

Anorexia y Sociedad.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

No es un tema nuevo que los psicólogos hagan alguna crítica y llamen a la reflexión respecto a la propaganda publicitaria, películas de cine, pasarelas de modelaje, etc, en las cuales se incluyen a modelos y mujeres abiertamente desnutridas como el ideal del cuerpo a alcanzar.

Sin embargo la publicidad que se ve actualmente en los centros de estética, en las pancartas de los gimnasios, en los centros “fitness”, y demás sitios que comercian con el cuerpo ya rayan simplemente en lo absurdo. En éstas pancartas, mujeres que tienen un cuerpo tonificado muestran caras de preocupación por la más mínima “llantita” que le aparezca, el bombardeo de publicidad de productos en la televisión para adelgazar es ya casi intolerable, basta con contar en los comerciales de cada programa y se encontrará con que en treinta minutos aparecen cerca de ocho a diez mensajes ofreciendo mercancía para bajar de peso.

Es cierto que estamos en una sociedad de consumo, y que nuestro sistema de vida se basa en la economía, pero también es cierto que los problemas psicológicos asociados a la anorexia pueden llegar a ser mortales.

Los estándares de “belleza” que actualmente se promueven son francamente insanos, y la ansiedad que experimentan las personas por alcanzarlos es preocupante. Además la desinformación que poseen las personas en cuanto a lo que es “ideal” es igualmente desconcertante.

La gente opta hoy en día por reducir sus comidas, en algunos casos hasta eliminarlas, como la cena o el desayuno, pensando que así se reduce peso, los comportamientos asociados son absurdos, y sus consecuencias desastrosas. ¿Cuándo se le

dice a una persona que está en su peso ideal?, o ¿cuándo se le explica a una persona que ya no debe reducir más?

El peso y figura ideal es una combinación entre la edad de la persona, su funcionamiento metabólico, su índice de masa corporal, su estatura, y la imagen que posea de sí misma. Lo recomendable es asistir a un nutricionista, el profesional en el campo, nunca tomar la decisión por sí mismo, puede que esté cometiendo un gravísimo error.