



JOHN DIEZ

La tendencia de los jóvenes a exhibir un peso significativamente inferior al considerado saludable conlleva serios riesgos físicos y psicológicos, advierten los especialistas

La tendencia a idealizar la delgadez extrema puede afectar a los jóvenes

MODA

LA DELGADEZ NO ES SALUD

RICARDO SEGURA

En términos generales se considera que una persona presenta una delgadez extrema, cuando su peso corporal es significativamente inferior al considerado saludable para su altura, edad y género. Si una

persona no recibe suficiente energía a través de los alimentos que ingiere puede sufrir complicaciones como «pérdida de masa muscular, alteraciones hormonales y de la regulación de la temperatura corporal, disminución de la densidad ósea y problemas gastrointestinales, que pueden llegar a comprometer el funcionamiento de distintos órganos y poner en riesgo su vida», advierten desde el Hospital Universitario Quirónsalud. «En la práctica clínica sí observamos que cada vez es más frecuente que adolescentes y familias consulten por un malestar relacionado con la imagen corporal, la presión estética y la influencia de las redes sociales», explica Paula Villapalos, psicóloga de la Unidad de Trastornos de Conducta Alimentaria.

Las TCA son trastornos mentales graves que se caracterizan por una alteración profunda en los hábitos alimentarios y una obsesión extrema con el peso, la comida o la forma del cuerpo, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa o el «trastorno por atracón».

Sin embargo, «el riesgo de querer imitar y adoptar la delgadez aparece cuando un único tipo de cuerpo se presenta de forma reiterada como sinónimo de éxito, salud, belleza y aceptación social. Esto puede afectar especialmente a los adolescentes y personas vulnerables psicológica y emocionalmente», aclara.

Villapalos sostiene que «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». La aparición de modelos o figuras públicas que responden a ese canon hace que adquiera una gran visibilidad y termine asociándose con atributos como la belleza, el éxito o el reconocimiento social.

«Las redes sociales amplifican este fenómeno. Los contenidos que generan un mayor impacto suelen alcanzar una difusión mucho mayor, lo que favorece que determinados ideales estéticos se reproduzcan y normalicen con rapidez», precisa.

«El deseo de alcanzar ese ideal estético favorece que algunos adolescentes y personas con antecedentes de trastornos de conducta alimentaria o elevada insatisfacción corporal, adopten conductas de riesgo, como la restricción alimentaria, el ejercicio físico compulsivo, o el uso de estrategias poco saludables para perder peso, aumentando el riesgo de que desarrollen un trastorno de conducta alimentaria», advierte.

Villapalos considera que «ante el aluvión de imágenes de extrema delgadez es importante explicar a los jóvenes que esos cuerpos no son representativos de la diversidad corporal de la población, y que cada persona tiene una constitución, una genética y unas circunstancias diferentes, por lo que no existe un único cuerpo saludable al que aspirar». Para esta especialista «hay que ver las publicaciones de 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».