

MENJA PER VIURE



NO VISQUIS PER MENJAR

“Menja per viure, no visquis per menjar”

Salesians Sant Antoni de Pàdua de Mataró

2n Batxillerat B

Berta Seijo Sánchez

Carmen Julià

Índex

| | |
|--|----|
| Introducció | 3 |
| 1. Els trastorns alimentaris | 6 |
| 1.1 Orígens i concepcions sobre l'anorèxia nerviosa i la bulímia des de la seva aparició | 7 |
| 1.2 Ideal d'estètica femenina al llarg de la història | 12 |
| 1.3 Tipus de trastorns alimentaris coneguts i d'altres de més recents | 19 |
| 1.4 Les víctimes | 26 |
| 1.5 Les causes | 30 |
| 1.5.1 El psiquisme individual i la genètica | 31 |
| 1.5.2 L'entorn familiar i amical | 32 |
| 1.5.3. El paper dels mitjans de comunicació | 34 |
| 1.5.3.1 Revistes femenines | 34 |
| 1.5.3.2 Televisió: sèries d'adolescents i anuncis publicitaris | 38 |
| 1.5.3.3 Internet | 45 |
| 2. Anàlisi i investigació de l'univers internàutic dels trastorns alimentaris | 47 |
| 2.1 Els blocs | 48 |
| 2.1.1 Lèxic i estètica peculiar dels blocs | 49 |
| 2.1.2 Contingut | 50 |
| 2.2 Fòrum | 56 |
| 2.2.1 Enquesta | 56 |
| 2.2.1.1 La mostra | 57 |
| 2.2.1.2 Les preguntes | 57 |
| 2.2.1.3 Els gràfics | 58 |
| 2.2.1.4 Les conclusions | 63 |
| Conclusió | 66 |
| Bibliografia | 70 |
| Annexos | 75 |

Introducció

El meu treball de recerca fa un recorregut pels trastorns alimentaris per tal d'esbrinar quin tipus de repercussió tenen els mitjans de comunicació sobre ells. El fet concret que m'ha conduït a realitzar el treball és el gran increment de casos d'anorèxia nerviosa i bulímia que hi ha actualment, res a veure amb el nombre d'afectats d'anys enrere. Per tant, hom pot intuir que el bombardeig d'imatges de cossos perfectes per part dels mitjans de comunicació, la gran importància de les aparences i de l'aspecte físic en la nostra societat, i el cànon de bellesa ideal creat per la indústria de la moda, al qual estem tots sotmesos, han tingut un paper fonamental perquè s'arribin a catalogar els trastorns alimentaris com a epidèmia occidental. D'altra banda, l'apogeu d'Internet ha permès la creació de noves xarxes socials mitjançant les quals les víctimes es troben en contacte permanent i reforcen així el seu desordre alimentari, un fenomen molt recent i singular que també tindrà un gran protagonisme al treball.

Els objectius que m'he proposat són:

1. Investigar a fons el món d'aquests desordres, sobre els quals se'n sap tan poc.
2. Demostrar la relació que tenen els mitjans de comunicació amb els trastorns alimentaris.
3. Exposar de forma senzilla i entenedora la complexa situació en què es troben les seves víctimes.
4. Presentar el fenomen dels blocs i de les pàgines web pro trastorns alimentaris, gens conegut a hores d'ara, i extreure'n les seves característiques i trets principals.

Les hipòtesis que em proposo comprovar són:

1. Els desordres de l'alimentació són propis i gairebé exclusius dels segles XX i XXI.
2. La primesa regeix el prototipus de dona ideal que triomfa en l'actualitat, promocionat en gran mesura per indústries com la de la moda..
3. Només existeixen dos tipus de trastorns alimentaris: l'anorèxia nerviosa i la bulímia, els més coneguts i els que més es pateixen a la nostra societat.
4. Les víctimes dels trastorns alimentaris solen ser noies adolescents, pertanyents a països desenvolupats i que, en una gran majoria, arriben a superar la malaltia.

5. Els mitjans de comunicació són els principals causants dels trastorns alimentaris, fruit d'una preocupació obsessiva per arribar a imitar el prototipus de bellesa ideal que els mitjans de comunicació (premsa escrita, televisió i Internet) ofereixen.
6. Les revistes per a adolescents centren, en gran part, tota la seva atenció en temes de bellesa i moda.
7. Les sèries que actualment tenen més èxit entre els joves, donen a conèixer un estil de vida superficial i sense valors, que indirectament promociona i fa apologia dels trastorns alimentaris.
8. Els anuncis publicitaris fan ús de tècniques per embellir les models que enganyen l'espectador i que ajuden a què aquest prengui com a exemple a seguir un prototipus de bellesa impossible d'assolir.
9. El fenomen dels blocs i de les pàgines web a favor dels desordres alimentaris és molt recent i, per tant, encara no té una gran quantitat d'adeptes.

