



Vivir con trastornos alimenticios a los 40

Las dietas excesivas y la presión social llevarían a caer en ellos, dicen expertos.

Marta siempre hizo dietas, fue flaca y le interesaba verse bien. A los 38 años se obsesionó con las maratones, ir al gimnasio y entrenarse. Pero el detonante de su trastorno de la alimentación fue la muerte de su marido a sus 45 años.

“Ahí dejé de comer y me empecé a hinchar. El médico a domicilio me dio diuréticos y me encantaron porque empecé a perder más peso. Comía solo verduras y ensaladas. Al principio me sentía bien, pero al tercer año ya no me podía levantar de la cama y me tuvieron que internar”, dice esta mujer que hoy reconoce haber tenido anorexia.

Abusó de diuréticos y laxantes y llegó a pesar 37 kilos. Al ser internada tenía el potasio y el sodio por el piso, se le caía el pelo y no tenía energía para nada. Hoy, está en proceso de recuperación, pesa 44 kilos y encontró un nuevo sentido a su vida: ayudar a mujeres con problemas psicológicos.

Como ella, son cada vez más las mujeres a las que se les diagnostica un trastorno alimentario entre sus 40 y 50 años. Puede que lo hayan padecido durante años sin haber buscado ayuda, que hayan sido tratadas en su juventud y haber tenido una recaída o haberlo desarrollado por primera vez en su adultez.

Sin nombre, por ahora

“Es algo que vengo viendo en el consultorio en los últimos cinco años. Hace poco interné a tres pacientes de 50 años con bajo nivel de sodio y potasio, con riesgo de paro cardíaco”, explica Juana Poulisis, psiquiatra y autora del libro *Los nuevos trastornos alimentarios*.

“Con la menopausia las dietas restrictivas que venían haciendo no les alcanza y recurren a cualquier cosa, desde tratamientos estéticos, cirugías, hasta preparados para adelgazar aduciendo que son naturales, pero que contienen anfetaminas, diuréticos, hormona tiroidea y terminan descompensándose, adictas o intoxicadas”.

Stella Maris García, nutricionista, dice que tienen un perfil para desarrollar un trastorno de la alimentación: “Siempre fueron dietantes, inquietas, que siguieron la moda de estar bien y que en su edad menopáusica se les dispara esta tendencia”, asegura.

Son muchos los factores de estrés que ocurren en la mitad de la vida de estas mujeres y que dan comienzo a trastornos alimenticios o a su reaparición. Por ejemplo, divorcios, dificultades para realizar su rol materno, la muerte de los padres o pareja, problemas en la carrera profesional y económicos, síndrome de nido vacío o cambios emocionales y fisiológicos por variaciones hormonales.



“Con la menopausia, hay mujeres que fueron flacas y que se empiezan a sentir incómodas con los cambios en su cuerpo. Se conjugan con los replanteos existenciales, la presión social a no envejecer, el deterioro físico que empiezan a tener y el estrés de seguir produciendo, y esto hace que tiendan a estar más obsesivas por la imagen”, afirma Alicia Alemán, psicóloga dedicada a atender trastornos alimentarios.

Para Sandra, cumplir 40 años fue un antes y un después. Se sentía fea, vulnerable, el trabajo le demandaba más de lo que quería y no podía manejar la presión. Le diagnosticaron hipotiroidismo, aumentó de peso y su cuerpo cambió.

“Tuve miedo de perder el control y, de alguna manera, puse la misma energía que ponía en el trabajo en manejar mi alimentación. Me obsesioné, mi ánimo dependía de lo bien controlada que había estado y la cantidad de ejercicio que había hecho. Se transformó en mi tema de conversación, horas frente al espejo denigrándome, no toleraba estar en mi cuerpo. No me sentía atractiva y creía que mi marido ya no estaba interesado en mí”, dice Sandra, que tomaba más dosis de hormona tiroidea para acelerar su metabolismo, creyendo que no tendría consecuencias negativas.

Un día se desmayó en su clase de spinning. Cuando le hicieron el electrocardiograma, le encontraron una arritmia y sus valores tiroideos desestabilizados. Al salir de la clínica, su marido la acompañó a una consulta psicológica y hoy está en proceso de recuperación.

Problema mundial

Si bien el fenómeno no cuenta con estadísticas que permitan tener una radiografía certera, la tendencia es global. En el Reino Unido se está investigando, por primera vez, la prevalencia de los trastornos de la alimentación en una muestra de adultas. Los resultados se publicaron recientemente en un nuevo estudio de la BMC Medicine.

Fueron observadas 5.320 mujeres de mediana edad y se descubrió que el 3 por ciento sufre de un tipo activo de trastorno alimentario, una cifra superior a la que se esperaba cuando se comenzó a investigar esta tendencia.

Nadia Micali, del Departamento de Psiquiatría de la Icahn School of Medicine en el Mount Sinai, de Nueva York, y autora principal del estudio, señala que “este demuestra que los trastornos alimentarios no se limitan solo a las primeras décadas de la vida y que tanto los crónicos como los que recién aparecen se tornan evidentes en la mediana edad”.

De hecho, el estudio descubrió que alrededor del 15,3 por ciento de las mujeres señaló que había sufrido de trastorno alimentario en algún momento de sus vidas, y el 3,6 por ciento dijo que los padeció en los últimos 12 meses.



“Estamos atravesados por una cultura de la inmediatez, entonces la sensación de quedar vacías o tener la panza chata hace que estas mujeres abusen de los laxantes o diuréticos, que en realidad no sirven para adelgazar. Tienen un primer efecto de pérdida de líquido pero en el largo plazo son muy nocivos. Lo primero que me preguntan cuando llegan a la consulta es cómo pueden bajar las llantas. Y en realidad, el objetivo es que puedan aprender a convivir con ellas. Hay que poner en la balanza si privilegiamos tener una masa muscular aceptable o tener un cuerpo de Barbie a los 60 años”, dice García.

Factores de estrés en la adultez

- Divorcio
- Problemas de relación
- Dificultades en su rol de padres
- Muerte de los padres
- Dificultades en la carrera profesional
- Dificultades económicas
- Síndrome de nido vacío
- Cambios emocionales y fisiológicos debido a variaciones hormonales en la menopausia
- Miedo a envejecer
- Deseo de verse más joven y más delgada de lo que la edad permite

El problema de la aceptación social

En los casos de las adultas, la aceptación funciona como un gran enemigo. El “qué flaca estás” que reciben de su entorno sirve no solo como incentivo para seguir por el mismo camino, sino que exacerba el problema.

Según la nutricionista Maris García, el trasfondo sigue siendo social y tiene que ver con que las personas no pueden reconocer el tiempo vivido. “Y una mujer de 50 tiene que reconocer su edad y vivir con la falta de hormonas, cansándose más, haciendo un ejercicio físico programado, con un plan de alimentación que cubra su calcio y su hierro”. Y Alicia Alemán afirma que “el problema es que estamos poco acostumbrados a la aceptación de nuestras etapas vitales. Nos falta entender que atravesarlas está bien y es maravilloso”.

MICAELA URDINEZ
La Nación (Argentina)