

ENCIERRO Y REDES: LOS NUEVOS DISPARADORES DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN EN CHICOS

Los expertos advierten que hubo un aumento de consultas por estos desórdenes, e incluso, de internaciones; la desorganización de la rutina familiar y la virtualidad impulsaron la tendencia

Como ocurrió en muchos hogares, los hábitos de la familia de Rosa, de 14 años, quedaron alterados por la pandemia. La hora del almuerzo antes no existía, porque nadie comía en casa. Por los horarios cruzados y por los Zoom, la madre optó por dejar un buffet de opciones en la mesada para que cada uno comiera en su horario y lavara su plato.

Por eso, pasaron varios meses hasta que la familia descubrió por lo que estaba pasando Rosa. A veces, su almuerzo era un tomate cherry, dos rodajas de pepino y un vaso de agua. Y eso era todo lo que comía al día, frente a la computadora, en su cuarto.

Otros días, sucedían los atracones. Podían ser diez alfajores o una docena de empanadas. Y después aparecía la culpa, y la compulsión por salir a entrenar. Los buzos enormes le sirvieron por un tiempo para disimular.

Un día, su madre entró a su habitación y la vio en corpiño. Los brazos eran palitos y las costillas, pentagramas. Cerró la puerta y al día siguiente la llevó al pediatra. Había bajado siete kilos. Y lo peor: se veía gorda.

El médico dijo: **"Anorexia severa"**.

Estuvo internada dos semanas en una clínica y ahora sigue un tratamiento ambulatorio, en un centro de día.

Tantos meses de encierro, lejos del colegio y de sus amigos, viéndose casi exclusivamente por las pantallas, habían dejado su huella.



Las redes tienen un rol fuerte en la construcción de la identidad de los chicos

Pero no es la única. La pandemia desató un aluvión de consultas por trastornos alimentarios en adolescentes: anorexia, bulimia, vigorexia, y ortorexia, entre otros. Y a edades más tempranas. Incluso, en niños.

"Negarse a comer es una manera de recuperar en algo el control, en un momento en el que no pueden decidir casi nada", señala la psiquiatra **Liliana Matto, miembro de la Asociación de "psiquiatras Argentinos- y presidenta honoraria del Capítulo Anorexia y Bulimia** de esa entidad.

Es una manera de poner en evidencia que su capacidad adaptativa a la nueva normalidad alcanzó un límite, explican los especialistas.

Un informe de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), que se difundió la semana pasada, revela que **estamos ante un aumento preocupante de los casos de anorexia que requieren internación y que llegan a los hospitales de forma tardía, con cuadros que ponen a los pacientes entre la vida y la muerte a causa de la severa desnutrición.** La tendencia está lejos de ser solo local.

Por ejemplo, en Estados Unidos, los diarios The New York Times y The Wall Street Journal también consignaron que en ese país habían crecido los casos de desórdenes alimentarios como consecuencia de la pandemia.

SEÑALES PARA ESTAR ATENTOS

MÁS CONOCIDAS

- I Que los chicos eviten comidas u ocasiones donde haya alimentos
- I Que su alimentación sea a base de snacks
- I Que coman únicamente cuando están solos
- I Que se pesen con demasiada frecuencia
- I Que eviten los espejos. O, por el contrario, que se miren todo el tiempo

MENOS CONOCIDAS

- I "Hay que estar atentos al entusiasmo del adolescente. Cuán motivados están para hacer lo que les gusta", dice la psiquiatra Liliana Matto
- I Hay que acompañarlos en su vida digital, propone la psicóloga Marina Manzione. Ver con ellos lo que Siguen y ayudarlos a hacer una lectura crítica de los estereotipos de belleza
- I En ocasiones, cuestiones como contar las calorías o adoptar conductas de restricción alimentaria, que en sí pueden parecer sanas, como evitar aceites o frituras, incorporadas de forma obsesiva pueden ser un indicativo
- I También hay que evaluar las pautas alimentarias de la familia, y el nivel de exigencia y demanda de perfección al que son sometidos los hijos
- I "Prestemos atención a cómo construyen su propia imagen en redes. Quizás suben fotos, pero para encontrar una que les gusta se sacaron 100", apunta la psicóloga Alicia Alemán.

Ornar Tabacco, presidente de la SAP, establece una vinculación directa entre la suspensión de clases presenciales y la explosión de trastornos alimentarios. **"Hizo al aumento. Cuando analizamos los casos vemos un factor recurrente: la falta de contención social. La escuela no solo alfabetiza. Es el espacio social del adolescente que trata de construir su identidad. Necesita del contacto entre pares. Estos trastornos se desarrollan con mayor frecuencia en chicos con personalidades depresivas, obsesivas o perfeccionistas. Pero cuando ellos pueden compartir esas emociones con pares, los afecta menos. Cuando las emociones no se comparten, explotan"**, describe. Y agrega: **"Nunca hubo tantas pacientes con anorexia internadas en las terapias"**.

