Drunkorexia, la peligrosa moda entre mujeres jóvenes
ESCRITO POR REVISTA YA | 06 DE ENERO DE 2009

Con el verano, aumentan no sólo los carretes, sino también la cantidad de alcohol.
Por Magdalena Andrade

Puede dejar de comer lo que le pidan: en los últimos meses he sido capaz de llevar una dieta muy estricta. Pero con el alcohol no transa. "No puedo dejar de tomar", dice Daniela García, estudiante de veterinaria de 23 años. Antes de comenzar el invierno, decidió hacer una dieta para llegar flaca–flaca a diciembre. Y esa dieta tenía sólo una excepción: no dejar sus sagradas piscolas de los fines de semana, cuatro o cinco si el carrete es bueno. "Cuando voy a tomar, me salto el almuerzo y me como una ensalada de lechuga y algún yogur con una fruta durante la tarde. Tengo harta resistencia: sin comer, puedo tomarme más de cuatro tragos sin que se me apague la tele. Eso lo descubrí cuando empecé a hacer la dieta, y lo aprovecho", confiesa.
Segura de sus palabras, Daniela no cree tener problemas con el alcohol. Dice que sabe controlar cuánto toma, y también, cuánto dejar de comer para amortizar las más de 200 calorías que aporta un vaso de piscola, las mismas que podrían jugar tan en contra de sus ansias por bajar de peso. Pero lo que ella hace es intercambiar calorías. El mismo razonamiento que hace cualquier mujer que come algo liviano al almuerzo para después comer un pedazo de torta a la hora del postre sin culpas. La diferencia es que aquí hablamos de alcohol. Y no de una copa, sino de grandes cantidades.

Esta moda de dejar de comer para compensar las calorías que se ingieren al beber ya tiene un nombre. Se llama drunkorexia, término popularizado por The New York Times en marzo del año pasado, después de publicar un reportaje que dejó en evidencia cómo un tercio de las mujeres en Estados Unidos, especialmente estudiantes universitarias, incurría en esta conducta para mantenerse en el peso sin dejar de consumir alcohol. Aquí en Chile, el término ya se está popularizando entre los especialistas en trastornos alimentarios y también en adicciones. Y aunque no se manejan cifras, para los siquiatras y nutriólogos chilenos la drunkorexia es un problema preocupante: no olvidan que el uso y abuso de alcohol en adolescentes y adultas jóvenes es una conducta en alza. Sólo hay que revisar las cifras del Observatorio de Drogas 2006 del Conace y de la Encuesta Nacional de Uso de Drogas en Escolares 2007 para comprobarlo: un 31% de las mujeres entre 12 y 18 años, y un 55% de las de entre 19 y 25 reconocen consumir alcohol, una cifra que ha crecido en más de 10 puntos porcentuales sólo en la última década y se asimila con las de los hombres. De ellas, un 16,5% de las adolescentes y un 25,5% de las adultas declara beber más de cinco tragos por salida.

No olvidan, tampoco, que si estas mujeres dejan de comer por tomar, es porque el efecto del alcohol para ellas es mucho más beneficioso que el que puede causarles la comida. Ahí está el principal peligro de desarrollar una adicción, y también, un grave problema de malnutrición: "Alcohol y comida tienen imágenes distintas. La comida tiene una connotación de descontrol, y ese descontrol es sancionado con frases como: No comas tanto o ¿Por qué te comiste ese plato tan grande? o ¡Ya

estás comiendo! El alcohol, en cambio, puede ser hasta bien visto", grafica la siquiatra Lilian Urrutia, especialista en trastornos alimentarios.

UNA RELACIÓN COMPLEJA

Que la drunkorexia - término que mezcla las palabras "drunk", ebrio/a, y anorexia- se llame así no significa que sea una conducta sólo propia de mujeres con anorexia. La siquiatra Lilian Urrutia explica que esta se desarrolla en personas - principalmente mujeres, las más propensas a tener conflictos con el peso- con trastornos alimentarios inespecíficos no tan severos como la anorexia, pero que comparten el punto de querer restringir la comida con el fin de no engordar: "Son niñas o mujeres con períodos de restricción, en que dejan de comer, y que después pueden pasar por períodos de atracones. Pero no necesariamente tienen muy bajo peso o ausencia de menstruación, como las anoréxicas. En ellas, la preocupación por el peso ocupa una buena parte de su energía, acarreándoles una mala calidad de vida en el día a día, un impacto sobre su autoestima y su vida social muy alto".

También las define la periodicidad con que practican estas restricciones combinadas con exceso de alcohol. "Cuando esta conducta se repite con cierta frecuencia, por lo menos dos o tres veces en la semana, y cuando se mantiene en el tiempo, más allá de treinta días, sacrificando además la parte nutricional, estamos ante un problema", identifica la nutrióloga Mónica Manrique, directora del Centro Nutramed.

