

“TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA: DEL RIESGO A LA PATOLOGÍA”

Ignacio Jáuregui Lobera

El mundo del adolescente es, ante todo, una confluencia de aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Los cambios corporales, abrumadores y acelerados, junto con un estilo de pensamiento que se pone en crisis, y que a veces quiere una ruptura con todo lo anterior, dan lugar a un ser humano que quiere dejar de ser niño, pero no tiene recursos suficientes para ser mayor y lucha en un campo de batalla donde el deseo de autonomía y la dependencia de sus padres y del grupo de iguales le hacen padecer, hasta extremos a veces dramáticos, en un ansia de claridad ante la vida que sienten que nunca llega.

Pero, además, el adolescente ocupa un lugar socioculturalmente preeminente en nuestros días. Ya no disponemos, en nuestro contexto cultural, de aquellos ritos de iniciación mediante los cuales el niño pasaba a adulto. La puesta de largo o la

culminación del servicio militar en los varones, constituían elementos que delimitaban el hecho de ser mujer o, como decían nuestros mayores, hacerse un hombre.

Pasar de niño a adulto en un acto o en un proceso breve bien delimitado hacía que el adolescente tuviera poca relevancia en nuestra sociedad. Simplemente el niño se hacía adulto.

Las cosas han cambiado y lo que la psicología evolutiva llama etapa de la adolescencia tiene una larga duración planteando múltiples dificultades. El adolescente ofrece pues, un espectáculo variado en el que lo biológico, psicológico y social pugnan por ser la estrella principal. El adolescente se muestra como un escenario, a veces pasivo, de todo cuanto en él se desarrolla que no es otra cosa que el devenir de su existencia.

Algo que caracteriza al adolescente es su deseo exploratorio, su curiosidad sin límite. Papá y mamá, ídolos de la infancia, son puestos por vez primera en entredicho. El adolescente es un eterno “incomprendido”. Ansía explorar un mundo que siente puede ser muy diferente de lo que siempre le plantearon en su infancia, en su hogar.

El adolescente sufre y culpa al mundo de sus desdichas. A veces, con un grito cargado de agresividad puede exclamar: ¿dónde está mi camiseta?, ¡nunca encuentro nada!. No es su despiste habitual, sus olvidos, su vivencia interior profunda que le hace descuidar actos cotidianos, lo que cuenta. Es una madre, hasta ahora amada y admirada sin reparos, convertida en alguien capaz de esconder una camiseta con el único ánimo de fastidiar.

Los adultos sonreímos ante esta especie de desenfreno, pero el adolescente sufre y lo hace de verdad. A los padres los considera, ahora, unos seres agobiantes, inquisidores, fiscalizadores de sus más elementales gestos, en definitiva personas que quieren organizar su vida de un modo rechazable. Frente a ello surge una revolución para desterrar los modos trasnochados de unos padres pasados de moda. Tatuajes, pendientes

en los más recónditos lugares del cuerpo en desarrollo, pelos multicolores, ropas que criminalizan los más elementales gustos de la estética y la proporción, etc., ponen los ingredientes, el armamento, para la revolución que derroque las formas y normas establecidas.

“No entendéis nada”, suelen decir, “qué sabéis vosotros”, continúan. En definitiva un sentimiento profundo de soledad impregna su existencia en casa. Fuera de la casa todo es mejor y los padres de sus amigos son mucho mejores que los propios. Soledad, incertidumbre, miedo, inseguridad, angustia vital al fin. Un pasado que no vale, un presente crítico y un futuro vacío, incierto, no divisible. Su vivencia es de ruptura, casi delirante, con la realidad. Los padres en entredicho, un cuerpo que cambia día a día y que no pueden controlar, la sociedad entera cuestionada, tal vez el sentimiento religioso derrumbado o abandonado, la dependencia de grupo llevada a extremos inimaginables (si mi amiga fuma yo también, si mi vecino bebe yo también, si mi compañera llega tarde yo también, si...sea quien sea y sea lo que sea...yo también).