"Dejar de comer es un síntoma de "a esto no me puedo adaptar". Los chicos cruzaron ese límite", dice **Mabel Bello, directora médica de la Asociación de Lucha contra la Bulimia y la Anorexia**. Si antes de la pandemia recibían tres casos nuevos por semana, ahora son todos los días. De hecho, debieron adaptar su hospital de día para hacerlo presencial. Y allí cientos de adolescentes desayunan, almuerzan y meriendan y se conectan a clases virtuales de sus colegios. Otros centros optan por diferentes modalidades, que involucran a las familias y que trabajan de forma virtual, pero todos enfatizan en la

necesidad de trabajar interdisciplinariamente, en equipos que incluyen pediatras, psicólogos, psiquiatras y nutricionistas. Justamente porque la causa de estos trastornos nunca es una. E involucra a la familia y a los amigos en la recuperación.

“No cualquier chico puede desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria. Tiene que haber dificultad en las herramientas psíquicas, tiene que haber un factor familiar y social que produzca una distorsión de la imagen. Y durante la pandemia lo que ocurrió fue que la familia se desestructuró y la vida social se desarticuló”, explica la pediatra Alejandra Ariovich, una de

Las autoras del informe de la SAP, especialista en adolescencia y responsable de las internaciones por trastornos alimentarios en el Hospital Ricardo Gutiérrez. Allí también los casos se multiplicaron.

La anorexia tiene una mayor incidencia en chicas de entre 10 y 14 años, durante la transformación corporal, y la bulimia, entre los 19 y los 24 años.

La vigorexia, que es el trastorno vinculado a una figura musculosa, es más frecuente en varones, en función de los estereotipos sociales. Pero hay otros factores predisponentes, como crecer en un entorno donde se sobrevalore la ima

“Sólo el 10% de las personas tienen una predisposición a desarrollar estos trastornos. La pandemia incrementó la angustia y la incertidumbre a una edad en la que se construye la identidad. Los casos que se activaron están relacionados con la angustia del encierro, al miedo al virus y al aumento de los conflictos intrafamiliares. Les faltó un grupo para poder manejar la angustia”, explica Bello.

“La pandemia ofreció un caldo de cultivo perfecto para que se desarrollaran los trastornos de la alimentación”, explica la pediatra Rut Vanesa Mariñas, médica del hospital de niños de La Plata Sor María Ludovica. **“Incluso en las guardias empezamos a recibir muchas consultas. Y lamentablemente muchos llegaban de forma tardía, cuando la única opción es una internación”**, explica la médica, que también participó del reporte de la SAP.

“Las redes sociales tuvieron un impacto muy grande a una edad en la que la construcción de la identidad se define en la relación con los pares. Al estar limitados en su vida social y escolar, se convirtieron en lo que mostraban en las redes. Y la obsesión por la imagen y la distorsión de la propia imagen se incrementaron”, apunta.

Alteración

“Se alteró mucho el ritmo de la dinámica familiar por la virtualidad. Dentro de casa, cada uno tenía que tener un espacio para trabajar y estudiar, y si no coincidían había que evitar interrumpirse. Y este ritmo facilitó evitar las comidas comunes. Por otro lado, el hecho de estar el mediodía en casa hizo para algunos padres evidente algo que antes no veían. Se juntaron muchas cuestiones. Los chicos estuvieron conectados muchas horas a redes Instagram o Tik Tok . lo que ven allí es exposición de figuras perfectas. Más que nunca se convierten en un avatar. Su imagen digital distorsionó su imagen corporal.” dice Marina Manzione, psicóloga especialista en adolescencia que formó parte Equipo Pionero inter disciplinario que realizó un diagnóstico de la situación emocional de los adolescentes en cuarentena. Hoy el 80% de mis pacientes llegan por trastornos de la alimentación antes eran el 30%” Siempre tuve muchos pacientes pero nunca había tenido lista de espera, cuenta la Psicóloga Alicia

Alemán, especialista en trastornos de la alimentación que forma parte del Equipo del Centro de Atención y Prevención La Casita, en Belgrano su agenda de pacientes no se cierra hasta los sábados a las 20. ***“El tema de lo vincular impactó mucho en los adolescentes Con la imposibilidad de salir, fueron condenados a cambiar su estilo de vida. Y eso se sostuvo en el tiempo y se transformó en desmotivación, y aún los que tienen jornadas largas de educación virtual”***, dice.

La construcción de la vida social y escolar desde las pantallas implicó cambios. Por ejemplo una exposición permanente de la propia imagen, durante las clases de zoom ***“Los papás deberíamos revisar nuestros estereotipos. Si criticamos los cuerpos de otros. Si tenemos la vara muy alta de exigencia, todo eso condiciona la mirada de nuestros hijos sobre otros y sobre ellos mismos”***, recomienda Alemán. Detrás de la explosión de casos, indica la especialista hay familias agotadas por la nueva normalidad.

Evangelina Himitián

LA NACION 28 de junio de 2021