

Victoria Salinas
VALENCIA

■ «Todo el mundo me va a estar mirando»; «van a estar fijándose en lo que como o dejo de comer»; «solo puedo pensar en lo que hay en la mesa»; «ya me he comido dos trozos y si cojo ese tercero, no sé qué van a pensar»; «me da vergüenza levantarme, no me gusta lo que llevo, he tenido que arreglarme y voy fatal». Es el soliloquio de pensamientos negativos que, durante muchos años, ha llenado la cabeza de Elena, una joven valenciana enferma de bulimia nerviosa desde hace más de cinco.

La ansiedad crecía cada vez que tenía que sentarse a la mesa a comer, y la Navidad, con la infinidad de citas familiares y sociales alrededor de un plato de comida, no ayudaba, precisamente, en un proceso de curación largo y muy doloroso para ella y su familia. Y es que la cena de Nochebuena o la comida de Navidad (amén del resto de citas sociales que se suceden estos días) son una prueba de fuego para quien, como Elena, sufre de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA).

En la Comunitat Valenciana hay actualmente 70.481 personas que tienen un diagnóstico activo de anorexia o bulimia, según cifras de la Conselleria de Sanidad. De ellas, solo en 2017 hubo 9.957 diagnósticos nuevos, la gran mayoría (un 95,9 %) de personas con anorexia. Es un colectivo que cada año crece, reflejo de un tiempo en el que la presión por ser más perfectos genera una insatisfacción difícil de llenar... Y ahí está la comida.

Elena, que ahora tiene 23 años y estudia Derecho, no era consciente al principio de que utilizaba la comida como vía de escape, como salida a una insatisfacción continua, resultado de compararse -y juzgarse- continuamente con los demás. «No veía que tenía un problema. Necesitaba comprar comida y comer sin pensar, para después sentirme muy mal. Pero no lo veía».

En su casa, las discusiones, el comportamiento errático con la comida y la irritabilidad sus padres los achacaron al principio a la adolescencia, ese cajón de sastre en el que cualquier trastorno queda soterrado. Pero sus padres, Juan y Julia -nombres ficticios, como el de Elena- empezaron a darse cuenta de que no era solo eso, había algo más. «Aumentó de peso, encontrábamos comida escondida, decía que quería adelgazar, pero no tenía una relación sana con la alimenta-

El peligro de la Navidad para las personas con anorexia o bulimia no está tanto en la comida como en la exposición a la familia

Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). La sucesión de citas sociales en torno a una mesa que marcan las navidades es ya de por sí un reto para cualquiera. Para las personas que tienen un problema al relacionarse con la comida lo son aún más y no solo por la exposición a los alimentos.

Cuando el enemigo se sienta a la mesa

► Más de 70.000 valencianos, la inmensa mayoría mujeres, lidian con la anorexia o la bulimia en unas fechas críticas como la Navidad



Una mesa llena de comida como las que se presentarán en estas fiestas navideñas.

LEVANTE-EMV



La cifras
9.957

Casos nuevos de anorexia y bulimia en 2017

► Según datos de la Conselleria de Sanidad, durante el año pasado se diagnosticaron casi 10.000 nuevos pacientes con trastornos de conducta alimentaria, la gran mayoría por anorexia. El perfil de estos pacientes es el de personas jóvenes, sobre todo mujeres, y es más frecuente en edades tempranas entre los 7 y los 14 años. La anorexia nerviosa aparece de forma más tardía, mientras que en la bulimia nerviosa se retrasa la edad de diagnóstico (entre los 20 y los 55 años).

148

Ingresos hospitalarios

► Cuando el trastorno supone un riesgo para la salud de las pacientes, se recurre a un ingreso hospitalario en alguna de las tres unidades específicas que hay: en el Hospital General de Castelló, La Fe de València y el Sant Joan de Alicante. En 2017 se registraron 148 ingresos de 124 pacientes diferentes, la gran mayoría por anorexia y solo cinco por bulimia.

ción», recuerda Julia, «ahí decidimos ir al médico». Y llegó el diagnóstico: bulimia nerviosa.

«Iba a comprarme comida a escondidas y me saciaba con lo que fuera, además, multiplicando las cantidades. Hasta un bote de Nutella llegué a comerme de golpe. Después evitaba todas las comidas que quedaban del día y, tras el atracón, llegaba esa sensación negativa. Empecé a quedarme atrás con mis amistades, con mi pareja... No era feliz con nada», rememora Elena.

Su patrón de comportamiento casa con la «lógica» de la bulimia: el dolor interno y la insatisfacción que se sufre se intentan paliar buscando una solución fuera, un consumo -en este caso de comida- que calme, que sacie y que nos evite reflexionar sobre el problema.

Ahora, tras cinco años de terapia, la Navidad no va a ser un problema añadido. «La del año pasado ya la disfruté. La comida ya no está siendo la protagonista de las fiestas», explica. Ni para ella ni para su familia porque, como asegura Lorena Andrés, la presidenta de la asociación valenciana de familiares y pacientes con TCA, Avalcab, «hay un paciente pero toda la familia son afectados».

En la entidad valenciana, con 230 asociados, se trabaja de hecho,

no solo con las pacientes (la gran mayoría son mujeres), sino con las familias. «Tenemos un grupo de apoyo a pacientes, otro de orientación familiar y otro exclusivo de apoyo a familiares», explica.

«¿Qué poco has comido!»

