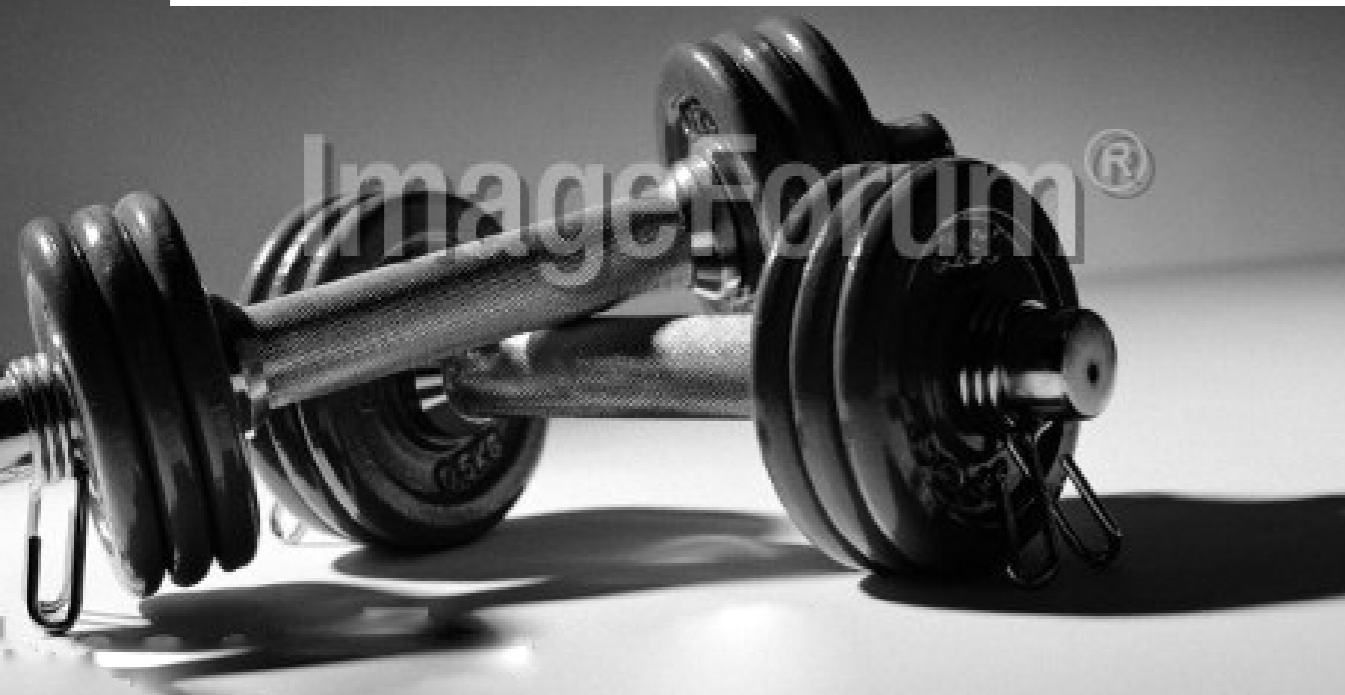


MANOREXIA

La anorexia masculina tiene curvas particulares: se disimula en los aparatos del gimnasio y pasa más desapercibida que cuando afecta a las mujeres. Acecha, sobre todo, a los adolescentes. ¿Una de las clave para salir? El empujón de amigos y parientes.



Ellos pasan la prueba del pantalón chupín: entran en un jean que podría ser de sus hermanitas. Y la postal queda, inimputable, como si nada; porque la cultura y la sociedad avalan la selfie de los cuerpos flaquísimos, trabajados, andróginos.

Se calcula que 1 de cada 10 víctimas de la anorexia masculina son adolescentes; 1 de cada 20, adultos.

“Son escasos los datos epidemiológicos sobre cómo esta enfermedad afecta al hombre -explica Mónica Muruaga, psicóloga y terapeuta corporal-. Además, todavía está asociada a una patología femenina; esto implica que los profesionales de la salud y los padres no estén sensibilizados, lo cual dificulta su detección y derivación temprana.”

Así como las mujeres queremos estar flacas, ¿por qué

ellos no van a soñar o sentir el mandato de tener el mejor estado físico posible? Pero, ¿cómo darse cuenta cuando (casi) todos se cuidan?

En el caso de las chicas es más fácil advertirlo (aunque no siempre el entorno lo asume), ya que además de bajar de peso padecen un síntoma clave que pone en alerta, y es la amenorrea (ausencia de menstruación). Ellos, en cambio, suelen comer bastante bien; pero gastan mucho más en el gimnasio o practicando un deporte en exceso.