Así las cosas, el adolescente es ante todo un ser vulnerable. Lo es por estar en crisis permanente. La necesidad de buscar seguridad acompañada de su curiosidad le llevan a explorar situaciones antes consideradas peligrosas y ahora, en un afán de reafirmación adulta, convertidas imaginariamente en controlables. De este modo, los padres, asombrados, son testigos de comportamientos nuevos que el simple sentido común les dice implican algún riesgo. No es extraño así, que los primeros cigarrillos, la curiosidad por conocer el sabor y los efectos del alcohol, el deseo de conducir al límite para experimentar tales o cuales sensaciones, sean, entre otras, algunas conductas que para los adolescentes resultan excitantes y para sus mayores, claramente peligrosas.

Siempre hemos oído decir que “una imagen vale más que mil palabras”. En el momento actual, en la era de lo visual, una palabra parece que vale más que mil imágenes. Y es

que hoy todo se ve en una pantalla, sea de televisión, de ordenador, de un teléfono móvil o de cualquier otro moderno artilugio. Los adolescentes, en su familia, son mucho más espectadores que conversadores. Oír, escuchar, hablar, valen menos que ver. Debemos reivindicar, desde un talante biopsicosocial, el valor de la palabra. La palabra debe recuperarse o, mejor, debemos recuperarla. Debe imponerse a las imágenes, al menos a muchas imágenes.

Sin reivindicar el hecho mismo del diálogo no tiene sentido hablar de conducta alimentaria ni de las alteraciones de ésta, al menos en nuestra cultura. En ella, hablar, dialogar, negociar o reír, alrededor de una buena mesa, es una tradición y hasta un signo de salud. Ver la televisión o hacer crucigramas mientras comemos resulta foráneo y menos saludable como trataré de ir demostrando.

Decir, aquí y ahora, que nuestros hábitos alimentarios han variado en los últimos años creo que no puede ser objeto de debate. Intuyo que todos estarán de acuerdo, al menos si ya cuentan con cierta edad. El ritmo de vida que todos llevamos ha hecho que nuestra conducta alimentaria haya ido cambiando. No solo ha variado el tipo de alimentos que tomamos (ahora el cocodrilo o el avestruz ya no son cosas de documentales, los tenemos en la cocina) sino también nuestro estilo de comer. Tal vez esto último sea lo más trascendente en el marco del tema que nos ocupa. Cualquiera que haga un mero repaso y se remonte a unos años atrás, podrá ver con claridad cambios en el tiempo que empleamos para comer, en la clase de alimentos que preparamos, en el modo de cocinar, en las cantidades que se nos ofrecen y en el hecho mismo del escenario para comer. Con esto último me refiero al hecho de que en muchas ocasiones ya no se come en familia y, con demasiada frecuencia, ni siquiera en la mesa. Comer cualquier cosa de pié, en el sofá, viendo la televisión y ordenando guardar silencio a los que nos rodean

pues no nos dejan oír el último fichaje multimillonario, no son prácticas extrañas en nuestros días.

No hace tantos años, nuestros mayores pasaban una mañana entera para preparar, sirva de ejemplo, un cocido a fuego lento. Ahora hemos conseguido hacer un cocido en media hora y las últimas técnicas en las llamadas “ollas expres” permiten hacerlo en cinco o diez minutos. Nos dice el fabricante que de este modo los alimentos no pierden sus propiedades. Tal vez sea cierto, pero el mimo, el cariño, la paciencia, los aromas...de una mañana en la cocina han pasado a la historia. Ahora una olla es como un mando a distancia. Aprietas un botón y lo mismo accedes a una cadena televisiva de Mongolia que tienes un cocido en el plato.