Y es ahí, en la interrelación con los familiares que impone la Navidad, donde radican gran parte de los problemas cuando se habla de trastornos alimentarios y fiestas navideñas. «La Navidad siempre abre pequeñas heridas en la familia y no solo para las personas que afrontan un trastorno de la conducta alimentaria». Para Xavier Sanmartín, terapeuta familiar en la asociación Avalcab, al final la comida en estos días «se vuelve una metáfora de lo relacional», porque no hay fiesta que no se celebre en torno a una

«Te encierras en ti mismo y la comida es la única liberación»

Los comedores compulsivos sufren el denominado trastorno por atracón, en el que no «hay límites»

SARAY FAJARDO/V. S. VALÈNCIA

■ Siempre que se habla de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) el foco se pone en la anorexia, el mayoritario, y en la bulimia. Pero hay una tercera pata (además de los trastornos sin especificar) de la que se habla menos, pero que sigue ganando terreno: el trastorno por atracón. «Si en la anorexia se trata de autocorregir algo erróneo en nosotros mismos y en la bulimia de buscar solución a mi sufrimiento en algo externo, ya sea la comida o en las compras, en el trastorno por atracón el perfil es el de

una persona que no pone límites a nada en su vida pero tampoco se los ponen a sí mismos», explica el terapeuta de Avalcab, Xavier Sanmartín. Son los conocidos como comedores compulsivos. José lo sufre desde bien pequeño. Su obsesión por la comida le ha llevado a que solo se sienta feliz cuando come y esto supone un aislamiento social: «Te encierras en ti mismo, dentro de un círculo vicioso, donde la comida es la única liberación».

Hace poco perdió a su padre y esa sensación de tristeza ha incrementado su problema con la comida. Creyó que este era un problema que solo vivía él hasta que conoció a la asociación Comedores Compulsivos Anónimos, en València, donde se reúnen personas con el mismo problema. En ellas despliegan una serie de herramientas como la lectura de libros re-

lacionados con el tema, el apadrinamiento por parte de aquellas personas que llevan varios años luchando contra este problema o las llamadas de teléfono a cualquier hora del día, ya que «los compañeros que también lo sufren son los que mejor nos entienden».

José, nombre ficticio, reconoce que una de las consecuencias tras pegarse un atracón es «el sentimiento de culpabilidad y los ataques de ira» hacia aquellas personas de nuestro entorno. Por ello, la familia es fundamental en este tema. El problema, como para el resto de pacientes de TCA, puede agravarse en ciertas épocas del año como la Navidad. «Intentamos concienciarnos para comer públicamente, aunque públicamente comemos diferente que cuando estamos solos. Al ver el turrón en la mesa pienso en coger solo un trozo, pero al terminarlo tengo más deseo de comer», se sinceró.

«Estamos hablando de procesos que suponen un trastorno identitario y navegan entre la individualización y la pertenencia, y en unas fiestas donde prima estar con la familia, se dificulta esa expresión de la individualidad». Sentarse a la mesa y ser, ahí, diferentes del resto y además exponerse, es el gran problema para las pacientes más que tener delante un opíparo banquete. «Ahí entra la relación con la familia, con esos parientes lejanos que no vemos en tiempo y que, sin pretenderlo y sin intención, tocan la mina: '¿Qué poco has comido!' o '¿Qué bien te han sentado esos kilos...!', y la mina estalla».

Pese a la mayor exposición que suponen estas comidas, Sanmartín no es partidario de hacer un abordaje específico en terapia de cara a enfrentarse no solo a las cenas de cinco platos, sino a los comentarios bienintencionados de los familiares que terminan hiriendo. «Apostamos por normalizar», explica el terapeuta que recuerda que en esta época del año, la presión se intensifica con el continuo bombardeo de mensajes sobre la felicidad: «Tienes que ser feliz, sí o sí, eso aumenta la presión en una sociedad que, además, nos insta a conseguir la mejor versión de nosotros mismos. ¿Eso es que no somos ya suficientemente buenos?», se pregunta.

El suma y sigue de una presión externa que deja afectados por el camino aunque hay salida: «Ahora, si me gusta como y si no, no; la comida no es la protagonista y me gusta la Navidad». Palabra de Elena.

EN RELACIÓN A LA ALIMENTACIÓN

- ▶ Utilización injustificada de dietas restrictivas
- ▶ Estado de preocupación constante por la comida
 - ▶ Sentimiento de culpa por haber comido
 - ▶ Comportamiento alimentario extraño (velocidad ingesta, comer derecho, etc)
- ▶ Levantarse de la mesa y encerrarse en el baño después de cada comida
 - ▶ Evitar comidas en familia
 - ▶ Encontrar comida escondida, por ejemplo, en su habitación

Señales de alerta que nos pueden hacer sospechar que existe un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA)

EN RELACIÓN A LA IMAGEN PERSONAL

- ▶ Percepción errónea de tener un cuerpo grueso
- ▶ Intentos de esconder el cuerpo con ropa ancha, por ejemplo

EN RELACIÓN AL COMPORTAMIENTO

- ▶ Alteración del rendimiento académico o laboral
 - ▶ Aislamiento progresivo
- ▶ Aumento de la irritabilidad y agresividad
- ▶ Aumento de los síntomas depresivos y/o la ansiedad
- ▶ Comportamientos manipulativos y aparición de mentiras

EN RELACIÓN AL PESO

- ▶ Pérdida de peso injustificada
- ▶ Miedo y rechazo exagerado al sobrepeso
- ▶ Práctica de ejercicio físico de forma compulsiva con el único objetivo de adelgazar
 - ▶ Práctica del vómito autoinducido
 - ▶ Consumo de laxantes y diuréticos
 - ▶ Desaparición del ciclo menstrual
 - ▶ Otros síntomas físicos debidos a la desnutrición