



“...rexia”

Más allá de la anorexia y la bulimia están la permarexia, **pregorexia**, **drunkorexia**, tanorexia... Pese al aumento de los trastornos alimentarios y de conducta, no todos están avalados por la comunidad científica como patologías.

por SILVIA CAPAFONS

Si comes o bebes compulsivamente, engordas y adelgazas, analizas los conservantes de cada alimento con lupa o vives para estar bronceada, con seguridad padeces alguna “*rexia*”. Los datos lo confirman: el 0,8% de los españoles padece anorexia, y más de un 2% bulimia. En realidad, estos son los únicos trastornos de la conducta alimentaria reconocidos por las sociedades científicas. El resto se incluyen en los Trastornos No Especificados (TCANE), padecidos por un 5% de la población.

Anorexia, la número uno

Así es: Se caracteriza por el deseo de mantener el mínimo peso corporal, un miedo intenso a ganar kilos, un fuerte impulso a rechazar la comida y a crear una imagen física distorsionada.

Así se manifiesta: Como explica el psicólogo Ángel Marín, especialista en psicoterapia (www.psicologo-angelmarin.es), “la persona afectada podría ver una foto de sí misma (con la cabeza oculta) y horrorizarse de su delgadez; al mostrársela completa, negará ser ella aduciendo que se trata de un montaje. Si se viera ante un espejo, cosa que no suelen hacer, se percibiría gorda pese a su extrema delgadez. En su percepción, se unen la asociación de la delgadez al éxito y a la aceptación de los demás”. “Yo controlo, yo sé lo que hago”, es una de las respuestas que delata los esfuerzos de estas personas por sentir que dominan su mundo. Un anoréxico se resistirá a subir a una báscula y, si lo hace, negará su buen funcionamiento. A menudo, la anorexia se confunde con otro trastorno alimenticio de primer orden: **la bulimia**. Lo que les diferencia, sobre todo, son los atracones. En realidad, en la anorexia puede haber atracones puntuales, seguido de purgas. En la bulimia nerviosa, ese comportamiento se pueden dar sin que haya anorexia. ▶

más hombres. El nuevo término para ellos es **MANOREXIA**

PSICO-SALUD

Aún así, siempre se produce una sensación de pérdida de control, un deseo incontrolable de comer cualquier cosa en un corto espacio de tiempo. El afectado trata de compensar con vómitos, laxantes, diuréticos, etc., además de con un ejercicio exagerado y periodos de ayuno prolongados. Es habitual confundir anorexia y bulimia, pues son dos trastornos similares. “La personalidad del anoréxico destaca por su rigidez, constancia y disciplina”, destaca Marín. “Esa conducta suele aparecer entre los 12 y los 25 años; por encima de los 30 años es menos frecuente. La bulimia, en cambio, puede empezar en torno a los 16 años”.

Consecuencias: “Tal vez lo que falla no es la dieta, sino el cambio de vida que debe acompañarla. Es necesario detectar qué aspectos de nuestro día a día están mal, las frustraciones que nos acompañan, porque a veces, si se solucionan, disminuyen la ansiedad y la necesidad de conseguir una inmediata satisfacción con la comida”, añade Marín.

Ortorexia, muy “bio”

Más allá de estos dos términos “fichados”, una nueva oleada comienza a dar que hablar.

Así es: Con la tendencia “bio” y la avalancha de productos orgánicos, ha nacido un término que engloba a aquellas personas que sólo piensan en consumir alimentos saludables: la ortorexia.

Así se manifiesta: Distinguirás a un ortoréxico porque es capaz de pasar en el supermercado una tarde entera

SOBREDOSIS DE SOL ‘TANOREXIA’

A la vez que la tendencia nos aleja cada vez más del bronceado-achicharrado, hay quien sigue con la obsesión de lucir carbonizado. Lo mismo que el anoréxico puede verse gordo ante el espejo, los tanoréxicos se ven pálidos, demacrados y con la piel blanca aun presentando un bronceado intenso. La mayoría de los afectados son mujeres, sobre todo entre los 20 a los 40 años. Según Manuel Asín, director médico del Centro Dermatológico Estético de Alicante, las personas que padecen esta obsesión utilizan de forma compulsiva largas sesiones de rayos UVA, una práctica tremendamente peligrosa que puede causar quemaduras, un envejecimiento de la piel prematuro y cáncer. El experto desaconseja el uso de estos aparatos de rayos que proliferan sin ningún tipo de control médico.