Con estas palabras no se niegan las ventajas del progreso tecnológico. Pero debemos evitar la deshumanización. Los adultos de cierta edad podemos comparar el “cocido de la abuela” con el “tecno-cocido”, sabemos qué es un animal llamado burro y que no pasa nada por no disponer de un teléfono móvil. Pero suceden hechos inevitables. El acto de apretar un botón (sea de un teléfono, ordenador, televisión...) conlleva una sensación de inmediatez que ha calado en todos nosotros. Y tal vez más aún en nuestros adolescentes, que observan atónitos lo fácil que resulta todo. Sacar dinero de un banco, repostar en una estación de servicio o tener el mando en la mano es cosa de botones, se le da con un dedito y ¡zas!, el mundo a tus pies. Las profesiones se han automatizado y así tenemos porteros o cajeros “automáticos” y, además, no nos tienen que servir. Hay autoservicios de todo tipo: gasolina, comida, preservativos, tabaco o refrescos, todo es cosa de botones. Además algunos autoservicios se están “humanizando”: en las gasolineras descuelgas la manguera y una dulce y sensual voz te comenta: ¡ha escogido usted gasolina sin plomo!. Cuando vuelves a colgar, hayas repostado o no, te desea “buen viaje”.

Cuando he comentado lo de tener el mando en la mano, me refería, naturalmente, al mando a distancia. Tener el mando es signo de autoridad y, ciertamente, en muchas familias, la autoridad se mide por el tiempo en que se dispone del mando. Podemos decir que tener “el mando” da mucho poder. Además, eso de ver lo que uno quiere, a la par que impide al otro ver lo que más desea, debe tener hasta un cierto erotismo habida cuenta del afán por conseguirlo.

Los niños se caracterizan, entre otras cosas, porque no toleran la demora para la obtención de gratificaciones. Todo lo quieren aquí y ahora. No son capaces de esperar. La capacidad para soportar la demora en la llegada de los reforzadores es algo consustancial al desarrollo hacia el ser adulto. El adulto maduro es capaz de esperar para obtener gratificaciones (no es extraño que esperemos treinta días para obtener un sueldo, aunque a veces sea raquítrico).

En nuestros días esta capacidad para la espera se está resintiendo en relación a la inmediatez con la que nuestros niños y adolescentes obtienen sus elementos de gratificación. Esto, además de llevar a una casi nula capacidad para tolerar la frustración lleva a una saciedad que hace que nada les llene. Surge, así, junto a la soledad antes citada, el tedio, el aburrimiento y la desmotivación. Un adolescente aburrido, al que nada llena, desmotivado, cae en una profunda revisión personal. “Qué hago en la vida”, “para qué sirvo” o “cual será mi futuro”, son algunas cuestiones que una vez planteadas no obtienen respuestas claras. Algo que hoy está muy de moda decir, acude a sus labios: “tengo la autoestima muy baja”.

Y en un afán por mejorar, por valer más la pena, por ser alguien a considerar, por lograr un futuro exitoso, decide que lo primero que cuenta es su cuerpo. Al fin y al cabo cuando conoces a alguien es en lo primero que te fijas, suelen comentar.

Al revisar su cuerpo, el adolescente sale generalmente muy mal parado. Casi nada vale la pena. Quisiera ser más alto, tener los ojos de un color diferente, el pelo de otra textura, los pies con otra forma, las manos distintas....pero sobre todo se quiere ser “más delgado”.

Llegados a este punto reivindicó, de nuevo, que una palabra vale más que muchas imágenes. Y si se trata de imágenes de delgadez asociadas a éxito social, mucho más.

Observando una portada de un diario nacional en la que aparecía una de las mal llamadas “modelo” (digo mal llamadas, pues resultan nefastas para establecer un modelado o un aprendizaje vicario) un padre de una adolescente enferma de anorexia me decía: “doctor, a fuerza de ver imágenes como ésta vamos a considerar que eso es lo normal”. Y es que las imágenes, en el terreno en el que trabajamos, han conseguido que pasemos del criterio de normalidad-salud a un criterio de mera normalidad estadística. Si estar delgado o muy delgado es lo más frecuente, acaba considerándose normal y finalmente por ser normal se equipara a saludable. ¡Qué grave error!. La estética no al lado sino por encima de la salud. El cuerpo no con la persona sino por encima de ella y la imagen no junto a la palabra sino tiranizándola. El estar sano, ser persona y comunicar o estar comunicado no tienen relevancia pues lo que cuenta es estar delgado o, si me apuran, ser delgado.

