

Cuando tu forma de comer se convierte en un problema

Juanita Gempeler
Maritza Rodríguez

ILUSTRACIONES DE
Daniel Rabanal



PRIMERA EDICIÓN EN
EQUILIBRIO

Marzo de 2018

© De los textos:

Juanita Gempeler y
Maritza Rodríguez, 2009

© De las ilustraciones:

Daniel Rabanal, 2009

CORRECCIÓN

María Cristina Rincón

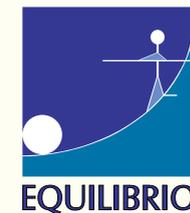
ISBN 978-958-56508-0-0

Hecho el depósito legal

Cuando tu forma de comer se convierte en un problema

**Juanita Gempeler
Maritza Rodríguez**

ILUSTRACIONES DE Daniel Rabanal





Tu cuerpo está cambiando 10

Crecimiento y desarrollo 12

¿QUÉ SUCEDE CUANDO CRECES? 12

¿Cómo te sientes con esos cambios? 15

Las miradas 18

¿CÓMO TE VES TÚ? 18

¿CÓMO TE VEN LOS DEMÁS? 20

Lo que no depende de ti,
lo que sí depende de ti 22



Cuando tu forma de comer se convierte en un problema 26

Los riesgos 28

Cambias tu forma de comer
según tu estado de ánimo 30

La comida y el miedo a engordarte
se te volvieron una obsesión 32

Cuando crees que el ayuno, los laxantes
o el vómito son la solución 34

Las dietas extremas como
la salida mágica del problema 37

Comes más de lo que necesitas
o “picas” todo el día 40



Los trastornos alimentarios 42

Causas de los trastornos
alimentarios 44

LO QUE FACILITA SU APARICIÓN 46

LO QUE LOS DESENCADENA 47

LO QUE LOS MANTIENE 48

LA PRESIÓN DE
LA SOCIEDAD Y LA CULTURA 49

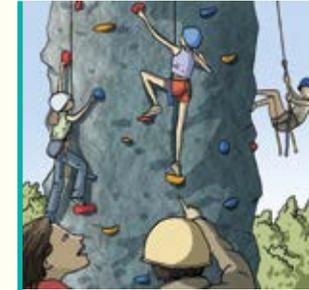
La anorexia, la bulimia y
otros trastornos alimentarios 50