“En general, los hombres al no sentir tanto la presión social para ser delgados, es menos frecuente que se sometan a dietas extremas. En cambio, recurren más al ejercicio desenfrenado para verse mejor. De hecho, muchos empiezan a desarrollar esta enfermedad después

de incursionar en actividades de alto rendimiento que requieren disciplina”, explica la Licenciada Julieta Ramos, de la Fundación La Casita (www.lacasitavirtual.org.ar).

BODY BUILDER DESINFLADO

Las estadísticas dicen que la mayoría de los varones anoréxicos son adolescentes; muchos de ellos, están en pleno descubrimiento de su identidad sexual. En los casos del coming out de los gays, uno de los principales tormentos no sólo es hacerse cargo del código de su deseo... sino enfrentar a sus familias. Por eso la detección y el acompañamiento tempranos auguran ahorrarse mayores problemas y consecuencias a futuro.

“El culto por el cuerpo perfecto inculcado por las imágenes publicitarias afecta tanto a jóvenes homosexuales como a los heterosexuales”, desmitifica la psicóloga Mónica Muruaga.

De hecho, los primeros en dar la nota fueron los metrosexuales, interviniendo sus físicos con ejercicio, sudor y cremas. Lo más destacable es la obsesión por la actividad aeróbica y el culto al cuerpo, lo que en su momento se bautizó como vigorexia. “Al principio es difícil diferenciar cuándo su actitud es la del típico joven que va al gimnasio porque quiere cuidarse y que se le marque la V en la parte baja del abdomen, y cuándo es alguien que ya está en los inicios de este cuadro -precisa Muruaga-. Hoy se hace hincapié en el *body builder*, los suplementos alimentarios que se ingieren para desarrollar masa muscular y esculpir las curvas al detalle. Es una de las alarmas ante esta patología.”

DISPARAR LA BALANZA

En el 2004, el 2% de los pacientes con anorexia nerviosa eran varones, según ALUBA. Hoy esa cifra trepa al 9%. ¿Por qué aumenta su incidencia? Igual que cuando afecta a las mujeres, los disparadores son múltiples.

“Muchas veces es producto de un conflicto emocional interno, si la persona no puede asumir su orientación sexual. Otro motivo, la negación: la delgadez extrema

LA PALABRA PRECISA

Claves para dar el consejo adecuado si alguien querido necesita ayuda.

Vale decir...

- ✓ Si registramos que alguien tiene comportamientos extraños en relación a la comida, hacer una consulta sin dudarle. Cuanto antes se acepte la situación, mejor es el pronóstico.
- ✓ Acompañar y mostrar interés en todo lo que pasa el otro. Nunca subestimar el tema. El sufrimiento que generan los T.C.A. (Trastornos de la Conducta Alimentaria) es muy alto.
- ✓ Hacer siempre hincapié en los recursos internos y en las fortalezas personales que tiene esa persona por sobre valores estéticos o externos.

Evitar...

- ✗ No engancharnos en dar devoluciones sobre lo delgado/a o lindo/a que está cuando nos lo pregunten. Eso refuerza las ideas equivocadas sobre la autopercepción del cuerpo.
- ✗ No enojarse con el problema ya que no lo eligen, y una vez que se instala la voluntad no alcanza para revertir la situación. La recuperación no tiene que ver solo con “ponerle onda”.
- ✗ No pensar que esto les pasa a las personas superficiales y frívolas. Al contrario: las víctimas suelen ser personas muy sensibles y más inteligente que la media.

Asesoramiento: Lic. Julieta Ramos, Coordinadora del Área de Psicología de la Fundación La Casita.

puede aparecer en la pubertad, como una forma de ocultar el desarrollo físico como hombre”, explica el psicólogo Santiago Gómez, director de Decidir Vivir Mejor y del Centro de Psicología Cognitiva. También influyen otras cuestiones subjetivas y personales como el estilo de crianza, el perfeccionismo, antecedentes familiares de trastornos alimenticios o de sobrepeso.

Las responsabilidades también son sociales. “El modelo estético de los cuerpos delgados, impecables, hace que haya una mayor exigencia también para los hombres. Ellos caen ante el culto al cuerpo y la delgadez como ideal de belleza masculina”, señala Gómez.

Las consecuencias se pesan en la balanza pero se miden también a través de estados de ansiedad y depresión, insatisfacción, obsesiones en relación al contenido de la heladera y hasta problemas de infertilidad. “Los efectos son gravísimos. Limitan la vida cotidiana -reconoce la psicóloga Julieta Ramos-. Termina arrasando con todo aquello que se cruce en el camino, incluso problemas para convivir con los demás cuando se involucra la comida. Por eso los tratamientos son interdisciplinarios, incluyen a psicólogos, nutricionistas, psiquiatras y médicos. Esto es sinónimo de lograr una buena recuperación.” □ DANIELA CECCATO

Ellos no se someten a DIETAS EXTREMAS pero sí a un ritmo de práctica DEPORTIVA bastante mas que exagerado.