Quant a la metodologia a seguir, el primer que vaig dur a terme fou recopilar molta informació i investigar tot allò que pogués sobre els trastorns alimentaris. Això, en part, va suposar-me uns quants problemes, perquè m'estava endinsant en el món de la medicina i hi apareixien conceptes que mai havia escoltat, però que vaig fer-me meus a mesura que els estudiava. D'altra banda, vaig interessar-me per la història d'aquests desordres, per tal de comprovar si eren recents o no; també vaig analitzar el prototipus de bellesa ideal que s'havia donat al llarg de la història i la tipologia de trastorns alimentaris que tenen lloc avui dia, a quin sector de la població afecten i quines són les seves causes o desencadenants. El gran inconvenient a l'hora de realitzar aquesta tasca fou que hi havia força informació sobre aquestes malalties mentals però poca contrastada i del tot fiable, per tant, vaig haver de consultar tot tipus de llibres i pàgines web amb l'objectiu de ser el més objectiva possible. Al mateix temps, vaig decidir que el fenomen dels blocs pro trastorns alimentaris, sobre els quals ja havia estat investigant prèviament i em resultaven molt interessants i singulars, ocupés el segon capítol del treball. Per tal de submergir-me molt més en aquest món i tenir informació directa dels seus protagonistes, vaig realitzar una enquesta a quinze noies amb un desordre alimentari, pertanyents a un fòrum a favor de l'anorèxia nerviosa i la bulímia. Com a anècdota, dir que la tasca d'estadística m'ha resultat força complicada, ja que era la primera vegada que realitzava una feina semblant. Per últim, pel que fa a la part més pràctica, vaig analitzar 73 blocs, dels quals vaig extreure allò més característic, i que ocupen, junt amb l'enquesta, el darrer capítol del treball.

En conclusió, no obstant les traves a les quals he hagut de fer front al llarg d'aquests mesos, les quals han resultat molt estimulants, aquest treball m'ha permès tenir una

visió més àmplia, rigorosa i exhaustiva del món dels trastorns alimentaris i del grau d'influència que exerceixen els mitjans de comunicació sobre aquests.

1. Els trastorns alimentaris

1.1 Orígens i concepcions sobre l'anorèxia nerviosa i la bulímia des de la seva aparició

L'anorèxia nerviosa, encara que darrerament s'hagi incrementat el nombre de persones que la pateixen i, com a conseqüència, se'n parli molt més del que se'n parlava fa unes dècades, no és una malaltia recent i el seu origen data des de molt abans de l'Edat Mitjana. L'única diferència entre l'anorèxia nerviosa que predomina actualment i que tots coneixem, i la de segles anteriors es centra en el conjunt de causes o factors que propicien la seva aparició, el qual ve molt determinat per l'època i l'entorn on neix la persona que la pateix.

Un exemple que corrobora aquesta afirmació és una petita descripció de les anorèctiques que van haver de viure a l'Edat Mitjana i les convencions socials que les van empènyer cap a la malaltia.

En primer lloc, aquesta època es va caracteritzar, deixant de banda altres fets importants, per l'apogeu del cristianisme i la consegüent aparició dels set pecats capitals, entre els quals es troba la gola ¹.



1. El Bosco, 1485 La gola a "La taula dels set pecats capitals", 120cm x 150cm, Oli sobre taula, Museo del Prado de Madrid, Espanya.

Així, el menjar es va començar a considerar un pur plaer terrenal que devia ser controlat i mesurat pels membres que componien l'Església. Aquests estipulaven les normes i els límits del dejuni que havien de practicar tots els que volien arribar a aconseguir la perfecció espiritual.

Al mateix temps, entre els segles V i XVI, un gran nombre de noies joves pertanyents a una classe benestant i educades segons la doctrina cristiana es van recloure a monestirs voluntàriament. Quasi totes compartien un mateix motiu: no haver de formar part d'un matrimoni de conveniència.

Amb l'entrada al monestir, varen adoptar la pràctica del dejuni, sovint excedint els límits imposats per l'Església, per tal d'abandonar les característiques físiques pròpies de ser dona, la qual cosa simbolitzava el materialisme i el plaer terrenal, i era símil de pecat. Moltes d'aquestes noies, com ara Catalina de Siena, Clara d'Asís o Teresa d'Àvila, es van convertir en el model o prototipus de dona a seguir de l'època medieval i eren imitades com ara ho són les models que ocupen les pàgines de les revistes de moda o els anuncis publicitaris.

Aquestes *santes* presentaven molts trets similars a les anorèctiques d'avui dia: una voluntat inflexible, el rebuig a sotmetre's als altres i una negació total del seu cos. També es provocaven el vòmit ocasionalment o es fabricaven els seus propis laxants a base d'herbes. Però, també cal dir que els seus motius eren totalment diferents als d'ara, doncs eren purament espirituals i místics. Moltes d'elles, després de morir, van ser canonitzades perquè es creia que tenien a les seves mans el poder sobrenatural i miraculós de sobreviure sense alimentar-se. Per aquest motiu se les coneix amb el sobrenom de *Les Santes Anorèctiques*.

Aquesta admiració envers *Les Santes Anorèctiques* va acabar quan l'Església va voler prendre mesures contra el dejuni descontrolat i il·limitat que practicaven. Els teòlegs van considerar que tant com podien tenir *assistència divina* també es podia donar el cas que estiguessin posseïdes per una mena de força diabòlica que les ajudava a subsistir sense menjar durant mesos.

A partir d'aquesta consideració i la ignorància total que aquestes dones eren víctimes d'una malaltia i no culpables de cap malefici, es va començar a dur a terme una *caça de bruixes* contra *Les Santes Anorèctiques*, de la qual va tenir un paper força important la Santa Inquisició.

Tot canviant radicalment d'època, a finals del segle XIX, l'anorèxia nerviosa abandona la relació que abans tenia amb el misticisme i la religió, i es converteix en una pura forma d'entreteniment arreu d'Estats Units i de l'Europa Occidental.