ANOREXIA 50

BULIMIA 54

¿PUEDO AYUDAR A OTROS? 60

Y... ¿qué es la obesidad? 62



Come sano, crece sano: siéntete bien 68

El crecimiento, el desarrollo
y la alimentación equilibrada 70

LOS ALIMENTOS Y EL CEREBRO 70

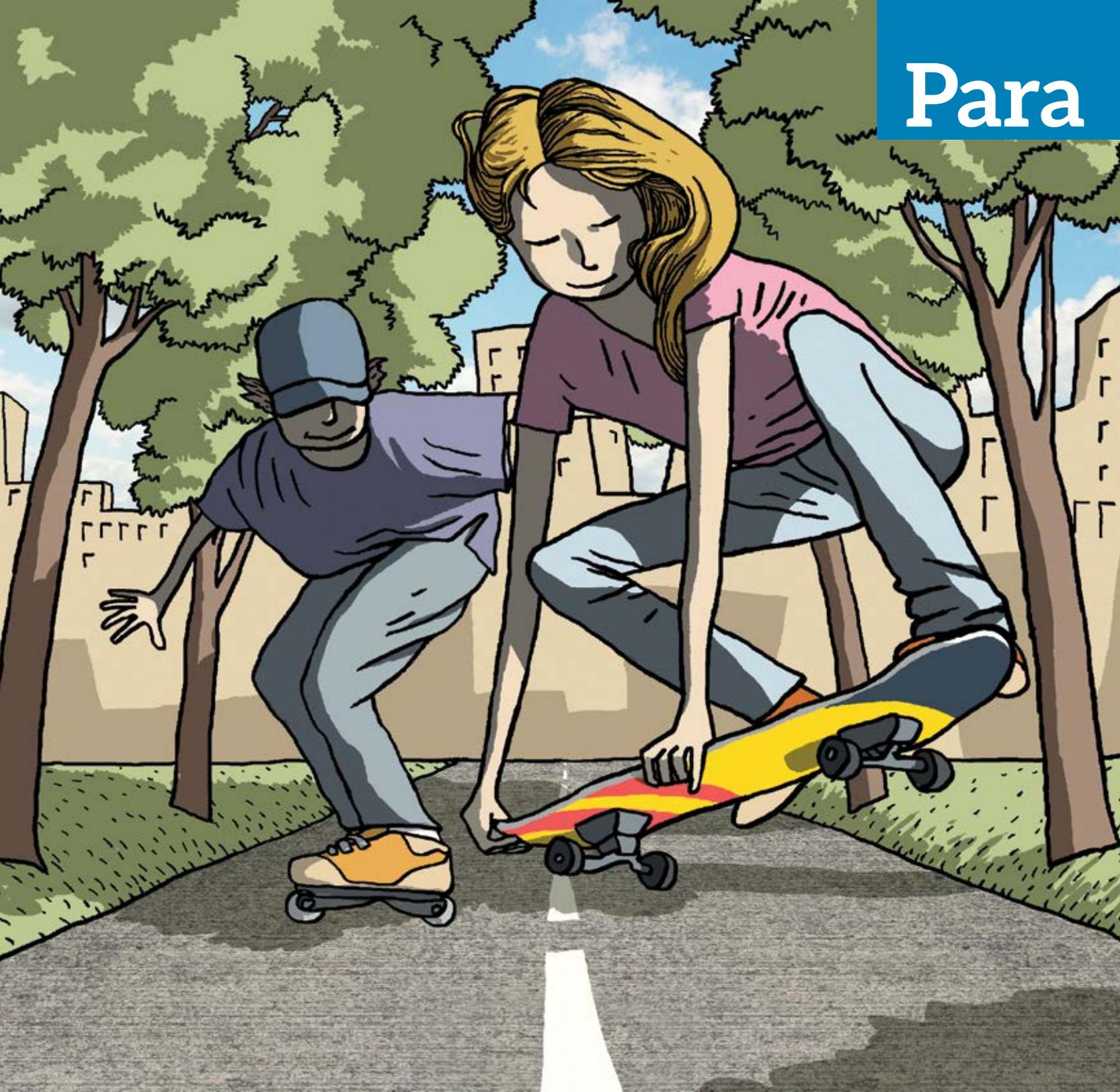
¿CÓMO SERÍA ENTONCES
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE? 72

LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN 74

EL PESO ADECUADO 76

Para recordar... 78

Para recordar...



Corres, caminas, saltas, sientes, ves, tocas, oyes, haces todo con tu cuerpo. Vives con él y a través de él. Tu cuerpo es tu instrumento de conexión con el mundo exterior. Por eso lo que pase con él es tan importante.

Un órgano de tu cuerpo, el cerebro, permite que integres lo que haces y lo que sientes, piensas e imaginas. Permite que te conectes contigo mismo y con los demás.

Todo esto es posible si estás saludable, y uno de los requisitos fundamentales para tener un cuerpo y una mente sanos es que te alimentes bien. A través de la comida, tu cuerpo recibe todos los nutrientes que necesitas para crecer, desarrollarte y sentirte bien. Pero cuando tu forma de comer no es adecuada

podrías encontrarte a las puertas de un trastorno de la alimentación.

Tu cuerpo es tu instrumento de conexión con el mundo exterior. Vives con él y a través de él. Por eso lo que pase con él es tan importante.

En este libro hallarás información sobre los diferentes trastornos alimentarios: cómo y por qué aparecen, qué puedes hacer para evitarlos, cuáles son los factores de riesgo que pueden hacer que se presenten.

Además, encontrarás todo lo que debes hacer para tener una alimentación balanceada que te permita continuar un proceso de crecimiento sano y fuerte, sin trastornos alimentarios ni problemas de sobrepeso u obesidad.

Historia de los trastornos alimentarios

Desde épocas muy antiguas se conoce de personas que voluntariamente deciden dejar de comer (**ayuno autoimpuesto**) por ciertos periodos o por tiempo indefinido. En casi todas las culturas, los rituales de ayuno poseen un significado relacionado con la virtud, la curación de enfermedades o la religión. El ayuno ha formado parte de casi todas las religiones como una expresión de sacrificio, penitencia o búsqueda de fortaleza espiritual.

Las mujeres místicas de los siglos XIII y XIV son recordadas por sus prácticas de ayuno religioso extremo, que evocan los comportamientos anoréxicos de las mujeres actuales.

