

## TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

*Anorexia, bulimia, vigorexia, los trastornos de alimentación se han incrementado de manera preocupante entre la población juvenil e incluso infantil. Sin menoscabar la responsabilidad de padres y educadores, determinados consejos elementales pueden ser una buena guía para orientar a los menores afectados y a sus progenitores.*

Belleza, esbeltez, corpulencia y juventud componen el cuadro perfecto, el ideal de hombre que muchos varones de todas las edades querrían emular. El cine, la televisión, la moda y en general la sociedad moderna han consagrado un patrón corporal, que se refleja en determinados deportistas y actores profesionales, de cuerpo **hipermusculoso y fibrado**, al que hay que asemejarse lo más posible, para así ser aceptado socialmente y tener éxito en el círculo de amistades. Y para conseguir este codiciado objetivo, se llega a caer a veces en tendencias obsesivas en la alimentación y en la práctica deportiva, que pueden acabar por convertirse en una seria amenaza para la salud y la estabilidad emocional de quien incurre en ellas.

Quién no habrá coincidido alguna vez, en nuestras estadas en el gimnasio, con el típico individuo que se pasa horas y horas entregado a un ejercicio físico intenso, repetitivo y extenuante, que se mira y se vuelve a mirar en el espejo, de este lado y del otro, de frente y de espaldas, y que el día siguiente y también el otro lo encuentras exactamente sometido a la misma dinámica de **“machaque” muscular**. Es el ejemplo, cada vez más extendido, del afectado de un trastorno que de forma reciente se ha dado a llamar **“vigorexia”**. A este trastorno, y a los que implican a la alimentación, y que de igual manera afectan a muchos deportistas, esto es, la anorexia y la bulimia nerviosas, dedicamos este breve artículo. A pesar de que los hábitos alimenticios son imprescindibles para mantener un buen rendimiento deportivo, muchas veces son los propios deportistas profesionales o de alto nivel, los que, presionados por conseguir un peso óptimo, acaban por ser víctimas recurrentes de estos trastornos. Gimnasia deportiva y rítmica, aeróbic, culturismo, patinaje, atletismo, remo y ciclismo son algunas de las disciplinas deportivas donde más abundan estos casos.

√ **La anorexia nerviosa** o el rechazo visceral a la comida

Aunque lo relacionamos más con mujeres muy jóvenes, **adolescentes o preadolescentes**, la anorexia afecta también y de una manera creciente, a muchos deportistas varones, que obsesionados con la figura, se niegan a comer o lo hacen de forma ineficiente.

Imagen típica del afectado: Tiene una distorsión grave de su imagen corporal, de manera que experimenta una sensación de pavor ante **la gordura, la flaccidez y la celulitis**, que le lleva invertir todos sus esfuerzos en conseguir o mantener esa figura que considera ideal, incluso estando por debajo del peso normal. No deja de pensar en cuáles son los alimentos que más le convienen para no engordar y acaba por sentir un rechazo visceral por cualquier tipo de comida.

Síntomas y alteraciones que padece:

- Una conducta obsesiva con la práctica deportiva
- Se pesa muy a menudo para controlar que no se produzca el más mínimo aumento.
- Se niega en redondo a aumentar de peso y a seguir las recomendaciones médicas en tal sentido.
- Sufre una pérdida de peso significativa, y en algunos casos peligrosa.
- Se ve afectado por un proceso de deshidratación y fatiga excesiva.

- Evita los momentos de las comidas y rechaza las invitaciones para comer en grupo.
- Suele sufrir episodios de ansiedad, vinculada o no al deporte en sí.
- Puede sufrir con frecuencia calambres y rampas musculares.
- Se suele mostrar muy activo y nervioso y su susceptibilidad le lleva a tener altercados o enfrentamientos con los demás.
- Le cuesta relajarse y puede verse afectado por episodios de depresión e insomnio.
- No hace caso del entrenador o del médico que le asiste.

#### √ **La bulimia nerviosa** o la pérdida de control ante los alimentos

Es un trastorno similar al anterior pero que se manifiesta de forma inversa, a través de una necesidad imperiosa de comer grandes cantidades de comida, muchas veces de alto valor calórico. El propio término bulimia, del griego bous por buey y limos por hambre, que significa tener el hambre de un buey, ya define bien el problema.

Imagen típica del afectado: Es un **hombre joven**, obsesionado con su figura, que siente la urgencia de atracarse de comer, pero en cortos periodos de tiempo y que llega a perder el control sobre el alimento y la cantidad de comida que ingiere. Como ocurre en el caso de la anorexia, percibe como una terrible amenaza la más mínima posibilidad de engordar y de perder la figura atlética, y por ello recurre a estrategias más o menos agresivas para perder peso de forma drástica, como es el abuso en la toma de laxantes, diuréticos o fármacos supresivos del apetito, e incluso llega a autoprovocarse el vómito.

