

haciéndolos sentirse demasiado conscientes de su peso con críticas y burlas, o sugiriéndoles que se pongan a dieta o que ingresen a un programa de control del peso, por ejemplo. Si las niñas rechazan la comida en el hogar, quejándose de que están demasiado gordas, es conveniente que los padres las escuchen y hablen con ellas sobre qué alimentos prefieren. Si las adolescentes participan en tomar esta clase de decisiones, en vez de tomarlas por ellas, es más probable que cooperen. (Por supuesto, es importante que su elección de comidas sea una combinación equilibrada de alimentos saludables tales como el pan, fideos, arroz y otros cereales, verduras, fruta, legumbres, cantidades moderadas de productos lácteos bajos en grasa, carne magra, ave y pescado).

Aunque los efectos físicos de la anorexia y bulimia pueden ser muy serios, por lo general no son permanentes, siempre y cuando el problema sea tratado oportunamente. Las posibles señales de que una persona puede tener un trastorno del comer incluyen: gran pérdida de peso, no comer (y dar excusas como "Recién comí con mis amigos" o "No me siento bien"), ejercicio excesivo; si los padres sospechan que uno de sus hijos está vomitando frecuentemente, o tomando laxantes con regularidad.

Los padres que crean que su hijo\la puede tener un problema, deben pedir consejo a un médico, consejero escolar o centro comunitario de salud. El Centro Multicultural de Salud Mental (Multicultural Mental Health Centre) puede también ayudar a los padres a ponerse en contacto con un profesional de la salud que hable su idioma. Llame al (02) 9840 3800 o Freecall 1800 648 911 desde zonas rurales.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Trastornos del comer

Understanding Eating Disorders

Trastornos del comer

Maritza es una muchacha de dieciocho años lo suficientemente delgada como para usar ropa talla ocho, pero se queja de que está demasiado gorda. Le encanta cocinar para otras personas, pero rara vez come ella misma la comida. Siempre dice que no tiene hambre o que acaba de comer. Entre tanto, Verónica, una niña de quince años está siempre haciendo dieta, a menudo se salta el desayuno y el almuerzo para tratar de adelgazar. Esto la hace sentir tanta hambre que en la tarde no puede parar de comer. Después se siente culpable por haber comido tanto y preocupada de no subir de peso, se provoca vómitos.

Tanto Maritza como Verónica sufren de trastornos del comer que son potencialmente serios y pueden incluso ser fatales. Maritza tiene anorexia nerviosa, lo que significa que está obsesionada por controlar la cantidad de alimentos que ingiere. Debido a que come tan poco y hace demasiado ejercicio, su peso es muy por debajo de lo normal, lo cual ha afectado los niveles hormonales en su cuerpo, produciendo el cese de su menstruación. La anorexia afecta a personas de ambos sexos, pero es más común en las muchachas adolescentes. Ocasionalmente afecta a niñas menores, hasta de ocho años.

Mientras que las muchachas con anorexia son frecuentemente muy delgadas, algunas que tienen bulimia como Vera, pueden todavía tener un peso normal, en tanto que otras pueden tener enormes cambios de su peso corporal. Tienen alternativamente períodos de privación extrema de alimentos y períodos de ingestión excesiva. Estos “atracones” son seguidos generalmente de una tentativa de librarse de la comida, sea vomitando o tomando laxantes, y haciendo ejercicios frenéticos.

Las causas de los trastornos del comer son muy complejas. Parte del problema es que en los países occidentales como Australia, la televisión, películas y revistas dan la impresión de que la mujer “ideal” es muy esbelta. Muchas niñas creen que deben ser también muy esbeltas para encuadrar dentro de esta imagen “perfecta”. Al mismo tiempo, la adolescencia es una edad en que las muchachas se tornan muy conscientes de su peso y su apariencia. Es también una edad en que es normal que las muchachas suban de peso, es parte del proceso de transformarse en una mujer. Algunas niñas también suben de peso por otras razones. Puede ser que coman demasiados alimentos “junk” (sin valor alimenticio) y que hagan menos ejercicio. Es común que a esta edad las niñas pierdan el interés en los deportes y juegos. Todos estos factores se juntan para presionar a algunas muchachas, llevándolas a tentativas desesperadas para bajar de peso.

Lo anterior es sólo parte de la historia. Los médicos no entienden cabalmente qué es lo que hace que algunas niñas sean más propensas que otras a desarrollar trastornos del comer. ¿Por qué algunas niñas pueden ver imágenes de mujeres “perfectas” en la televisión, y sin embargo no se matan de hambre para verse como ellas? Otros factores que pueden influir en la aparición de trastornos del comer son los conflictos familiares, o la sensación de que el amor de la familia y amigos depende de que les vaya muy bien en el colegio o en el trabajo. Las personas con trastornos del comer a menudo tienen una baja opinión de sí mismas. Pueden sentir que tienen poco control sobre sus vidas y ser capaces de cambiar sus cuerpos puede darles una sensación de control.

Debido a que los niños que se preocupan y ponen ansiosos por su peso pueden desarrollar trastornos del comer, es importante que sus familias no los pongan en evidencia,