Apareixen tres tipus de personatges molt peculiars que utilitzen la seva primesa, resultat de patir alguna malaltia (anorèxia, tuberculosi...), per obtenir beneficis de qualsevol tipus, i són coneguts com a *Fasting Girls*, *Esquelets Vivents* i *Artistes de la Fam*.

Per començar, el grup de les *Fasting Girls*², sobrenom anglès degut a què va ser un moviment predominant sobretot a Estats Units i a l'Europa anglosaxona, es componia de noies en etapa adolescent que, per diverses raons (creences religioses extremistes,

afany de popularitat o desequilibris mentals), decidiren no menjar o subsistir només amb aigua i escasses racions d'aliments bàsics.



Es dedicaven a dur a terme el dejuni durant mesos des de casa seva, donant-li un sentit de pràctica miraculosa que les feia tan especials i extraordinàries que, fins i tot, eren anunciades a la premsa, un dels mitjans de comunicació més importants al segle XIX. Tot això va propiciar l'arribada de centenars de forasters als pobles i ciutats on aquestes noies vivien, portats per la curiositat i les ànsies d'entreteniment, els quals sempre deixaven donatius considerables.

2. L'abans i el després de quatre *Fasting Girls*

En resum, la part més trista de la història de les *Fasting Girls* és que la seva malaltia es va convertir en un negoci del que hi participaven familiars i el poble, però també es pot dir que arran de la seva popularitat, molts metges van començar a tenir curiositat per l'anorèxia nerviosa i a elaborar les primeres teories al voltant d'aquest trastorn.

D'altra banda, un altre personatge que causava molta expectació a l'època era l'*Esquelet Vivent*. La seva descripció és més simple que la de les *Fasting Girls*, ja que es tractava d'homes adults molt prims (pesaven dels 22 kg als 35kg més o menys) a causa de malalties com la tuberculosi, trastorns digestius o problemes de desenvolupament, i no pas fruit de l'anorèxia nerviosa, doncs, no practicaven el dejuni. Des de la ignorància, els qui els patrocinaven, atribuïen la seva primesa a un poder sobrenatural, al no haver de privar-se de res per mantenir el seu baix pes.



3. Dominique Castagna

El seu escenari era a fires, circs i espectacles coneguts com els *Freak Shows*, on sovint eren presentats al costat de persones molt grasses, els quals eren una atracció més, perquè l'astorament del públic fos major.

Un exemple d'un *Esquelet Vivent* és Dominique Castagna ³, el qual va patir problemes de creixement i no va acabar de desenvolupar-se del tot.

Ara bé, l'últim personatge té fins i tot protagonisme a un relat escrit per Franz Kafka i titulat *Un Artista de la Fam*, el qual exemplifica al detall en què consistia aquest ofici, tot acaparant l'atenció en els últims mesos de vida d'un dejunador. Resulta més senzill explicar els trets més característics d'un *Artista de la Fam* utilitzant fragments de l'obra de Kafka.

Aquests personatges o objectes d'entreteniment eren homes que s'oferien a romandre tancats en petites gàbies, que acostumaven a estar situades al punt de mira de tothom (circs, fires, i a places de pobles i ciutats que els sol·licitaven per a dur a terme "la seva feina") i on es dedicaven a practicar el dejuni durant períodes de fins a 40 dies:

"El empresario había fijado cuarenta días como el plazo máximo de ayuno, más allá del cual no le permitía ayunar ni siquiera en las capitales de primer orden. [...] Según le había enseñado su experiencia, durante cuarenta días, valiéndose de toda suerte de anuncios que fueran concentrando el interés, podía quizá aguijonearse progresivamente la curiosidad de un pueblo; mas pasado este plazo, el público se negaba a visitarle, disminuía el crédito de que gozaba el artista del hambre. [...] Por esta razón, a los cuarenta días era abierta la puerta de la jaula (...) dos médicos entraban en la jaula para medir al ayunador, según normas científicas, y el resultado de la medición se anunciaba a la sala por medio de un altavoz; por último, dos señoritas (...) pretendían sacar de la jaula al ayunador y hacerle bajar un par de peldaños para conducirlo ante una mesilla en la que estaba servida una comidita de enfermo cuidadosamente escogida. Y en este momento, el ayunador siempre se resistía."⁴

Restar tancat a la gàbia, també comportava estar vigilat les 24 hores del dia per gent del poble, els quals volien assegurar-se que el dejunador complia amb la seva feina:

"Aparte de los espectadores que sin cesar se renovaban, había allí vigilantes permanentes, designados por el público (los cuales, y no deja de ser curioso, solían ser carniceros); siempre debían estar tres al mismo tiempo, y tenían la misión de observar día y noche al ayunador para evitar que, por cualquier recóndito método, pudiera tomar alimento."⁵

Sens dubte, fou el grup que va patir més. El perquè d'aquesta afirmació és molt senzill: si bé les *Fasting Girls* podien arribar a saltar-se el dejuni, ja que estaven sota la privacitat i intimitat de les seves cases, i els *Esquelets Vivents* no duïen a terme cap sacrifici relacionat amb el menjar, els *Artistes de la Fam* havien de suportar períodes molts llargs sense menjar constantment vigilats i supervisats, la qual cosa era considerada una autèntica tortura.

