

LA VUELTA DE LA IDEALIZACIÓN DE LA DELGADEZ EXTREMA ES UN MAL REFERENTE PARA LAS JÓVENES

- **La Unidad de Trastornos de Conducta Alimentaria del Hospital Universitario Quirónsalud Pozuelo advierte de la restricción alimentaria, ejercicio físico compulsivo, aumenta la vulnerabilidad al desarrollo de un trastorno de conducta alimentaria.**



“La exposición repetida a ideales corporales muy delgados puede contribuir a aumentar la insatisfacción corporal, la comparación social y la internalización de un ideal de delgadez, especialmente en adolescentes y personas vulnerables”, explica Paula Villapalos, psicóloga de la Unidad de Trastornos de Conducta Alimentaria del Hospital Universitario Quirónsalud Pozuelo. En opinión de la especialista, ver una persona muy delgada no provoca por sí solo un trastorno de la conducta alimentaria, ya que estos tienen un origen multifactorial en el que intervienen factores biológicos, psicológicos, familiares y socioculturales, sin embargo, el riesgo aparece cuando un único tipo de

cuerpo se presenta de forma reiterada como sinónimo de éxito, salud, belleza y aceptación social.

Existe una tendencia en la actualidad, pero que ya procede del siglo pasado, de delgadez extrema en artistas y famosas. Algunas de ellas han comentado el consumo de agonistas del receptor GLP-1 para conseguir estas reducciones de peso. En opinión de la especialista estos fármacos se idearon inicialmente para el tratamiento de la diabetes tipo 2 y para el manejo de personas con obesidad en algunos casos que cumplan criterios clínicos:

“Su utilización debe responder siempre a una valoración médica individualizada y teniendo en cuenta el estado de salud, los beneficios esperados y los posibles riesgos. Fuera de estas indicaciones, la evidencia científica actual no respalda su utilización con fines exclusivamente estéticos”.

Cuando la delgadez extrema adquiere una gran visibilidad y se presenta como un ideal de belleza, éxito y bienestar “aumenta la presión por alcanzar un tipo de cuerpo que no es realista ni saludable para la mayoría de las personas.

Este impacto es especialmente relevante en adolescentes y en personas con mayor vulnerabilidad psicológica, ya que el deseo de alcanzar ese ideal favorece la aparición de conductas de riesgo, como la restricción alimentaria, ejercicio físico convulsivo, o el uso de estrategias poco saludables para perder peso, aumentando la vulnerabilidad al desarrollo de un trastorno de conducta alimentaria”.

Los adolescentes son el grupo más vulnerable a esta tendencia, pero también las personas con antecedentes de trastornos de conducta alimentaria o con una elevada insatisfacción corporal. También influyen elementos como baja autoestima, perfeccionismo por la imagen o una preocupación alta por el peso y la apariencia física que se intensifica ante la exposición continuada a mensajes que idealizan un tipo de cuerpo.

Ante el aluvión de imágenes de extrema delgadez es importante explicar a los jóvenes “que esos cuerpos no son representativos de la diversidad corporal que existe en la población. Cada persona tiene una constitución, una genética y unas circunstancias diferentes, por lo que no existe un único cuerpo saludable al que aspirar”.

En opinión de la especialista también es útil mirar las redes sociales con sentido crítico, entendiendo que muchas imágenes muestran una versión seleccionada o editada de la realidad y que la apariencia física no permite conocer el estado de salud de una persona. “El objetivo no es convencerles de que esos cuerpos no existen, sino de que no tienen por qué convertirse en un modelo con el que compararse”.

Además, la delgadez extrema no es un sinónimo de salud. Si la ingesta de energía es insuficiente pueden aparecer importantes complicaciones médicas como “la pérdida de masa muscular, alteraciones hormonales, disminución de la densidad ósea, problemas gastrointestinales, alteraciones en la termorregulación, estas complicaciones pueden comprometer el funcionamiento de distintos órganos e incluso poner en riesgo la vida”.