Dos ejemplos de estas “santas ayunadoras” son santa Catalina de Siena, quien ayunó hasta morir de inanición (debilidad extrema por no comer) en su sacrificio para evitar la división de la Iglesia, y Santa María Magdalena de Pazzi, quien intercalaba periodos de ayuno extremo con otros de ingestión excesiva de comida, que consumía en secreto, durante los cuales se culpaba mucho por lo que, según ella, era “caer en la tentación del demonio”. Los reportes históricos revelan que estas mujeres anhelaban la perfección espiritual, a diferencia de las anoréxicas actuales, que buscan la perfección de un cuerpo delgado a todo costo. Y aunque la motivación en cada época puede haber sido diferente, si el ayuno autoimpuesto se prolonga por mucho tiempo

—más allá de unas pocas horas— las consecuencias nocivas para la salud son básicamente las mismas.

Ahora bien, la **anorexia** hace su aparición como enfermedad o trastorno en los países industrializados de Occidente a finales del siglo XIX. Las anoréxicas típicas eran jóvenes adolescentes (o púberes) de Europa Oriental o Norteamérica, de alto nivel educativo y de clase media o alta y pertenecían a familias que valoraban el desarrollo intelectual. Este perfil ha ido perdiendo vigencia en la medida en que la enfermedad se ha extendido a prácticamente todas las culturas y a mujeres y hombres de todas las clases sociales.

También la **forma exagerada de comer** es de larga data: en la Roma antigua eran frecuentes los banquetes en los que las personas comían y bebían en exceso y luego se provocaban el vómito para poder continuar haciendo lo mismo. Esta práctica se daba como parte de una celebración social.

Pero fue solo hasta el año 1979 cuando Russell describió por primera vez la **bulimia** como enfermedad y estableció claramente la asociación entre el consumo compulsivo de comida, el vómito autoinducido y la depresión.

En el año 2013 se definieron otros tipos de trastornos de alimentación. Estos son:

- Una forma de comer exagerada, en la que las personas comen en exceso y sienten que pierden el control, pero ni vomitan ni hacen ejercicio en compensación. Cuando se hace frecuente se conoce como **trastorno por atracones** y lleva a un aumento en el peso.
- El **trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos**, que se presenta generalmente en niños, pero puede persistir en la adolescencia. Se trata de un rechazo activo a comer grupos de alimentos por miedo, asco o malestar con ciertos colores, sabores o texturas. Se asocia a desnutrición y lentitud en el crecimiento.

Los comportamientos alimentarios extremos han estado presentes en muchas épocas a lo largo de la historia y en diferentes culturas.

- Otros trastornos para tener en cuenta son: **la pica**, que consiste en comer elementos no comestibles, como tierra o papel, posiblemente en relación con la carencia de ciertos nutrientes, por ejemplo, hierro y zinc; y **la rumiación**, en la cual el niño devuelve la comida ya ingerida a la boca para volver a masticarla.
- Tanto la evitación/restricción de la ingesta como la pica y la rumiación podrían ser la puerta de entrada a trastornos como la anorexia o la bulimia.



Tu cuerpo está cambiando

Estás notando muchos cambios en tu cuerpo y en lo que sientes. Todo parece ocurrir muy rápido, sin que puedas hacer nada para detenerlo...

Crecimiento y desarrollo

El crecimiento y el desarrollo son procesos que tienen lugar desde que empiezas a existir en el vientre materno y continúan hasta la adolescencia.

Desde que naces, tu cuerpo está cambiando todo el tiempo, pero te das cuenta de eso solamente cuando la variación es muy notoria. Cambias poco a poco y lentamente durante algunos años de tu infancia y más rápidamente en otros. Si observas las fotos de cuando eras pequeño y te miras al espejo puedes ver las diferencias en la forma de tu cara, en el tamaño de tu nariz y tus orejas, en el largo de tu cuello, en el tamaño de tu cuerpo.

Es muy probable que hayas notado que los cambios no solamente ocurren en tu apariencia física, sino también en tus gustos y en tus emociones.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO CRECES?

El crecimiento es muy rápido cuando eres bebé y vuelve a acelerarse en la época en que comienzas a desarrollarte, es decir, cuando pasas de ser niño a ser adulto. Esto sucede entre los ocho y los trece años, si eres niña, y entre los diez y los quince, si eres niño. A estos cambios se les llama **pubertad**.

Durante la pubertad aumenta tu masa corporal, es decir, tu peso en relación con tu estatura. También, te vas haciendo cada vez más independiente. Además, cambia la forma de tu cuerpo y se van modificando las funciones de todos tus órganos.



