

Trastornos alimentarios en la adolescencia

Autora: **Lic. Evangelina Bielsa**¹

La adolescencia es una de las crisis vitales que debe atravesar el individuo. Si bien las crisis son una oportunidad para efectuar cambios positivos, también lo son para conductas de riesgo, particularmente en esta etapa.

La presión social de los grupos de adolescentes y de los medios de comunicación, y la imagen social que la cultura transmite a las mujeres promoviendo que las jóvenes se acomoden a una femineidad pasiva concentrada en el cuerpo, genera distintos problemas somáticos y constituye un condicionamiento social que contribuye a que la anorexia, la bulimia y la obesidad sean tan frecuentes en las mujeres adolescentes, hoy en día.

Durante la pubertad las niñas necesitan la contención de sus padres, especialmente la comprensión frente a sus contradicciones. Tiene miedo de separarse de su madre, la toma como modelo, pero al mismo tiempo necesita diferenciarse de ella.

Anna Freud, al describir las distintas líneas de desarrollo hacia la independencia corporal y en particular al hablar de la alimentación racional sostiene que: "Cuando la personalidad madura es la responsable de la alimentación, las dificultades previas con la madre pueden ser reemplazadas por un desacuerdo interno entre el deseo manifiesto de comer y la incapacidad inconscientemente determinada de tolerar ciertas comidas, es decir, los diversos trastornos digestivos y el disgusto por ciertos alimentos, de carácter neurótico".

En las jóvenes con trastornos alimentarios cuya personalidad se encuentra en proceso de maduración, ese desacuerdo interno es mucho más profundo y da lugar a graves conflictos alimentarios. En ellas, se exacerban las preocupaciones corporales normales, los temores y ansiedades descriptas.

¹ Psicóloga, UBA. Psicoterapeuta de niños, adolescentes y adultos. Especialista en Enuresis, orientación vocacional, orientación a padres, familias y pacientes en crisis. Coordinadora de grupos y talleres. Perito Judicial de la Nación. Especialista en psicodiagnóstico y exámenes psicotécnicos. Ex-colaboradora de la revista Psicologías en Buenos Aires. Co-autora del libro Anorexias y Bulimia (Fundadip).
E-mail: evangelinabielsa@yahoo.com.ar

Los aspectos agresivos del vínculo ambivalente con su madre, los guarda para sí, dañándose, mientras se muestra dulce y complaciente con ella.

En algunos casos la niña quedará fijada a la necesidad de una madre nutricia y tendrá entonces una fuerte tendencia a la obesidad. Esto puede ocurrir por una carencia básica o por excesiva gratificación alimentaria, de sus primeros años.

En otros casos, no querrá recibir nada en absoluto de esa mamá nutricia, vivida como extremadamente peligrosa por el intenso odio persistente, resultando un cuadro de anorexia.

La niña, sólo si ha recibido un modelo femenino saludable, aceptará mejor la pérdida del aspecto masculino de su bisexualidad (que ocurre normalmente al surgir los caracteres secundarios femeninos) y el sufrimiento que conlleva, como precio para acceder a la posición femenina receptiva y genital.

Ciertas conductas anormales en relación a la alimentación pueden tener como objetivo intentar mantener bajo control algunos aspectos del mundo tan cambiante (su cuerpo, sus gustos, su forma de pensar, etc.) en el que se encuentra inmersa, para luego desembocar en alguno de los trastornos alimentarios ya mencionados.

Tanto las modificaciones corporales, como los imperativos del mundo externo, son vividos al principio como una invasión. Esto lo lleva a retener, como defensa, muchos de sus logros infantiles y a refugiarse en su mundo interno para poder reconectarse con su pasado y desde allí enfrentar el futuro.

Los padres de los jóvenes que padecen de trastornos alimentarios, suelen ser muy exigentes y controladores, no respetan las necesidades de sus hijos y frecuentemente los viven como una prolongación de ellos mismos. Existe una relación muy estrecha entre estos jóvenes y sus padres, sin la necesaria separación, individuación y diferenciación.. Estas familias no pueden aceptar el crecimiento de sus hijos y no hacen los cambios necesarios en la interrelación para permitirles mayor autonomía. Los niños, entonces, se convierten en seres pasivos, excesivamente conformistas, dóciles, cumplidores, al precio de no desarrollar internamente su independencia.

La manipulación del cuerpo a través de la ingesta o del rechazo por la comida, puede ser un esfuerzo por establecer un sentido de identidad o bien, una incapacidad para enfrentar las demandas biológicas y sociales.

En las jóvenes que padecen trastornos alimentarios el proceso de integrar normalmente los cambios corporales producidos durante el desarrollo, se encuentra alterado.

En el caso de las jóvenes anoréxicas, se produce una profunda distorsión de su imagen corporal; se ven como quieren verse, admiran sus huesos, aunque antes estaban conformes con su cuerpo. El proceso de integrar normalmente los cambios corporales producidos durante el desarrollo, se encuentra distorsionado.

