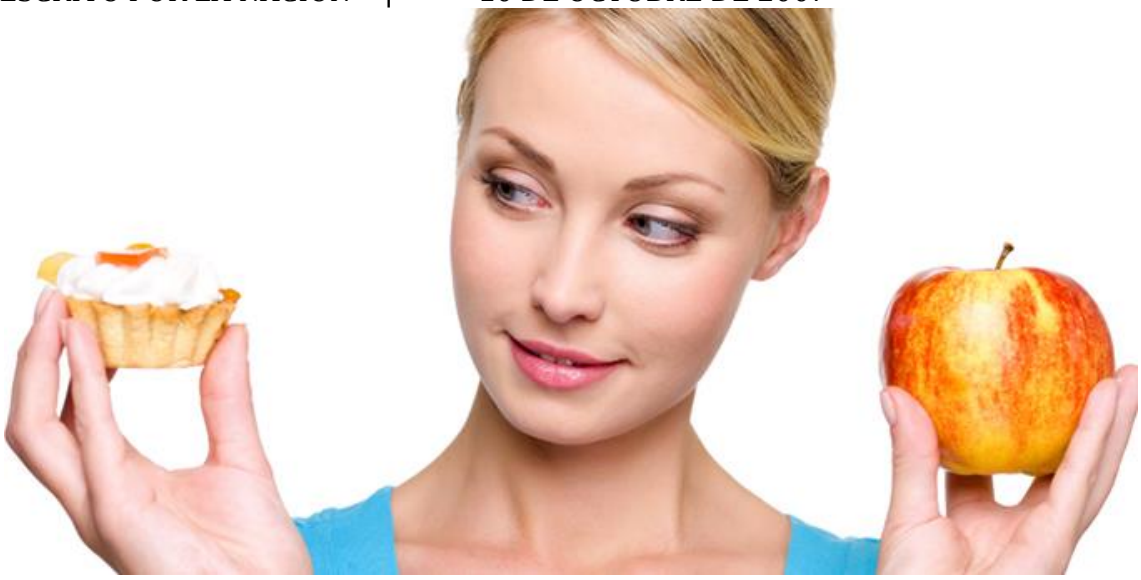
Los Trastornos Alimentarios Hoy
ESCRITO POR LA NACIÓN | 10 DE OCTUBRE DE 2007



Por Alfredo Nudman*
FORO PÚBLICO
Los científicos han podido comenzar a escarbar la superficie de estas enfermedades, entendiendo mejor sus causas, mecanismos y abriendo puertas a tratamientos más efectivos.
De nuevo los trastornos alimentarios estuvieron en las primeras páginas de las noticias. Otra vez por trágicos hechos: la prematura muerte de una joven de 17 años causada por un cuadro de anorexia nerviosa. Las estadísticas no dan respiro. Los estudios recientes en EEUU indican que entre 0,5% y 3,7% de las mujeres sufrirán de anorexia durante su vida; entre 1% y 4% sufrirán de bulimia; y entre 2% y 5% de trastorno por atracones. No existen estadísticas semejantes en Chile, pero la experiencia clínica dice que la realidad es igual o peor. Basándose en los números anteriores, en Chile entre 40 mil y 296 mil mujeres padecerán de anorexia; entre 80 mil y 320 mil de bulimia; y entre 160 mil y 400 mil de trastorno por atracones.

Los números no son despreciables. Si a esto sumamos que sólo la anorexia muestra una tasa de mortalidad de hasta 0,5% anual, entre 200 y mil 500 niñas fallecerán en Chile cada año por causas asociadas a estos desórdenes. Se estima que esto es 12 veces la mortalidad combinada del resto de las causas de mortalidad en mujeres de 15 a 24 años. En los cálculos no hemos considerado la creciente presencia de estos trastornos en la población masculina. Pero basta de números. Ellos son útiles para los profesionales y los encargados de programas ministeriales, aunque nada dicen de la magnitud del drama humano detrás de cada caso. No ayudan a comprender la fuerza que llevó a Andrea Carrió a elegir la delgadez a la vida. No nos dicen nada del sufrimiento de su familia durante la enfermedad. No explican por qué, en otro caso, una joven titula su blog "Todosmequierenperoyomeodio". Los profesionales del área no tenemos grandes respuestas para estas preguntas. Éste es el aspecto alarmante y dramático de la realidad.

Ahora, las buenas noticias, que son bastantes. Los científicos han podido comenzar a escarbar la superficie de estas enfermedades, entendiendo mejor sus causas, mecanismos y abriendo puertas a tratamientos más efectivos. Hoy sabemos que entre los culpables de un trastorno alimentario se cuentan grupos de genes alterados, que a su vez determinan desbalances neuroquímicos en las áreas del cerebro a cargo del apetito y la alimentación. Esto lleva, en mayor o menor grado, a una cierta predisposición a enfermarse. Vivimos en una sociedad obsesionada con el cuerpo y la apariencia. Cada nuevo número de una revista femenina cualquiera presenta otra dieta que promete ganar la figura tan deseada en pocas semanas. La cirugía plástica se puede pagar en convenios de tarjetas de tiendas por departamento. El Photoshop hace que fotografías de revistas de moda ni siquiera tengan relación con la modelo que las originó, mucho menos con una mujer normal. Basta poner la televisión en la tarde para que nuestras jóvenes se vean inundadas de imágenes sobresexualizadas de cuerpos ideales y casi imposibles de obtener.

El resultado es la creciente insatisfacción con el propio cuerpo, las dudas y la baja en la autoestima. La solución aparente es la dieta. Una lógica implacable: si como menos, elimino ésta y la otra comida y bajo de peso, voy a sentirme tan bonita/segura/feliz como esa actriz/modelo/cantante. Pero como al final de la dieta, me encuentro con que sigo siendo "yo" -un par de kilos menos, pero los mismos problemas- viene la desesperación y con ella, más dieta. Hasta que la enfermedad se gatilla en aquellas jóvenes con la predisposición genética y sicológica. Así se cierra el triángulo biológico-psicológico-social de los trastornos alimentarios.

La situación es preocupante pero esperanzadora. Para atacar este problema en forma efectiva necesitamos crear conciencia, especialmente en los jóvenes y adolescentes y sus familias sobre estos peligros. Que los medios de comunicación y publicitarios nos ayuden a fomentar una actitud más sana y normal respecto del cuerpo, el peso y la comida. Necesitamos programas estatales de prevención y educación en los colegios. Y, por si esto falla, capacitar a los profesionales y expandir los programas especializados de tratamiento. Si miramos los números al comienzo de esta columna, creo que el esfuerzo bien vale la pena.

*Alfredo Nudman, profesor asistente de Siquiatría de la Cornell University Medical College y codirector del Programa de Trastornos Alimentarios del Instituto Médico Schilkrut