⁴ F. KAFKA: *Un Artista del Hambre*. - p. 118

⁵ F. KAFKA: *Un Artista del Hambre*. - p. 114

Per a poder finalitzar amb aquest petit recorregut històric, s'ha de dir que encara que molts filòsofs i metges ja hagueren demostrat el seu interès i curiositat per l'anorèxia nerviosa, mitjançant les descripcions que van dur a terme sobre aquesta al llarg de la seva vida, no va ser fins a meitats del segle XIX que es va iniciar un estudi seriós i rigorós de la malaltia i les seves causes.

Tot va ser gràcies a descripcions clíniques de professionals mèdics com William Witley Gull, aportador del terme "Anorèxia Nerviosa" el 1874, i Charles Ernest Làsegue, els quals, des del començament, van tractar-la com una malaltia mental més, deixant de banda la teoria predominant de la seva època que afirmava que l'anorèxia nerviosa tenia un origen únicament físic.

Amb l'arribada de la dècada dels 70', com a conseqüència dels múltiples estudis que es varen dur a terme i l'augment de casos arreu del món, es dona la raó a Gull i Làsegue i, finalment, l'anorèxia nerviosa o mental adquireix una identitat pròpia. Per fi, podem afirmar que es produeix un esclariment de la malaltia i de quins són els factors que propicien la seva aparició, la qual cosa ajuda a fixar un tractament i a poder assistir els pacients, ja no considerats sants ni objectes d'entreteniment, sinó malalts.

A diferència de l'anorèxia nerviosa, la bulímia no té un passat tan extens ni farcit de casos en els que es veu clarament reflectida la malaltia.

Per exemple, a l'època dels romans, aquests solien autoinduir-se el vòmit després dels grans banquets que duïen a terme durant les celebracions, però s'ha arribat a la conclusió que no eren víctimes de bulímia nerviosa, doncs, aquest era un costum més en una època on la luxúria i la golafreria estaven ben vistes.

Qui va fer la primera descripció moderna de la malaltia l'any 1979, catalogant-la com a desordre mental i anant en contra de tots aquells que defensaven que tenia un origen físic, tal i com va ocórrer amb l'anorèxia nerviosa, fou el doctor Gerald Russell.

Tenint en compte aquesta informació, la bulímia s'ha d'incloure dins de les patologies mentals amb inici al segle XX. També s'ha de dir que en aquesta malaltia els factors socioculturals han tingut un fort impacte, i que, per aquest motiu, els casos han augmentat tant a mesura que passaven els anys, que, fins i tot, ja superen els d'anorèxia nerviosa.

Com a conclusió de tot aquest apartat, cal dir que l'anorèxia i la bulímia nerviosa ja van tenir la seva rellevància segles abans, però és en l'actualitat i fruit de les modificacions i canvis que ha sofert la nostra societat en tots els àmbits, que han guanyat protagonisme i han obtingut el paper d'epidèmia occidental.

1.2 Ideal d'estètica femenina al llarg de la història

Actualment, com tots sabem, predomina un ideal de bellesa femenina lligat a la primesa, a la manca de corbes i, com a conseqüència, a l'anorèxia. Però no sempre ha estat així, ja que al llarg de la història de la humanitat el cànon estètic ha anat variant i evolucionant, tal i com ho ha fet la nostra cultura.

Gràcies a les diverses pintures rupestres o figuretes i estàtues que s'han conservat de l'Antiguitat, podem saber que la dona ideal de l'època era robusta, amb formes rodones i amb les zones eròtiques (pits, estómac i natges) bastant prominents, com es pot veure a la figura de la Venus de Willendorf ⁶. Totes aquestes característiques eren símbol d'abundància, fertilitat, nutrició i protecció, qualitats molt benvingudes a l'Antiguitat, ja que la fam encara era una amenaça important per a tothom.



6. Anònim (-) Naturhistorisches Museum, Viena
Pedra calcària oolítica 11,1 x 5,7 cm i 4,5 d'espessor amb 15 cm de diàmetre

Segles després i com a conseqüència del naixement de la literatura i de l'art, podem gaudir de testimonis més representatius i clars de l'ideal de bellesa femení predominant a les èpoques posteriors a l'Antiguitat.



La civilització grega, com a molts altres àmbits, va ser pionera en fixar un cànon estètic a Occident. Els trets més significatius d'aquest eren: la proporció, la moderació i l'equilibri. Com a resultat, la dona grega, per arribar a ser igual d'atractiva que la deessa Venus ⁷, havia de ser voluptuosa però amb les carns fermes i ben conservades, pàl·lida, amb un coll esvelt i una espatlla proporcionada, no molt ample. Tanmateix, els grecs donaven molta importància al culte i cura del cos i van