Beber, no com ‘drunkorexia’

Al igual que las anoréxicas, las *drunk* o *ebrioréxicas* no comen, pero por otro motivo: ayunan para poder compensar las calorías bebiendo. Esta conducta, cada vez más frecuente en chicas jóvenes, se caracteriza por una obsesión por la delgadez favorecida por la aceptación social del consumo de alcohol. Las afectadas prefieren las 110 calorías de una cerveza a un segundo plato; las 200 de un aperitivo a una comida entera. Se cree que, como con el tabaco, se incrementará el consumo de alcohol para compensar la falta de nicotina. Algunas *celebrities*, Melanie Griffith y Victoria Beckham, son sospechosas de padecer *drunkorexia*.

leyendo etiquetas y desdeñando aquellos que contienen conservantes, colorantes, aromas o agentes sospechosos de poner en duda la pureza. Suelen ser vegetarianos, seguir dietas como la “el mundillo”, como la macrobiótica, y cada una de sus comidas a la perfección para que no esté fuera de control. Casi nunca pisan restaurantes, si pueden, se zafan de comidas en sociedad (son personas muy exigentes consigo mismas, como es común con los anoréxicos).

Consecuencias: La eliminación de grasas y proteínas de los alimentos lleva consigo carencias nutricionales que pueden incluso un aislamiento social.

Vigorexia: ¡acción!

Una cosa es el culto al cuerpo, y otra muy distinta la dependencia del ejercicio físico intenso para conseguir una musculación para ser feliz.

Así es: No se trata de un trastorno alimentario, pero va ligado a una dieta estricta. Los afectados hacen ejercicio como mínimo cinco o seis días a la semana, varias horas. Si un día no pueden, al siguiente con una ración doble.

Así se manifiesta: Reconocerás a un vigorexico por su cuerpo, casi siempre hipermusculado y por el menú habitual de su plato: arroz integral, pollo a la plancha es su preferido, pero también el pescado a la plancha, el huevo revuelto y las ensaladas. Todo sin grasa, muy proteico. La personalidad también los delata: suelen ser inseguros a la vez que narcisistas y con una gran dependencia por los suelos.

Consecuencias: El sobreentrenamiento, sobre todo en deportes, es perjudicial. Además de oxidar el



El “**TRASTORNO POR ATRACÓN**” (*Binge Eating*) acaba de ser incluido en el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*.

a veces va unido al consumo de anabolizantes, lo que acarrea problemas cardíacos, articulares y de ansiedad. En las mujeres puede desaparecer la regla.

Permarexia: a dieta

Cuando no se sigue un régimen alimenticio de vez en cuando, ¡sino siempre!.

Así es: El vocablo ha tardado en aparecer, teniendo en cuenta la infinidad de personas que pasan gran parte de su vida “a plan”.

Así se manifiesta: Los permaréxicos nunca bajan la guardia y cuentan las calorías cada día de sus vidas. Si pueden, escogen planes sociales fuera del horario de las comidas, piden todo *light* y se marchan antes del postre. A menudo practican sesiones de gimnasio permanentes: hacen ejercicio incluso en vacaciones. Y por supuesto, se conocen el diccionario de las dietas al dedillo: las de las famosas, las de nuevo cuño, las de toda la vida... No se trata de anorexia, porque no dejan de comer, ni de bulimia, porque no vomitan lo que ingieren.

Consecuencias: Viven en un constante efecto yoyó: engordan, adelgazan, y vuelven a la carga, por no hablar de la continua frustración que sufren. Para el organismo es un peligro, porque pueden llegar a sufrir graves deficiencias vitamínicas y problemas gástricos.

Pregorexia: embarazo de riesgo

Hollywood, dicen los expertos, ha hecho mucho daño a la salud de las embarazadas.

Así es: Casos como el de Victoria Beckham o Nicole Richie, que han paseado sus embarazos en los huesos, han puesto de moda el *look* embarazada-escuchimizada con “tripa de hueso de aceituna”.

Así se manifiesta: Mientras dura la gestación, las pregoréxicas hacen dietas desoyendo a su médico y superan el ejercicio recomendado para evitar ensanchar nada más que el abdomen.

Consecuencias: Innumerables: desde graves complicaciones para el feto, a otras para la salud de la madre, como caer en una anemia grave.

Nº 88 FEBRERO-MARZO 2011.

belleza mía

SÉ LA PRIMERA
(MODA, MAQUILLAJE, PELO, COSMÉTICA)
Descubre los 'must'
de la temporada

Cabello
**¿LACIO O
CON VOLUMEN?**
Consigue, por fin,
el pelo que deseas

Cosmeto
DIETA
Ingredientes
estrella para
ponerte guapa
por dentro y
por fuera

Suave, firme y lura

PIEL D

ángel

Lista para acariciar



CA
(SIN IVA) INC