En el caso de la adolescente obesa, la dificultad en el cuidado del cuerpo puede extenderse a su sexualidad y conducir a actitudes provocativas y de promiscuidad. Puede ocurrir que sustituyan la comida por el sexo. Al desconocer las propias necesidades y en un intento por satisfacer a los otros, para no sentirse rechazadas, se incluyen en situaciones sexuales que no desean. No pueden respetarse y cuidarse porque no lo han aprendido.

En los adolescentes que padecen de trastornos alimentarios, Hilde Bruch señala que: "existe un déficit en el proceso de individuación que conduce a la imposibilidad de reconocerse como una persona autónoma e independiente, capaz de reconocer sus necesidades, controlarlas y satisfacerlas."

En la anorexia la distorsión en el sentido del tiempo se potencia. Este se comienza a alterar dado que se requiere de un estado de permanente atención para mantener el control de la ingesta, así como para cambiar, negar y percibir mal las sensaciones corporales.

En algunos jóvenes la ingesta puede ser una forma de encubrir el aburrimiento característico de esta etapa, y la comida se convierte, en ese caso, en una falsa compañía.

En las jóvenes con trastornos alimentarios, los duelos propios de esta etapa están alterados. Ellas se resisten a aceptar los cambios producidos en su cuerpo por la pubertad, a abandonar la dependencia de sus padres en favor de la autonomía y de la responsabilidad.

Se defienden mediante la depresión o el oposicionismo. Podemos fácilmente observar qué riesgosa resulta esta actitud, profundamente arraigada y exacerbada en las jóvenes anoréxicas, a quienes la depresión de base y el negativismo a ultranza, pueden conducir a la muerte real.

Las dificultades adolescentes se agravan en las familias que carecen de relaciones sociales y viven replegadas en sí mismas. Se puede considerar a los trastornos alimentarios como un intento de inserción en lo social, en familias cerradas; como una forma de obligar al adulto responsable a abrirse, al menos, a la comunidad médica y a los grupos de autoayuda.

Como ya hemos observado, en el caso de la anorexia existe una clara vinculación con el deseo de morir a la infancia para nacer en otras condiciones. La negativa a alimentarse no apunta a la mamá o al papá real, sino a la madre de una época de la vida.

Es indispensable que la joven pueda hablar de sus deseos y fantasías, de su hostilidad y su odio; ponerlo en palabras o expresarlo a través de los distintos lenguajes posibles. Para que esto ocurra es necesario respetar sus tiempos y sus posibilidades; poder soportar su silencio.

Cuando la conducta alimentaria autodestructiva, involucra un riesgo de vida intenso, como en el caso de la bulimia y la anorexia, existe en la joven un sentimiento inconsciente de vacío. Eso se remonta al nacimiento. No hubo en ese momento una persona que tuviera una mirada de alegría al verle nacer; y eso queda inscripto en su alma. Si esto se le dice, no sólo no le hace daño, sino que le da una energía extraordinaria.

La anoréxica es sumamente sensible al temor al rechazo, la separación y la pérdida de amor. Se siente incapaz de alcanzar las metas de las expectativas de sus padres. No se siente aceptada ni respetada como es, lo cual produce un profundo deterioro en su autoestima. Esto hace que ella misma no se acepte ni se respete, incluyendo sus necesidades emocionales y físicas. Se autoagrede como castigo frente a la culpa que le produce el sentir que no logra complacer a sus padres. Esto es particularmente perjudicial durante el proceso de formación de la identidad cuando necesita del reaseguramiento externo.

Durante el episodio anoréxico la adolescente tiene serias dificultades en tolerar los propios sentimientos de enojo y celos, no se los permite ya que aumentan su sentimiento de culpa.

Es importante tener en cuenta que los sentimientos hostiles de enojo y celos dirigidos a los padres, son imprescindibles en la adolescencia para lograr separarse de ellos y afianzar su propia personalidad, para diferenciarse, crecer como individuo y lograr la exogamia. El rechazo de estos sentimientos deja a la adolescente indefensa y desprotegida dentro del mundo de la infancia que ya no le pertenece, con un cúmulo de nuevos sentimientos, necesidades e impulsos, que la asustan aún más, si queda encerrada en el vínculo con sus padres e inmovilizada por la indiscriminación y la confusión.

En el tratamiento de estas pacientes es necesario un enfoque multidisciplinario, integrando las técnicas psicológicas con el tratamiento médico y nutricional, combinando abordajes individuales y familiares.

En la tarea terapéutica es básico el fortalecimiento de la autoestima del paciente a través de un vínculo de profundo respeto y valoración de sus emociones, pensamientos, sentimientos, necesidades y capacidades. De esta forma el paciente aprenderá a tratarse a si mismo con la misma calidez y respeto, descubriendo que esta posibilidad existe y que además lo merece.

El adolescente que padece trastornos alimentarios necesitará ser acompañado muy de cerca y apoyado por su familia y el equipo que lo asiste, en el logro de las tareas evolutivas que lo conducirán a una adultez plena y saludable.