7. Venus de Milo, Anònim (II a.C), Museu del Louvre, París
Marbre de Paros 2,04 m, 900 kg

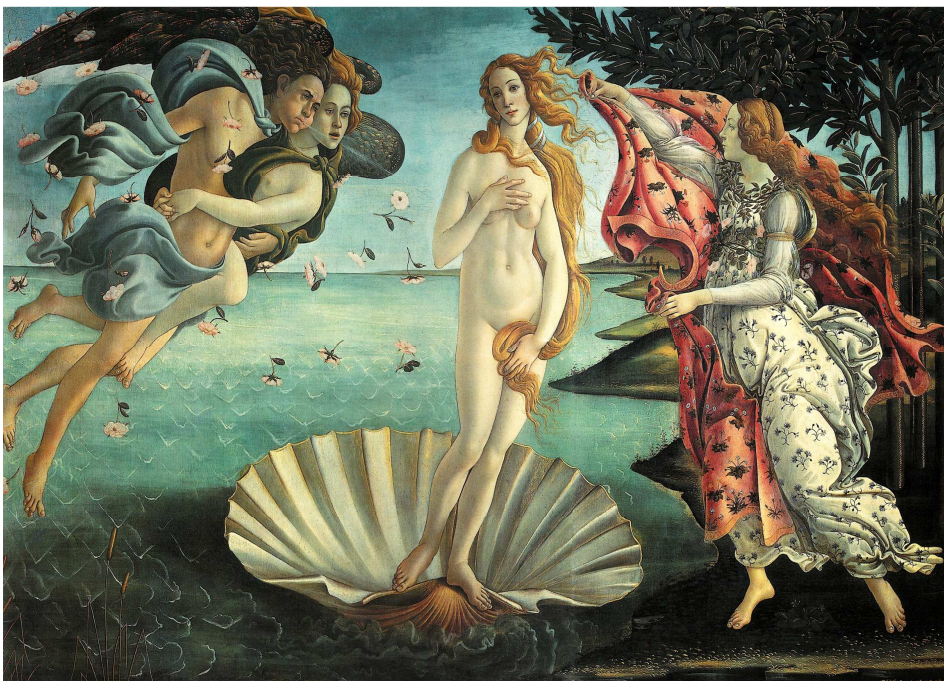
ser els primers en fer exercici, sotmetre's a massatges i freqüentar les termes.

A l'Imperi romà sí que hi comença a predominar una obsessió per l'estètica, però es segueix mantenint el cànon de bellesa grec, on el greix amb moderació roman sent font de plaer. Tant homes com dones es maquillaven, pentinaven i depilaven, és a dir, tothom volia conservar-se jove, bell i sa.

Ara bé, com a conseqüència de l'expansió del cristianisme durant el període gòtic, l'ideal estètic femení canvia radicalment. El que es vol aconseguir és un cos menut, prim i angular, sense corbes ni exuberàncies per tal de mostrar el rebuig al plaer i al món material en general. La dona medieval, a part dels trets acabats d'esmentar, és pàl·lida, rossa, amb el rostre ovalat, els ulls petits, el nas perfilat, els llavis menuts i rosats, amb els malucs estrets i els pits quasi imperceptibles.

Amb aquesta descripció, s'entreveu el cos d'una dona sense desenvolupar, una nena, el que el cristianisme considera símbol de puresa i innocència.

Amb el Renaixement tornem a l'estètica clàssica i a la dona sensual, amb formes i corbes, però sense deixar de banda la proporció, tal i com es pot veure al següent quadre de Botticelli ⁸.



8. "El Naixement de Venus"

Sandro Botticelli (1485)
Galeria dels Uffizi de
Florència

Tremp sobre tela
1,72 m x 2,78 m

L'aparença, la coqueteria, el refinament i l'ús de cotilles, perfums, encaixos, sabates de taló i robes pomposes arriben amb el Barroc (1600 – 1750). Els cossos tenen més greix que al Renaixement, com es pot veure al quadre de Rubens ⁹, i els pits de les noies ressalten més amb les cotilles, faixes amples que van comprimir el cos de la dona durant segles.



9. "Les tres gràcies", Peter Paul Rubens (1639)

Museu del Prado de Madrid, Espanya. Oli sobre taula 221 x 181cm

Segons P. Perrot, escriptor del segle XX, el qual va fer un estudi sobre l'evolució de l'ideal femení des de l'Edat Mitjana, la dona perfecta a mitjans dels segle XVIII havia d'encaixar al detall amb aquesta descripció:

"Un bello cuerpo mide menos de cinco pies (1.62m): el reparto de los volúmenes recorta una silueta en que la pantorrilla es un poco abundante; las piernas, firmes y carnosas; estrechándose poco a poco a medida que llegan a las rodillas; las caderas, más amplias que los hombros; el pecho, bien distribuido, simétrica y suavemente, en dos semiglobos duros, blancos y redondos, con un pezón algo rojizo; el cuello, erguido, carnoso y de movimiento fácil, y los brazos, redondos, firmes y blancos, y cubiertos de una piel fina y delicada. Hay que tener cuidado para que ninguna parte sobresalga violentamente, que el músculo no aflore, que el relieve no sea otra cosa que una delicada ondulación y que el declive apenas se aprecie". ¹⁰

Ja consolidat el Romanticisme, que sorgeix a finals del segle XVIII, i que exigeix cossos lànguids, esvelts i amanerats, encara no es dona una ruptura amb la tradició estètica de la línia de la corba, tal i com afirma Balzac: "La gracia exige formas redondeadas". ¹¹

No obstant això, personatges de l'aristocràcia, ja comencen a rebutjar el seu cos i a sotmetre's a tècniques bastant perilloses per tal d'aprimar-se.

¹⁰ A. GUILLEMOT i M. LAXENAIRE: *Anorexia nerviosa y bulimia: el peso de la cultura.*- p. 52

¹¹ A. GUILLEMOT i M. LAXENAIRE: *Anorexia nerviosa y bulimia: el peso de la cultura.*- p. 53

Per exemple, l'emperadriu Sissi d'Àustria ¹², al voltant dels 25 anys d'edat i amb l'únic propòsit de seguir pesant 50 kg amb els seus 1.75 metres d'estatura, va endinsar-se al món de l'anorèxia nerviosa.

