

## Estudio sobre las conductas alimentarias



### HÁBITOS PELIGROSOS

Los adolescentes se suelen imponer restricciones en la alimentación sin que estén revisadas por un médico siguiendo los consejos de revistas o de amigos

# La mitad de los jóvenes de 13 a 16 años siguen algún tipo de dieta

RAQUEL GARRIDO

■ MÁLAGA. El gusto por el culto al cuerpo que impone la sociedad actual está calando en los jóvenes cada vez a edades más tempranas. Esta obsesión por el físico afecta a casi la mitad de los adolescentes malagueños de entre 13 y 16 años que reconocen que siguen algún tipo de dieta, mientras que el 65 por ciento asegura que lo ha hecho anteriormente. Lo más preocupante es que en la mayoría de los casos las restricciones en la alimentación no son revisadas por un médico, sino que están basadas en los consejos de algunas revistas o lo que les cuentan los amigos.

Reducir el consumo de dulces o de pan son algunos de los hábitos más comunes entre los adolescentes para conseguir adelgazar. Aunque algunos llegan a saltarse incluso una de las comidas principales del día, especialmente el desayuno. En concreto, alrededor del 40 por ciento admiten que no desayunan nunca o lo hacen sólo esporádicamente.

Son conductas peligrosas que en algunos casos pueden derivar

#### PREVENCIÓN

*El 35% de los adolescentes malagueños corren el riesgo de caer o tener un trastorno alimentario*

en serios problemas alimentarios. Así lo pone de manifiesto un estudio realizado por la Fundación ABB entre más de 400 estudiantes de entre 13 y 16 años de institutos de secundaria de la provincia de Málaga para conocer las conductas que siguen a la hora de alimentarse. Y los resultados preocupan, ya que se estima que más de un tercio de los encuestados corren el riesgo de caer o de tener algún trastorno relacionado con la alimentación en el futuro.

De ahí la importancia de que los profesores y, especialmente, las familias detecten a tiempo estos hábitos tan peligrosos para prevenir enfermedades cada vez más prevalentes en la sociedad actual como la anorexia y la bulimia. El coordinador de la Fundación ABB en Andalucía, Diego Solano, aseguró que "la poca conciencia de los adolescentes a la hora de hacer una dieta es preocupante porque lo ven como algo normal".



1



2



3

1. Una adolescente se mira en un espejo. / 2. Silueta en negro de una joven muy delgada. / 3. Una mujer controla su peso en una báscula de precisión.

Los mensajes publicitarios que continuamente reciben los jóvenes sobre los cánones de belleza a seguir y la ruptura cada vez más palpable del tradicional núcleo familiar favorecen la aparición de estos trastornos. "Los padres se hacen cada vez menos cargo de la educación de sus hijos que tienen que buscar los valores en otro sitio y no siempre encuentran los más adecuados", aseguró el especialista.

El problema de este tipo de enfermedades es que la detección de en una persona aparentemente sana no resulta una tarea fácil. En la mayoría de los casos, los trastornos alimentarios se diagnostican cuando el paciente lleva una media de cuatro años y medio sufriendolos, lo que dificulta su posterior tratamiento.

La característica más común entre estos enfermos, según señaló Solano, es que "tienden a negar el problema hasta que ya resulta evidente". La prueba está en que sólo el 5 por ciento de los jóvenes encuestados para el estudio reconocieron que recurren al vómito como método habitual para adelgazar.

El coordinador de la Fundación ABB, especializada en tratamiento de conductas alimentarias, advirtió que "si desde la familia no se detectan precozmente los síntomas, difícilmente se podrán controlar". Y es que desde que se empieza a desarrollar la enfermedad hasta que se cura pueden transcurrir más de diez años.

#### PERFIL DEL ENFERMO

### Baja autoestima e inseguridad son los rasgos más característicos

Los trastornos alimentarios suelen llevar aparejados otros problemas de fondo mucho más difíciles de tratar. La baja autoestima, la inseguridad y la escasez de valores son los rasgos más característicos de este tipo de pacientes que utilizan la comida como mecanismo para exteriorizar y afrontar esos miedos. En el caso de las mujeres, las enfermedades más habituales son la bulimia y la anorexia. La primera es más difícil de detectar porque

sus síntomas son menos visibles, y se da en casi el 70 por ciento de los casos. La anorexia, sin embargo, puede diagnosticarse antes porque lleva aparejada una constante pérdida de peso y de masa corporal. Por contra, los hombres presentan trastornos relacionados con las comidas compulsivas y la obsesión por desarrollar los músculos del cuerpo. Esta enfermedad se conoce como vigorexia y es un problema mental cada vez más extendido.

### Cada vez son más jóvenes

Si hace algunos años el grueso de la población que padecía algún tipo de trastorno alimentario en la provincia de Málaga se situaba entre los 25 y los 40 años, hoy en día el promedio de edad ha bajado hasta los 13 años. El motivo, según los expertos, no es que ahora haya más casos que antes si no que cada vez se diagnostican antes, lo que favorece la eficacia de los tratamientos terapéuticos para atajar la enfermedad.