Por qué eligen el alcohol - que, es sabido, tiene muchas calorías por mililitro- y no los chocolates u otro alimento, tiene varias razones. Una de ellas es social: el alcohol se ha hecho indispensable para pasarlo bien entre las jóvenes, que hoy toman a la par que los hombres y cada vez a más temprana edad, observa la siquiatra Lilian Urrutia. O entre las mujeres más grandes, por lo general solteras y que bordean los 30, y que encuentran en los "happy hours" una forma efectiva y entretenida de socializar.

"Ambas ocupan el alcohol como una forma de catalizar su angustia. No existe mejor catalizador de angustia que el alcohol y eso las convierte en adictas. El alcohol se toma a estas mujeres, en vez de que estas mujeres se tomen el alcohol", advierte el sicoanalista y profesor de la Universidad Central Álex Droppelmann, uno de los primeros en Chile en instalar públicamente el tema de la drunkorexia, motivado por la cantidad de pacientes que han llegado a su consulta con este problema.

La otra razón para beber grandes cantidades es que el alcohol tiene sobre ellas un efecto compensatorio de lo que dejan de comer por la dieta para bajar de peso: "Cuando se establece una relación emocional con el alcohol debido a su efecto, esta emoción es más fuerte incluso que el temor a engordar, por lo que a pesar de que saben que tiene calorías beben igual", explica el sicólogo Andrés Borzutzky, del Instituto Schilkrut, especialista en trastornos alimentarios y adicciones.

La nutrióloga Mónica Manrique observa que existe una especial relación entre las mujeres que tienen conductas restrictivas con la comida y a la vez caen en el

alcohol: la anorexia, bulimia, atracones y trastornos adictivos por alcohol, drogas y tabaco responden a un patrón común de ciertos neurotransmisores que están en niveles bajos. "Se ha visto en ellos que los niveles de dopamina y de serotonina están deficientes, lo que les produce una sensación de malestar y desagrado. Eso tiende a compensarse al elevarse los niveles con el alcohol, y también con ciertos tipos de carbohidratos. Pero estas mujeres qué hacen: no comen, entonces eligen el alcohol. El alimento produce cierta satisfacción. Tiene un efecto placentero. Si yo restrinjo el efecto placentero, voy a cargarme hacia otro efecto placentero".

Esa peligrosa relación, dice Daniela, genera culpa: "A veces he tomado tanto en la noche, que al día siguiente, aunque me esté muriendo de hambre, sólo tomo agua o me como una fruta. El remordimiento es tan fuerte que me quita las ganas de comer".

CÓMO EVITAR UNA ADICCIÓN

Daniela asegura que no sólo ella mantiene este método para tomar alcohol y no engordar. Muchas amigas hacen lo mismo, y todas tienen un punto en común: les gusta tomar mucho "porque es rico. Además, somos grandes, no es que estemos en etapa de crecimiento. Tampoco queremos tener guagua".

Beber alcohol, dicen los especialistas, no va en contra de una buena alimentación, y tampoco es malo consumirlo con periodicidad. El problema, explican, es cuando las jóvenes caen tanto en restringir su alimentación como en beber en exceso. Esto, porque pueden desarrollar una doble patología: un trastorno alimentario más un incipiente problema de adicción.

Si el alcohol se consume sin alimentación de por medio produce más efectos desagradables: ebriedad y malestar general. Pero en las drunkoréxicas llega un momento en que la falta de alimento ya no es un problema: logran tal resistencia que pueden seguir tomando sin los molestos efectos secundarios. "En la medida en que voy tomando alcohol se estimula la producción de un complejo enzimático, el citocromo P450, que metaboliza el alcohol. Si tomo permanentemente alcohol, el citocromo metaboliza rápidamente el alcohol sin tener el efecto tóxico. Eso es bueno si se estimula con una copa de vino diaria, pero si se hace con tres, cuatro tragos cada noche, estamos frente a un peligro. Las drunkoréxicas van ganando resistencia a punta de deteriorarse el organismo", ilustra Mónica Manrique.

No sólo eso. También se deteriora su estado nutricional: "Cuando alguien come y bebe alcohol, lo primero que ocupa el organismo para funcionar es el alcohol (sin nutrientes), y guarda las calorías de la comida como reserva. Por eso las mujeres no comen, pero a la larga es muy perjudicial, porque el pelo y la piel se vuelven de muy mala calidad porque no tienen nutrientes. Además, su metabolismo se pone más lento; si después se ponen en campaña para bajar de peso, les va a costar", advierte.

La siquiatra Lilian Urrutia pone ojo en el peligro de iniciar un alcoholismo durante la adolescencia: "Hay partes del cerebro que se están terminando de instalar, toda

la corteza prefrontal, que controla impulsos, planificación a largo plazo. El alcohol afecta su desarrollo".

Por eso, enfatiza, ante un caso de drunkorexia lo más importante es atacar el consumo de alcohol. "Hay que observar si tiene obsesiones en cuanto a alimentos y la imagen corporal, pero yo me preocuparía más por el alcohol. Porque si deja de comer para tomar, es porque va a tomar harto, en una época en que todavía no tiene capacidad para saber y poner límites".