Podia passar anys alimentant-se només de sang crua de bou, llet i clares d'ou, i sense menjar cap verdura ni fruita. També practicava molt d'esport (muntar a cavall, marxa, esgrima) i es cenyia els malucs amb draps humits per tal de preservar la seva figura.

12. "La Princesa Isabel", Franz Xaver Winterhalter (1865) Kunsthistorisches Museum. Oli sobre tela



Cap a finals del segle XIX es produeix un punt d'inflexió considerable pel que fa a l'ideal estètic femení europeu.

En primer lloc, s'estableix una assignatura nova a totes les escoles franceses, que després serà adoptada a la resta d'Europa: la gimnàstica. L'exercici físic, doncs, és imposat tant al sexe masculí com al femení. Però, aquesta innovació no va ser del tot ben vista per tothom, per exemple, el doctor Héricourt, força indignat i defensant una postura clarament masculista, escriu el 1900:

“Al parecer, algunos encuentran encantadores esos personajes extraños que, prescindiendo de su sexo, comparten ejercicios musculares propios de la actividad masculina; son espectáculos inmorales, en el sentido literal de la palabra, independientemente de cualquier convención, pues son espectáculos contra natura, y que no adolecen de cierta perversidad psíquica por parte de quienes participan en ellos. Que la joven no olvide, pues, que ella no tiene nada que ganar y sí mucho que perder con esos juegos que pueden comprometer su futuro papel de mujer, y que la mujer se convenza también de que su invencible y duradera fuerza está en su encanto de esposa y madre, y no en otras cosas”. ¹³

Tanmateix, cal dir que una part considerable de la societat va rebre d'una manera més favorable la notícia, i la defensava com ho va fer Henri Beranger, que al mateix any que Héricourt escrivia:

“La mujer tiene derecho al ejercicio normal de sus músculos y sus nervios: tiene derecho a airear su carne, a la higiene de sus tejidos y al disfrute de todo su organismo físico. Entonces, sólo ella es una criatura elegante, sana y bien equilibrada, y ha dejado de ser la criatura de pecado y voluptuosidad que diez siglos de catolicismo mortificador nos han impuesto.” ¹⁴

¹³ A. GUILLEMOT i M. LAXENAIRE: *Anorexia nerviosa y bulimia, el peso de la cultura.*- p. 53

¹⁴ A. GUILLEMOT i M. LAXENAIRE: *Anorexia nerviosa y bulimia, el peso de la cultura.*- p. 54

A part de començar a aficionar-se a la gimnàstica, la dona de principis del segle XX adopta una vestimenta més funcional i còmoda, que al mateix temps no va acompanyada de cap tipus de cotilla ni de faixa, les quals, fins aleshores, ajudaven a estilitzar la figura. Amb aquest canvi radical d'indumentària, les carns han de subjectar-se sense l'ajuda de cap artifici, per tant, la necessitat de tenir més massa muscular que greix al cos comença a ser el principal requeriment de l'estètica femenina ideal del segle XX.

Neix un nou culte i aquest no és a les exuberàncies o a les formes robustes, sinó que per damunt de tot és un culte a la primesa. Les corbes estan ben vistes, però amb la condició que el cos de la dona estigui curosament estilitzat i sempre acompanyat de cames fortes i fermes, un ventre pla i el pit al seu lloc, és a dir, tipus Marilyn Monroe.

Cap a la dècada dels 60', no hi ha revista femenina que no faci referència a la primesa, mitjançant la difusió de dietes, d'exercicis físics rigorosos o de les tècniques quirúrgiques més sofisticades de l'època.

A mesura que avancen el anys, noies com Twiggy o Edie Sedgwick (musa d'Andy Warhol), tenen més protagonisme i el seu cos quasi anorèctic, eternament adolescent i fràgil, i la seva estètica andrògina comencen a ser símbol de sofisticació i de modernitat, tot acaparant les portades de publicacions com "Vogue".¹⁵

Les corbes perfectes de la Marilyn passen a un segon pla i la model britànica Twiggy, amb 1,67 m d'alçada i pesant no més de 41 kg, esdevé la icona de moltes adolescents a partir del 1966, gràcies al seu *look* innocent i a la vegada innovador: primesa extrema, cabell molt curt, ros i sovint engominat, vestits curts i uns ulls grans, força maquillats i sempre acompanyats de pestanyes postisses.¹⁶



15. Portada del número de maig del 1967 de la revista Vogue, edició francesa.



16. Twiggy amb la seva estètica peculiar.

Al món de l'art i, en concret, de la pintura, un dels personatges més reconeguts per la seva trajectòria al segle XX és l'Andy Warhol ¹⁷. Com tot artista, ell també tenia les seves muses, i entre elles destaca l'Edie Sedgwick.



17. Andy Warhol i Edie Sedgwick

Tot el contrari que la innocent Twiggy, l'Edie ¹⁸ era una noia rebel en tots els sentits, força coneguda per la seva addicció a les drogues, a l'alcohol i a les festes sonades, de les quals Warhol n'era sempre un excel·lent amfitrió. Durant una etapa de la seva vida també va ser víctima de l'anorèxia nerviosa i la seva família va haver d'internar-la al Silver Hill Mental Hospital.