La producción de **hormonas** regula este proceso. Aparece más vello alrededor de tus genitales y axilas. Si eres niña, los senos te crecen, tus caderas se redondean y tu cintura se estrecha. Notarás que con este aumento en el tamaño de tu cuerpo también se incrementará la grasa en algunas zonas, como las caderas, y pesarás más.

Si eres niño, tus músculos se fortalecen, tu espalda se torna más ancha, crecen tu pene y tus testículos y tu voz se vuelve más grave. También notarás que el vello de tu cara se vuelve más grueso y visible. Pronto tendrás que afeitarte, como tu papá o tus hermanos mayores.

- Las hormonas son sustancias químicas producidas por tu cuerpo. Viajan por tu sangre y actúan regulando la forma como usas y almacenas la energía, los niveles de azúcar, sal y lípidos en tu sangre y el desarrollo de tus características sexuales. La fábrica principal de hormonas se encuentra en tu cerebro. Es una glándula llamada **hipófisis**, que regula otras glándulas como la tiroides, las suprarrenales, los ovarios y los testículos.

- Entre los ocho y los trece años, tu estatura puede aumentar hasta diez o más centímetros. Este estirón se produce en las niñas y en los niños a una velocidad diferente. De los dieciocho años en adelante, el crecimiento es un poco más lento y puede continuar hasta los veinte o veintidós años.

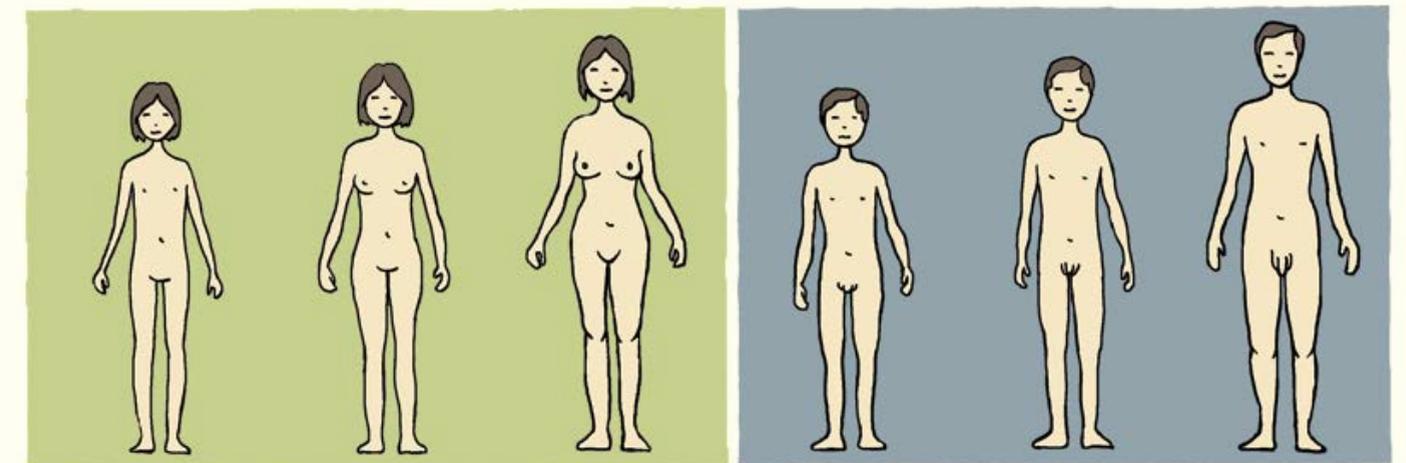
¿Cómo te sientes con esos cambios?

En todo proceso de cambio ganas unas cosas y pierdes otras.

Si bien es cierto que los cambios hormonales implican transformaciones en el tamaño y la forma de tu cuerpo, también pueden contribuir a que de vez en cuando te pongas impaciente, de mal humor o experimentes cambios bruscos en tu ánimo... Te desconoces, nadie parece entenderte.

A veces sientes vergüenza y ganas de esconder todo lo que te está sucediendo. Otras veces sientes nostalgia, no quieres dejar ir del todo la niñez. Estás demasiado sensible o te molesta por cualquier cosa... Toleras menos a tus hermanos menores, deseas por momentos estar a solas en tu cuarto.

CAMBIOS CORPORALES EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS



Pero tampoco quieres que te hagan todo como cuando eras pequeño; te gusta la idea de ser un poco más independiente, hacer otros planes, salir con tus amistades. Con este nuevo cuerpo, más grande y fuerte, también aparecen nuevas oportunidades para competir en deportes, desarrollar otras habilidades como el baile, enamorarte, escoger tu propia ropa, salir a comer con amigos e ir de paseo sin tus papás, organizar tu cuarto como te gusta.