Podrán pensar que exagero pero la experiencia nos dice que entre los adolescentes esto se ha convertido en un credo. Tal vez el tabaco, el alcohol, las drogas en general...han dejado paso, o al menos un paso importante, a la imagen, al culto por la imagen, al cuerpo, al hecho mismo de comer, a valorarnos por una cifra de peso o de la talla de una prenda de vestir, a asistir a gimnasios para compulsivamente obsesionarnos por gramos, centímetros...dejando los valores de la persona en el trastero de los recuerdos. Cosas de nuestros abuelos.

El esquema etiopatogénico, ya clásico, usado para los trastornos de la conducta alimentaria divide los factores incidentes en predisponentes, precipitantes y mantenedores..

La adolescencia y el hecho de ser mujer siempre han sido considerados factores predisponentes de primer orden junto con los valores estéticos dominantes. Así, la mujer adolescente por el simple hecho de vivir en nuestro contexto cultural actual es ciertamente vulnerable.

Sobre esa predisposición van a incidir una serie de factores precipitantes que van a poder transformar el riesgo en patología. Un factor precipitante es el que atañe a los cambios corporales propios del adolescente. Ya hemos hablado de ello. Existen otros tres elementos que a mi modo de ver pueden y suelen precipitar la aparición de algún trastorno alimentario. Me refiero a la realización de dietas, el incremento de la actividad física y todo cuanto concierne a las críticas respecto al cuerpo.

Pero a poco que reflexionemos nos daremos cuenta de que en el fondo de esos tres factores subyace toda una idolatría corporal, el ya bien conocido y a mi modo de ver mal calificado “culto al cuerpo”. Digo mal calificado pues ¿quién es el cuerpo para que se le rinda culto?. ¿Acaso los cuidados del cuerpo, la higiene en el amplio sentido de la Grecia clásica, pueden derivar en un culto que lejos de ensalzar a la persona, que simplemente cuida su cuerpo, la esclaviza dominando su existencia?.

Quien conozca a enfermos con trastornos alimentarios sabe de la dificultad que entraña la delimitación psicopatológica de sus ideas. La sobrevaloración, la obsesión y lo delirante se dan la mano muchas veces para hacer desgraciada una existencia tan solo pendiente (y dependiente) de una imagen y unas medidas.

La realización de alguna forma de dieta es práctica habitual en nuestros días. La dieta de las manzanas, la disociada, la de la sopa de tomate o de cebolla, la de las alcachofas...y

las mil y una estupideces más, constituyen un gran entretenimiento en estos tiempos. Y con el riesgo de ser tachado de machista les diré que son más las mujeres que los hombres las que tienen aficiones al tema. Hasta el setenta por ciento de las mujeres, dicen los expertos, siguen alguna forma de dieta. En algunas épocas del año como por ejemplo antes del verano, el porcentaje parece crecer. El que el traje de baño o de flamenca puedan sentar mal son ejemplos de las poderosas motivaciones que inducen a hacer cambios en nuestros hábitos alimentarios. Los sabios psiquiatras norteamericanos plantean incluir en sus futuras clasificaciones algo así como “personas con tendencia o necesidad de realizar dietas permanentemente”. De llegarse a ello, van a cumplir criterios casi un tercio de la humanidad mientras los dos tercios restantes padecen hambre y miseria.