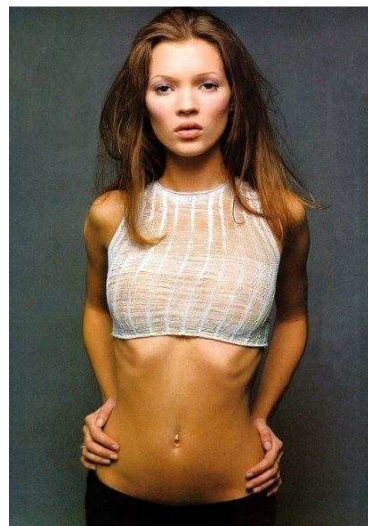
Va protagonitzar varies pel·lícules i moltes cançons de Bob Dylan, de qui va estar enamorada durant molt de temps, estan inspirades en ella. La seva mort, a causa d'una sobredosis de barbitúrics als 28 anys, exemplifica bastant bé la seva curta però intensa vida plena d'excessos.



18. Edie Sedgwick.

Des de la dècada dels 60, més o menys, fins ara, l'ideal estètic no ha variat massa.

Deixant de banda les models de principis dels 90', en les quals encara restava alguna corba (Claudia Schiffer, Naomi Campbell), el cànon de bellesa perfecte que s'ha mantingut fins els nostres dies ha estat representat per dones amb aparença de noia en etapa preadolescent i fregant l'índex de massa corporal mínim, amb la Kate Moss ¹⁹ i els seus 48 kg suportant 1,71 metres d'alçada al capdavant.



19. Kate Moss

L'aspecte físic ha assolit un paper essencial a la nostra societat; un ha de mantenir-se bell i jove fins el dia de la seva mort. Per aquest motiu, les operacions de cirurgia estètica són cada vegada més sol·licitades, tant per homes com per dones, i les dietes, per tal d'arribar al pes que cadascú considera ideal, ja formen part del pa nostre de cada dia. L'ideal estètic que regna actualment, ja descrit abans i del qual la model Kate Moss n'és una clara personificació, no és gens fàcil d'aconseguir i sovint fa que noies que estan vivint una etapa de la vida força inestable en tots els sentits (l'adolescència), es frustrin i acabin endinsant-se al món de l'anorèxia per tal d'arribar a aconseguir el seu objectiu: perdre pes.

La moda no ajuda gaire a acabar amb aquesta epidèmia, només s'han de veure els dibuixos ²⁰ que fa Arturo Elena, il·lustrador de marques com *Chanel* i *Loewe*, i revistes com *Cosmopolitan*.



20. Dues il·lustracions d'Arturo Elena.

En resum, de la Venus de Willendorf a les models actuals s'ha produït un gran canvi, l'ideal estètic femení ha anat variant fins a passar d'un extrem a un altre. Cada època té el seu cànon de bellesa particular i aquest sempre ha anat molt relacionat amb el tipus d'atributs o valors considerats importants segons l'estil de vida que es volia seguir. Ara bé, si relacionem aquesta afirmació amb el prototipus de dona esquelètica i sense corbes, que predomina al segle XXI, és aquest el reflex d'una societat inconformista, consumista, superficial, per tant, dominada per les influències externes (moda, mitjans de comunicació...) i amb una manca considerable de valors?

1.3 Tipus de trastorns alimentaris coneguts i d'altres de més recents

Per a poder conèixer millor el món que envolta els trastorns alimentaris, s'intentarà donar resposta a les següents qüestions:

- Què són els trastorns alimentaris?
- Quins tipus de trastorns alimentaris es coneixen?
- Quins altres problemes solen acompanyar els trastorns alimentaris?
- Què podem fer per combatre'ls quan ja han arribat al seu punt àlgid?

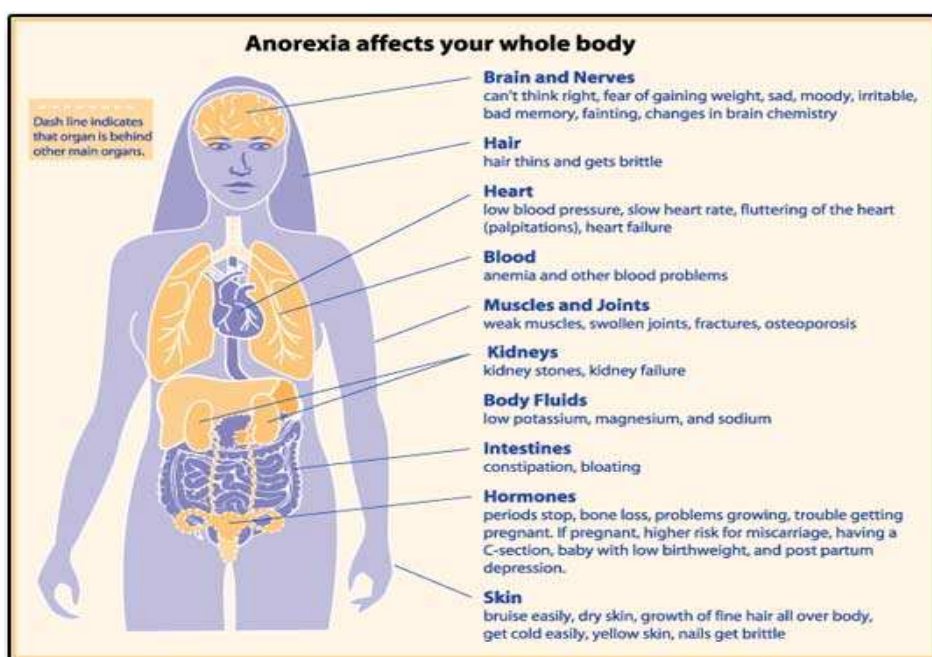
Per començar, els trastorns alimentaris són psicopatologies que afecten la conducta de l'individu que les pateix, devastadores i resultat d'una complexa interacció de factors com la pressió de l'entorn, una possible predisposició genètica i el fet de viure en una societat on hi ha una sobreabundància de menjar i alhora una obsessió i un culte a la primesa força perceptible. En els trastorns alimentaris, les víctimes desvien la seva insatisfacció interior (amb elles mateixes) i exterior (amb el que els envolta) cap a un element de la vida quotidiana: l'alimentació. Darrere de la interpretació superficial que sovint es fa dels trastorns alimentaris, on es creu que aquests només consisteixen en voler perdre pes d'una manera obsessiva per tal d'encaixar amb el que és sinònim de bellesa actualment a les passarel·les o revistes de moda, hi ha un desig per part de les víctimes de voler prendre les regnes de les seves vides, d'arribar a cobrir totes les exigències que predominen a la nostra societat per a, finalment, poder fer-se un lloc en aquesta.