Ahora nada parece más importante que lo que piensan tus amigos sobre ti. Sentir que te toman en cuenta para hacer planes juntos, ir a fiestas y pasar buenos momentos con ellos es ahora más interesante que quedarte en casa o estar con tu familia.

Puede también suceder que tengas pensamientos y sensaciones sexuales que te inquietan y te confunden porque son

nuevas para ti. El proceso de crecimiento puede ser más notorio y rápido en unas personas que en otras. Es probable que eso suceda contigo o con algunos de tus amigos. Y aunque es posible que esto te asuste, te haga sentir raro e incómodo, puedes estar seguro de que a todos finalmente les va a ocurrir lo mismo, solo que no necesariamente al mismo tiempo.

¿Con quiénes puedes hablar de los cambios que se están produciendo en ti?

Con tus amigos más cercanos. Busca conversar con ellos, pues también están pasando por lo mismo. Tranquiliza saber que no solo te está ocurriendo a ti.

Con tus papás. Ellos vivieron lo mismo que tú estás experimentando. Eran otros tiempos, pero sus cuerpos también cambiaron. Saben de qué les hablas, aunque te parezca que no te entienden.

Con tu pediatra o con la enfermera del colegio. Ellos son profesionales de la salud y saben que el cuerpo de todos cambia. Si tienes dudas, pregúntales. Ellos poseen mucha información que puede serte de gran ayuda.



Las miradas

Existen personas sanas y saludables de todas las tallas y tamaños. No te burles de nadie porque sea flaco, gordo, bajito o demasiado alto. Poner apodos a otros por su aspecto físico es algo muy ofensivo que solo aumenta la sensación de vergüenza y humillación de una persona.

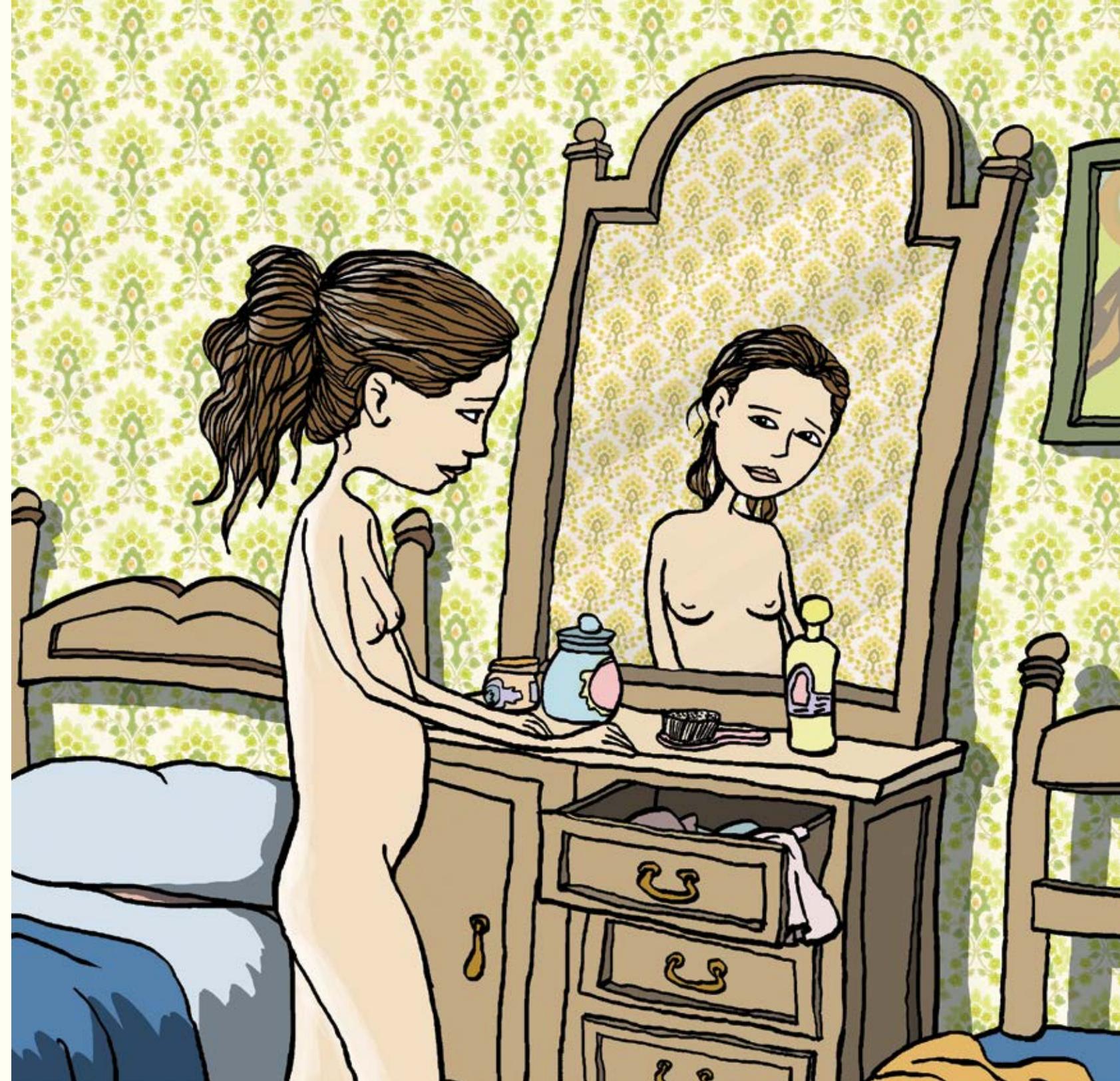
¿CÓMO TE VES TÚ?