Síntomas y alteraciones que padece:

- Tendencia a darse atracones de comida
- Excitación nerviosa cuando interrumpe la comida
- Frecuentes oscilaciones en su peso corporal
- Problemas más o menos severos de deshidratación
- Presencia de **edemas o retención de líquidos**
- Peso muy bajo a pesar de comer cantidades ingentes de alimento
- Problemas dentales, de encías y de las glándulas salivares
- Lesiones provocadas por los intentos desesperados por provocarse el vómito
- Tendencia a comer en secreto y a evitar hacerlo en compañía
- Seguimiento de dietas alimentarias inadecuadas e innecesarias
- Ejercicio físico intenso y obsesivo
- Tendencia a sufrir **episodios depresivos** y ataques de ansiedad
- Abuso de laxantes, diuréticos o fármacos adelgazantes

#### √ **La vigorexia** o la obsesión por el deporte intenso

La vigorexia es un trastorno de la conducta y la alimentación, que puede manifestarse tanto con comportamientos anoréxicos como bulímicos, y afecta a deportistas muy diversos, pero especialmente a los que practican el culturismo, donde el culto al cuerpo se encuentra muy enraizado. También se ha detectado entre los **atletas de fondo**, remeros y **ciclistas**, cuando se manifiestan conductas convulsivas en la práctica de sus disciplinas deportivas.

Imagen típica del afectado: Es, una vez más, una persona obsesionada con su estampa física, que procura que sea lo más atlética y musculosa posible, pero que sin embargo nunca llega a quedar completamente satisfecho con ella. Es perfeccionista y muy autoexigente, pero al tiempo, suele demostrar una baja autoestima. Acude a diario al gimnasio, donde se pasa horas y horas, trabajando la musculatura a un ritmo intenso y a veces incluso frenético. En su afán por “mejorar” su figura, acaba por verse tentado al

consumo de anabolizantes, hormonas del crecimiento y otras sustancias consideradas dopantes.

Síntomas y alteraciones que padece:

- Obsesión por aumentar la “fibra” muscular
- Obsesión por el peso, no deja de visitar la báscula para controlarlo
- Pánico a engordar y a perder la figura atlética
- Alta **autoexigencia** en sus capacidades de resistencia física
- Raramente se siente satisfecho de sus logros. Por mucho que se ejercite, se sigue percibiendo débil o enclenque.
- El entregarse al ejercicio intenso le hace creerse poderoso y superdotado
- Ha convertido al deporte en el eje central de su vida y sólo sabe hablar de ello
- Cuando cree no conseguir sus objetivos, se siente muy frustrado y derrotado
- Se impone dietas alimentarias estrictas e innecesarias
- En algunos casos, se deja tentar por la toma de anabolizantes y sustancias dopantes
- Puede llegar a presentar desproporciones en su físico, al desarrollar demasiado una parte del cuerpo.
- Puede verse afectado por una sensación de **fatiga constante**
- Es más proclive a padecer desgarros musculares, esguinces, tendinitis y fracturas. Y las lesiones pueden tardar más en sanar.
- Elude el contacto con los demás
- Se muestra susceptible, irascible o irritable
- Puede acabar repercutiendo negativamente en su vida laboral y familiar

## ALGUNOS CONSEJOS A SEGUIR

Los TCA (trastornos de la conducta alimentaria) pueden llegar a agravarse si no se toman medidas a tiempo. Ante un cuadro severo y avanzado de la dolencia, se impone, claro está, un tratamiento clínico adecuado, del que no hablaremos por exceder los objetivos de este artículo. Pero cuando estamos ante una tendencia o en fases iniciales de este tipo de trastornos, sí existen una serie de consejos útiles, muchos de puro sentido común, que nos pueden ser de utilidad a la hora de tratar de brindar nuestra ayuda a un amigo, compañero o pariente afectado.

Cualquier tratamiento de la anorexia, bulimia y vigorexia debe enfocarse en la conducta, así como en la imagen que el deportista tiene de sí mismo. Es necesario que encuentre apoyo en el entorno inmediato, tanto de la familia, como del preparador físico y los compañeros deportivos. Ha de intentar recuperar la autoestima y la seguridad en sí mismo y superar el miedo al fracaso.

Se deben evitar los reproches por su estado físico, especialmente por parte del entrenador. Es preciso que esté muy bien informado de sus necesidades dietéticas y de los riesgos que corre por una deficiente nutrición, y si hace falta, debería ponerse en manos de un buen dietista para controlar su alimentación. Otros consejos, teniendo en cuenta que estamos hablando de deportistas, pueden ser:

- Dar prioridad a la salud sobre el rendimiento deportivo.
- Aumentar el número de comidas, evitando a toda costa los ayunos prolongados o las irregularidades en los hábitos alimentarios.
- Mantener un peso que no sea inferior al 90% del que sería deseable o saludable en función de su constitución corporal.
- Reeducar las sensaciones de apetito y de saciedad.

- Valorar la intensidad y el volumen del entrenamiento y adecuarlo a sus condiciones físicas.
- Apartar determinados mitos falsos, como dietas erróneas o la toma de sustancias dopantes.
- Enfatizar otros aspectos de la vida, además de la belleza y el éxito social
- Participar en terapias controladas de aceptación del propio cuerpo y **aumento de la autoestima.**
- Participar en técnicas de relajación, yoga, tai chi, etc, así como en actividades terapéuticas, como el teatro, el baile, los foros de lectura o de expresión oral.

Texto: Jordi Cebrián