



**AQUÍ
168 HORAS
TV**

Román Sierra
Conductor *168 Horas*
La Revista de la Televisión en español

ANOREXIA Y BULIMIA

En una lucha por conseguir el "físico ideal" motivados por modelos, artistas o por la publicidad comercial, miles de jóvenes se someten a cualquier tipo de dieta sin importar las consecuencias.

Esa obsesión lleva a estos jóvenes a caer en desórdenes alimenticios que afectan su salud de una manera alarmante, esos son conocidos como anorexia y bulimia. Si bien parece que no son temas de mucha popularidad en los medios de comunicación, según la Asociación Norteamericana para la Anorexia y Bulimia (AABA), más de cinco millones de jóvenes, en su mayoría mujeres, sufren de alguna de estas enfermedades y miles de estos jóvenes mueren cada año. La anorexia y la bulimia pueden o no estar relacionadas entre sí, pero para entenderlas mejor, vamos a estudiarlas por separado. Al hablar de estos trastornos psicológicos nos referiremos siempre a las mujeres, pero es importante enfatizar que aunque en un porcentaje muy mínimo, la anorexia y la bulimia también ataca a los hombres.

**Los que la padecen,
sufren constantemente de
hambre, pero no comen
por estar preocupados
de engordar**

ANOREXIA NERVOSA

La anorexia es la falta anormal de apetito. Los que la padecen, sufren constantemente de hambre, pero no comen por estar preocupados de engordar. Es normal que a todo mundo le preocupe tener esas libritas de más, pero una de las características de las anoréxicas es que se siguen viendo gordas, aun estando muy por debajo de su peso normal. Según un estudio del Instituto de Salud Mental de Bethesda, Maryland, las mujeres que tienen anorexia presentan secreciones cerebrales anormales de una hormona llamada vasopresina, que regula el balance de agua del cuerpo. Ellos piensan que esta respuesta hormonal inusual puede ser un factor que convierta una dieta normal en una obsesión por matarse de hambre. Crean que al principio, la víctima quiere perder peso para lograr una buena figura, pero que cuando llega a cierto nivel por debajo de su peso normal, hay cambios biológicos, incluyendo un cambio en los niveles de vasopresina, que influyen en su mente

y las hace desarrollar una conducta compulsiva e irracional con respecto a la dieta. La anorexia puede causar graves problemas de malnutrición ya que pueden pasar días e incluso semanas sin ingerir alimentos sólidos, sobreviviendo solamente con agua, un jugo bajo en calorías o bien un refresco de dieta al día. Pero hay otros síntomas: las anoréxicas tienen la presión muy baja, piel seca, cabello delgado y opaco y se les cae en grandes cantidades. Constantemente tienen frío, se enferman con mucha frecuencia, ya que sus defensas están muy bajas, y puede interrumpirse o incluso cesar su menstruación.

BULIMIA NERVOSA

En este caso la víctima primero come desesperadamente, consumiendo a veces miles de calorías en una hora, y luego se purga a través del vómito, los enemas, o abusando de los laxantes. Al contrario de las anoréxicas, las bulímicas no pierden tanto peso (a menos que los dos trastornos estén combinados), sino que se conservan en su peso actual, y esto hace difícil que alguien más lo detecte, puesto que cuando se liberan de la comida, lo hacen en secreto. Por lo general son gente que se siente culpable de comer demasiado y el liberarse de la comida las hace sentir, equivocadamente, que están en control de su peso. La bulimia ataca más a las jóvenes que estudian y según la AABA casi un 5 por ciento de las mujeres universitarias en los Estados Unidos son bulímicas. Los peligros en la salud de una persona que sufre de bulimia son parecidos a los de la anorexia pero también pueden surgir úlceras, hernias, afectar fuertemente a los dientes ya que el ácido del vómito se come el esmalte, y por último se presentan desequilibrios en la química del cuerpo que pueden provocar enfermedades de los riñones y hasta infartos cardíacos.

