

La anorexia ataca cada vez más pronto

Inmigrantes, preadolescentes, varones, mujeres e hijas de anoréxicas son la nueva generación de afectados por los trastornos de la alimentación. Frente a la anorexia, la obesidad y la bulimia (atracones y vomitos) serán las enfermedades del futuro. La prevención debe empezar cuanto antes y continuar durante la adolescencia.

MARIA MIRET

La anorexia tiene nuevas víctimas y sobre todo, ataca cada vez más a población muy joven. Por un lado, los inmigrantes constituyen un núcleo de población de riesgo para padecer trastornos de la alimentación. Tienen hábitos alimenticios y una estética diferentes que aún no conocemos, pero lo que sí sabemos es que los niños y adolescentes inmigrantes están solos muchas horas en casa, por lo que nadie les organiza las comidas. Por todo ello padecerán sobre todo conductas del descontrol como la bulimia.

Asílo considera la doctora Graell Bernino Jesús, de Madrid, y lo saben muy bien en la Asociación de Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia (Adaner), donde los casos que más reciben en la actualidad son de "población inmigrante de habla hispana".

Otra tendencia que se observa desde hace 4 ó 5 años en todos los países occidentales es que se ha reducido la edad pico de inicio del trastorno de alimentación. Entre las niñas, "antes el niño era 14-15 años y ahora se sitúa en los 13-14, es decir, ha bajado uno o dos años", explica la doctora. Además, un estudio realizado por la Universidad Jaume I (UJI) revela que conductas de anorexia o bulimia que eran detectadas en adolescentes mayores de 15 años ahora son frecuentes en niños de 11. Asimismo los investigadores del departamento de Psicología Básica, Clínica y

Psicobiología de la UJI entrevistaron a 819 alumnos de entre 11 y 14 años de 14 centros escolares de la Comunidad Valenciana y les preguntaron sobre sus hábitos y actitudes con la alimentación y el control del peso. Un 67,8% de los niños controlan su peso regularmente, casi el 40% reconoce que evita ciertos alimentos que engordan y un 72% realiza ejercicio no como una actividad lúdica, sino para quemar calorías. Además, más del 17% se ha sentido alguna vez tan mal por su aspecto que ha llorado a llorar por ese motivo, un 7,3% intenta vomitar después de haber comido mucho y un 4,2% toma laxantes.

Asimismo, según el estudio auspiciado por el Gobierno norteamericano un número alarmante de menores recurre desde los 9 años a los esteroides utilizados por los deportistas, pero en este caso para adelgazar. Según Charles Yesalis, profesor de salud y desarrollo humano en la Universidad Estatal de Pensilvania, nos encontramos ante "el mayor índice en la historia" de consumo de estas sustancias.

No obstante, la doctora Graell Bernino opina que la situación no es aún dramática en nuestro país y considera que la reducción en la edad de la anorexia se debe, en primer lugar, al diagnóstico precoz por parte de los pediatras, que disponen de más información y en segundo y más importante, a que los padres reconocen más los síntomas de la enfermedad y trabajan en la prevención. ▶

EDUCAR CON...

música

un concepto gracias a haberlo escuchado y experimentado previamente.

Aprender cantando nos divierte al tiempo que ayuda a los más pequeños a mejorar intelectual, emocional y físicamente.

MÉTODO DALCROZE

La teoría sigue a la práctica, la escuchay la improvisación. Se trata de que los niños comprendan la música gracias a su audición en la clase teórica.

Una serie de ejercicios, que van desde lo que el niño conoce a lo que no conoce, lleva a los alumnos a comprender teóricamente



niños y preparar el camino para futuros aprendizajes. El aspecto rítmico permite una buena coordinación e independencia de movimientos. En el aspecto melódico se prepara el oído.

También se concede gran importancia a las audiciones, que amplían el horizonte de conocimiento de la música y ayudan a adquirir el hábito de escuchar.

MÉTODO ORFF

Se trata de enseñar los elementos musicales en su estado más primativo. Se usan manos, pies, instrumentos construidos por los propios niños como un tambo o una flauta de caña, etc.

Este método está muy relacionado con las palabras y el lenguaje y se basa en los juegos de los niños y en aquello que com-

prenden y utilizan normalmente. También se trabaja con canciones populares o movimientos corporales básicos.

ALICIA WECHSLER

El método de esta pedagoga lo comercializa Diversimusic y consiste en un doble disco (un DVD y un CD) para que los niños de uno a seis años puedan cantar, jugar, bailar y divertirse. Las canciones escogidas por un equipo de expertos en enseñanza musical están ilustradas y corban vida a través de coreografías que los niños pueden reproducir. Se trata de que desarrollen el sentido del ritmo al tiempo que descubren el movimiento de sus manos, el del cuerpo humano y la observación e imitación del entorno natural.



Es frecuente observar conductas de anorexia o bulimia en niñas de once años de edad.

RECETAS PARA CASA

1 *Aségurate de que tus hijos hacen cinco comidas al día, empezando por un buen desayuno. La merienda también es importante. Que coman de todo un poco. Que coman sentados, acompañados por un adulto y sin prisas. Si puedes, haz al menos con ellos una comida al día y con la televisión apagada.*

2 *Que hagan deporte: en grupo con amigos, bajo supervisión de un entrenador y... ¡para divertirse! Nunca debe hacerse ejercicio físico por obligación, y menos para adegazar.*

3 *Ayúdale a respetar sus 3 cosas y las de los demás, a cuidar de sus amigos y enseñales también a defenderte sin ser por ello agresivos ni pasivos.*

4 *Deben tener una actitud crítica ante la publicidad y puedes ayudarles a expresarse con los demás y a tener una opinión propia; que no le laven el cerebro.*

5 *Ayúdale a que se atrevan a ser diferentes. Si te sientes feliz por dentro se te notará por fuera y estarás aún más guapo. Si crees que alguien de la familia tiene un problema de peso, lo mejor es ir al médico.*

6 *Los amigos están para compartir los problemas. Cuidales y deja que cuiden de ti y los tuyos. Si un amigo cae enfermo, no le etiquetes ni le aísles. Escúchale y ayúdale en sus estudios, pero no le imites; convéncete para que le cuente a sus padres lo que le pasa.*

7 *Si eres tú el enfermo, conserva a tus amigos, acepta el tratamiento y, sobre todo: no olvides que la anorexia se puede curar.*