dieta, no comía azúcares o carbohidratos. Hubo un momento en que caí en un círculo vicioso y se potenció mi necesidad de perder peso. Ahora es muy complicado que logre recuperar mi peso, ya que mi organismo no puede procesar algunos alimentos”, ha contado Valeria.

Tal vez sus palabras sean algo útil para quienes siempre creen aquello de “yo nunca voy a llegar a estar así”. Esto nos dice Valeria:

**I'm not going to teach young girls how to die**



C/Fernando IV, 24-26  
41011 Sevilla  
España

Teléfono:  
+34954280789

Fax:  
+34954278167

E-mail:  
ijl@tcasevilla.com

---

Visítenos en:

[www.tcasevilla.com](http://www.tcasevilla.com)

---



## REVISTA *TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA*

Desde 2005, nuestro Centro viene publicando la Revista *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, con dos números al año (mayo y noviembre). **Ya tienen disponibles 20 números.**

Les invitamos a visitar nuestra Web, en la que tienen acceso a la Revista, en la siguiente dirección:

[http://www.tcasevilla.com/revista\\_introduccion.aspx](http://www.tcasevilla.com/revista_introduccion.aspx)

TRASTORNOS DE LA  
CONDUCTA ALIMENTARIA



### Noticias y Agenda para febrero

- Continúa el trabajo clínico-asistencial.
- Continúan los trabajos de investigación.
- Continúa la actividad docente.
- Charla en el IES Virgen del Socorro, Rociana del Condado (Huelva)

### *Acerca de nuestra organización...*

*El Instituto de Ciencias de la Conducta, además del trabajo habitual que lleva a cabo en Psiquiatría y Psicología, desarrolla un programa específico para los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Deseamos que esta página sea un lugar de encuentro en el que plasmar la realidad de nuestro quehacer clínico cotidiano. Es nuestro interés invitar a la REFLEXIÓN sobre los múltiples aspectos que confluyen en patologías como la ANOREXIA y la BULIMIA NERVIOSAS tan devastadoras en nuestros días. También la SOBREENGESTA COMPULSIVA y la OBESIDAD reciben atención específica en nuestro programa.*

**Hemos decidido... que la frase de García Márquez es tan bonita, que será el punto final de nuestro Boletín.**

- La ilusión no se come –dijo la mujer
- No se come, pero alimenta –replicó el coronel

*El coronel no tiene quien le escriba. Gabriel García Márquez, 1928*