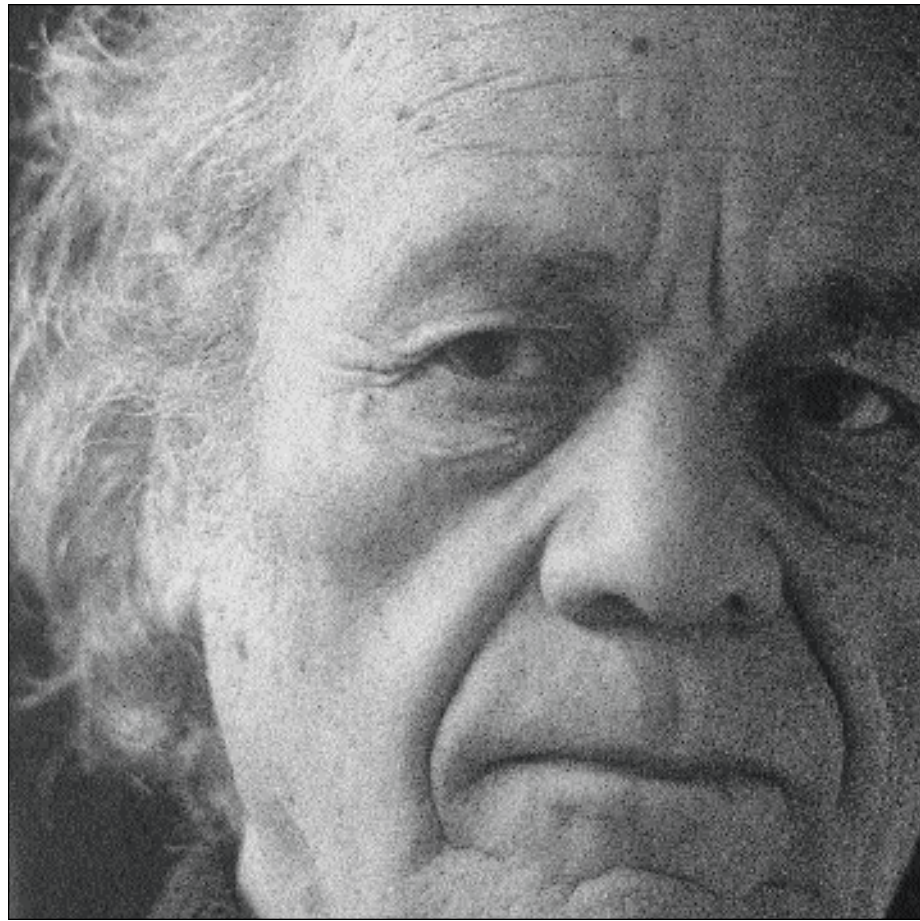
¿QUE SE PUEDE HACER?

Tanto la anorexia como la bulimia son trastornos psicológicos, que con la cooperación del paciente y aunque de manera muy lenta, la recuperación es casi segura. Algo que determina el paso inicial es que el paciente acepte que tiene un problema y que necesita ayuda profesional de inmediato. A menos que los pacientes estén en una etapa muy avanzada y sufran de otras complicaciones como la anemia crónica, deficiencias cardíacas o de menstruación, los doctores no pueden hacer mucho por este tipo de pacientes. Aquí es necesaria la intervención de un especialista. El apoyo familiar y de amigos es primordial para el buen funcionamiento de la terapia a la que sea sometido el paciente por cuanto el desarrollo de estos problemas es el resultado de una autoestima muy baja, o por la falta de atención de su familia.