Hacer dieta como conducta de riesgo. Esto es lo que en los antecedentes conductuales recogemos al recoger los datos clínicos de nuestros pacientes. “Dejé de tomar pan”, “no comía dulces” o “nada de salsas ni fritos”, son algunos comentarios acerca de conductas restrictivas características de muchos adolescentes. Todo para “estar mejor”, que en el lenguaje actual no es otra cosa que “estar o ser más delgado”.

Ello puede complementarse con prácticas masivas de ejercicio. El ser humano que pasó a la bipedestación para poder usar sus manos en tareas propias de un cerebro corticalizado lleva camino de abandonar la deambulación. Y no es que se vaya a convertir de nuevo en cuadrúpedo sino que va a lograr ser el primer animal de la creación capaz de ir sentado a todas partes.

Y paradójicamente proliferan los gimnasios y múltiples máquinas y elementos para combatir los excesos grasos corporales y las artrosis cada vez más incipientes de los animales sentados. Es tremendamente saludable ir a por tabaco en coche, tomar sacarina

con descafeinado tras una pantagruélica comida y, finalmente, dejarse la piel en una máquina de musculación. Todo vale con tal de no estar “gordo”.

Y es que eso de estar gordo (mucho peor ser gordo) es un drama actual ya desde la infancia. Quienes llevan gafas conocen bien aquello de “cuatrojos” que se oía en los patios de recreo. Y eso no es nada si se compara con la cruel entonación con la que se le llama a uno “gordo”. Y si es una y “gorda” mucho peor. La palabra nos trae connotaciones negativas pues salvo que *nos toque el gordo* lo demás resulta bastante dolorosos: “me cae gordo”, “se armó la gorda”, “se ha metido en un lío muy gordo”. “ha pasado algo muy gordo”, serían algunos ejemplos.

Estar o ser gordo es estar sometido a la crítica social. En tiempos de nuestros abuelos la delgadez era sinónimo de enfermedad. “Fulanito está muy delgado, parece tísico” solían comentar. Si el delgado, además, tenía mal color, era un enfermo seguro. Ahora el delgado es bello y está sano. Los rayos uva y la cosmética eliminan el color de tísico. El éxito está asegurado. En el polo opuesto el gordo o la gorda son enfermos, no saben comer, no se cuidan, se abandonan, el colesterol les desborda y, en definitiva, van a morir pronto (por cierto, nadie ha demostrado que la delgadez prolongue la vida ni que un cierto sobrepeso la acorte). Y, además, son unos vagos, aunque eso sí, resultan simpáticos y bonachones. Dicho sea de paso, esto último tal vez tenga un claro fundamento biológico. La sensación placentera después de bien comer mejora el estado de ánimo mientras que la progresiva delgadez lleva a una creciente irritabilidad.

Pero la crítica social hacia la “gordura” está ahí. Debe ser muy difícil ser adolescente y mantenerse gordo. Es luchar contra corriente. Hay que privarse, castigarse, sufrir y, en suma, negarse estoicamente cualquier sensación, todo en pro de la delgadez y el éxito.

No entiendan mal estas palabras. No preconizamos un culto opuesto, el de la “gordura”.

Tan solo queremos señalar que cuidarse no puede ser un mero acto de adelgazar o

desear enfermizamente no estar gordo o jamás llegar a serlo. La persona es algo más que gordo o delgado, más que una talla 36 o 40, más que mucho o poco bíceps. Debemos recuperar la idea de persona en un sentido global, plena de valores, con amplitud de miras, con sentido trascendente. El hecho de SER PERSONA debe estar por encima de meras cuestiones de estado, mucho más de estado estético. Confundir estética y salud, ser y estar, valer y costar...son males de nuestros días.

Hacer dieta, enloquecer mientras se realizan ejercicios físicos increíbles, medirse la cintura o la cadera, pesarse a diario, contar obsesivamente las calorías de cuanto comemos, criticar al gordo cuando no despreciarlo, sentirse un ser inmundo por el grave hecho de pesar dos o tres kilos más de lo deseado, pensar y sentir que si se está gordo no se es nada, temer a los alimentos estigmatizados mientras contemplamos imágenes del cuarto mundo, manipular la dieta de los hijos desde la infancia por parte de madres obsesionadas con la figura...son aspectos de la realidad clínica cotidiana en pacientes con trastornos alimentarios.