Con todos estos cambios quizás te sientes muy incómodo con tu nuevo cuerpo. La ropa te queda pequeña. Tus *jeans* preferidos no te entran o esa camiseta que te regalaron en la última Navidad se te ve muy ajustada. Ya no sabes si es mejor peinarte de una forma u otra, cortarte el pelo o dejártelo crecer. Puedes pasar mucho tiempo frente al espejo tratando de decidir qué ponerte. Tus propias opiniones o las de tus padres ya no te convencen.

Ahora te preocupa mucho cómo te ven los demás, pero en especial... aquel niño o aquella niña que tanto te gusta. Pueden surgirte algunas dudas o inseguridades con tu nueva imagen y temes que se burlen de tu apariencia. Miras a tu alrededor y te comparas con los niños o niñas más populares.

Puede que últimamente te haya entrado la manía de comparar tu peso y tu talla con las de todos los demás, tus compañeros de clase, tus primos, tus vecinos... y también con los personajes famosos que admiras. Quizás olvidas que puedes ser más alto o más bajo, más delgado o más grueso que los demás.

La tele y las redes sociales quizás te hagan creer que solo las personas altas y delgadas que allí aparecen como bellas... son bellas.



La imagen que tienes de ti mismo se construye a partir de lo que sientes, piensas y haces, y de cómo te ven los demás.

Lo más importante al crecer es cómo te ves y te sientes contigo mismo, y para eso necesitas saber qué esperar de tu cuerpo a medida que este va cambiando. A veces te agradarán los cambios que ocurran en tu cuerpo, sobre todo cuando coincidan con lo que tú quieres, otras veces podrías no sentirte muy a gusto. Por eso son tan importantes factores como la calidad de tu alimentación y la actividad física, que pueden hacer que los cambios sean más armónicos.

¿CÓMO TE VEN LOS DEMÁS?

Los adultos se alegran más que tú mismo con los cambios que ocurren en ti, pues tú sientes mucha incomodidad con ese cuerpo nuevo... Parece como si todo el mundo te mirara justamente en esas partes de tu cuerpo que no te agradan. Ya no te parecen tan divertidas las caricias físicas de tus padres o de otros adultos.

Tus amigos también están pendientes de los cambios en ti, te miran. Esas miradas son otro pedazo de la información que vas a necesitar para construir una imagen de ti mismo. A medida que crezcas, vas a notar que los demás te miran distinto a como lo hacían antes.

Mira tu cuerpo cuando te vistas y te desvistas; mírate al espejo luego de ducharte y cuando te pongas crema o talcos. Así irás conociendo el cuerpo que tienes. Esa es tu mirada.

La mirada más importante de todas es la tuya, tu opinión sobre ti mismo, sobre tu cuerpo y sobre todas las características que te definen como persona.

A los otros también les llama la atención que tú cambies, no solo a ti. Y eso está lejos de ser una mala señal, simplemente te dice que tus cambios se notan.

La mirada de los otros en este momento es **muy** importante para ti. Es la forma en la que tú sientes que te miran, la opinión que crees que tienen de ti.

No tiene que gustarte lo que está pasando en ti. Sin embargo, es un hecho que está sucediendo, y entre más rápido aprendas a aceptar esos cambios, mejor vas a sentirte contigo mismo.