AYUDA

Lo más adecuado para empezar el proceso de perder peso es poco a poco y acudir a lo que ya todos sabemos de memoria "una dieta balanceada, baja en grasas y azúcares y hacer ejercicio frecuentemente"; aunque todos conocemos esta famosa frase, es lo que los profesionales recomiendan y hasta ahora es el método más seguro y confiable que puede haber. Si necesita más información sobre la anorexia y la bulimia, llame a la asociación AABA al (212) 575-6200, la llamada es gratis y confidencial. Cuidese mucho y lo esperamos en 168 HORAS.

La Literatura Chilena en el año 2001



Nicanor Parra

FOTO DE ARCHIVO

Variado es el panorama que se espera para este año. Las memorias están de moda, sobre todo, las de taquilleros personajes. La poesía va viento en popa con el rescate de importantes autores. Habrá reediciones de libros míticos y se espera mucha investigación periodística.

¿Continuará el libro "Walther Rauff y los nazis en Chile", de Marisol de la Cerda, con la ventolera desatada el 2000 por Víctor Farías y su libro "Los nazis en Chile"? ¿Podrán reparar Volodia Teitelboim y Eduardo Anguita sus pecados de juventud en la polémica "Antología de la Poesía Nueva" (LOM)?

Entrando en tierra de gigantes, Planeta tiene en pauta lanzamientos de Maruja Torres, Rosa Montero, Ray Loriga. Si de best sellers se trata, el rey, Paulo Coelho promete su novela "El diablo y la señora Prym" (Grijalbo).

El audaz Pedro Lemebel, que no está muy lejos de convertirse en una suerte de súper venta nacional, lanzará en el primer semestre su primera novela "Tengo miedo torero" (Planeta), mientras Anagrama ya lanzó una edición en España de sus crónicas, "Loco Afán". Alfaguara estará a cargo de publicar "El instinto de Inés", de Carlos Fuentes.

En títulos "espirituales" (también cercanos a las súper ventas), Grijalbo prepara para abril el lanzamiento de "El poder del espíritu", de Rosemary Altea, con visita de la autora incluida. La obra aborda el tema de la comunicación con los muertos.

En el ámbito nacional habrán valiosos rescates. Uno de ellos será la "Biblioteca de Oreste Plath" (Grijalbo), que incluye la reedición de todos los títulos del fallecido autor. En tanto la obra de la siempre poster-

gada Gabriela Mistral será reivindicada con dos volúmenes, ambos de Editorial Andrés Bello: "Poesía completa" y "Prosa escogida". En esta línea, también se publicará "Poesía esencial", de Gonzalo Rojas y "Las cosas rotas y sesenta odas elementales", de Pablo Neruda (ambas por Andrés Bello), y las obras completas de Carlos Droguett (Universitaria).

Un libro que forma parte de la leyenda y que sacó ronchas cuando apareció por primera vez en 1925 por la audacia de sus jóvenes autores, es la "Antología de la Poesía Nueva", de Volodia Teitelboim y Eduardo Anguita, que será reeditada por LOM. Con el mismo afán, Cuarto Propio relanzará la primera novela escrita por una mujer en Chile, "El jugador", de Rosario Orrego.

Otro rescate importante es "Relatos de bandidos chilenos" (Sudamericana), recopilación antologada por Enrique Lihn que incluye a autores nacionales, como Rafael Maluenda y Guillermo Blanco.

La realidad, en tanto, será profundizada en una buena cantidad de trabajos de investigación periodística e histórica como "Intervención Norteamericana en Chile" (Sudamericana), de Armando Uribe y Cristián Opazo. Otros títulos en la misma línea son "El régimen de Pinochet" (Sudamericana), de Cristián Hunneus, y "Walther Rauff y los nazis en Chile" (Sudamericana), de Marisol de la Cerda.

Cristián Gazmuri y Rafael Sagredo lanzarán "Historia de la vida privada de Chile" (Alfaguara); Patricia Lutz, la "Biografía no autorizada de Augusto Pinochet", y Alfredo Jocelyn-Holt, el segundo tomo "Historia de Chile" (ambas de Planeta).

Sigue en la próxima página