Ante el riesgo y la enfermedad debemos tratar de reeducar nuestras actitudes. Y cuando digo nuestras no es un modo de hablar. Me refiero a todos. Niños, adolescentes y mayores. Padres e hijos. Muchos padres de nuestros pacientes comen con mal estilo, hacen dietas permanentemente, hablan de kilos de más (nunca de menos) y alguna vez hemos oído decir ¡ojalá tuviera yo un poco de anorexia!. Es imposible luchar contra los intereses económicos que mueven las cadenas de comida rápida, los productos llamados "light", las multinacionales de la moda y la cosmética y los centros de estética dedicados a un vampirismo liposuctor despiadado. Tan solo cabe protegernos como personas en el ambiente que no debiera haber cambiado al paio de las imágenes. Es decir, en la familia. En familia aprendemos a comer y los padres no deben olvidar que son modelos para sus hijos. Estos aprenden más mediante el modelado y no entienden

los discursos incoherentes. Es inconcebible que una madre de una niña enferma de anorexia hable de dietas, de perder peso o de tallas, por meras cuestiones estéticas, y a la vez lleve a su hija a tratamiento (¡y además quiera colaborar!). Qué hipocresía decirle a tus hijos que deben comer de todo y a continuación cenar solo fruta para perder “unos kilos” y poder ponernos un simple traje de baño. ¡Si mamá no cena por qué tengo que cenar yo!. Es difícil explicar a un niño que lo que es bueno para mamá es malo para él. Es como aconsejarle que no fume mientras se le echa el humo en la cara.

Creo que debemos recuperar la palabra en la mesa, la coherencia entre palabras y actuaciones y, sobre todo, sensatez. Hay valores por recuperar que, sin duda, aplacarán el riesgo de caer en estas patologías tan de moda en estos días.

El vacío existencial que a veces vemos en los adolescentes es fruto, en muchos casos, de un vacío existencial familiar. Se fomenta el tener mucho más que el ser. Lo que cuenta es el estado y no lo sustancial (en el caso de la persona lo con-sustancial). Estar guapo, estar cómodo, delgado, tener dinero y poder, cuentan más que “ser” persona en un sentido sustancial de la existencia. Falta sentido en la vida (o mejor el sentido de la vida), plenitud en la existencia, y ello contribuye a la patología. Es lo psicológico y lo social que con carácter pernicioso resultan, al fin, capaces de alterar al ser biológico. Capaces de hacer que una persona atente contra su vida dejando de comer, yendo así en contra de un elemental instinto de supervivencia del individuo.

Dejar de comer teniendo hambre. Todo con un fin supremo: estar delgado. A mí cada día me parece un mayor atentado contra los más elementales principios que deben regir la existencia humana. Quienes adoran los cuidados de su cuerpo acaban arruinándolo y sometiéndolo a castigos inimaginables: restricciones, atracones hasta llegar al dolor, vómitos incontrolables, ejercicios extenuantes, etc., todo ello en medio de un vacío existencial paradójicamente repleto de miedos e inseguridades.

Dicen que Catalina de Siena se sometía a ayunos durísimos y son muchos quienes afirman que cumplía criterios de anorexia. Era el cuerpo al servicio del espíritu, un instrumento para profundizar en el conocimiento divino. No era el cuerpo como fin en sí mismo. Era otra cosa. Siempre me preocupó, al tratar pacientes con trastornos alimentarios, que el relato bíblico del Génesis pudiera haber sido una maldición. El que fuera una mujer a través de la comida, una “fruta prohibida”, el origen de nuestros males siempre me ha resultado sugerente, aunque tan solo sea por la elección que hizo el escritor bajo divina inspiración.