Dintre d'aquests trastorns, l'anorèxia i la bulímia nerviosa són els que més hi predominen i sobre els quals s'han realitzat més estudis científics. Encara que presentin trets similars com la preocupació pel menjar, una sobrevaloració de la imatge corporal i les maniobres exagerades i perilloses que es duen a terme per tal de no guanyar pes, són trastorns força diferents que s'han de definir i tractar individualment.

La paraula anorèxia es va formar a partir del prefix grec *a-*, que significa 'no, sense' i de la paraula també grega *oréxis*, que vol dir 'desig, apetit'. Utilitzar com a definició que l'anorèxia és símil de manca d'apetit no seria del tot correcte, ja que els anorèctics sí que tenen gana, però és el seu pànic al menjar el que fa que no s'alimentin. L'adjectiu *nerviosa*, li atribueix l'etiqueta de malaltia d'origen nerviós o mental.

Deixant de banda la seva etimologia, es tracta d'una patologia greu, de difícil diagnòstic i que posa en perill la vida de qui la pateix. Les víctimes presenten un baix pes, degut a l'escassa quantitat d'aliments que consumeixen i a la dieta, cada vegada més restrictiva, que segueixen. Les anorèctiques (parlo en femení perquè el 90 % de víctimes són dones) sovint adopten conductes bulímiques: vomitar, afartar-se de menjar, utilitzar diürètics o laxants... però aquestes mai es converteixen en pràctiques constants. L'exercici físic excessiu sí que n'és una, ja que posseeixen una disciplina admirable i són capaces de dur a terme qualsevol tipus de sacrifici, durant períodes considerables, per tal de perdre el pes que desitgen.

Les conseqüències d'endinsar-se al món de l'anorèxia nerviosa poden arribar a ser fatídiques pel nostre organisme. Entre d'altres, tal i com es pot llegir al quadre ²¹, en les noies el creixement de pèl arreu del cos augmenta a causa de la pèrdua de la menstruació (amenorrea), la sensació de fred és més habitual, s'és més vulnerable, i a l'estat d'ànim de les pacients hi abunden la irritabilitat, la tristesa i la melancolia. A més, en els casos on encara les víctimes no han arribat a la pubertat, aquesta es retarda o fins i tot pot parar, propiciant problemes de desenvolupament greus.



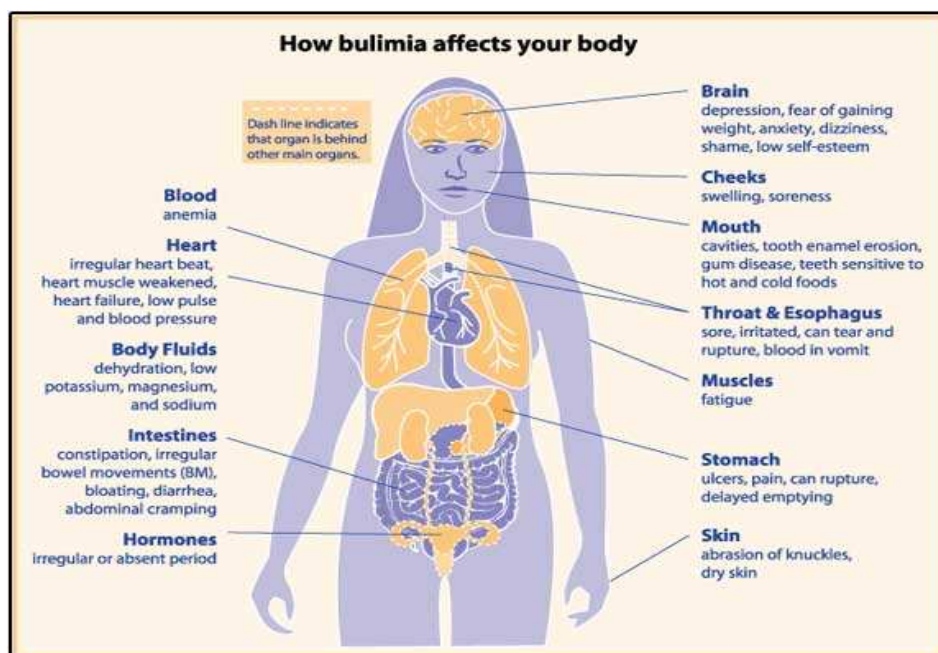
21. Problemes més freqüents que causa l'anorèxia nerviosa.

En segon lloc, la bulímia, trastorn que consisteix en ingerir grans quantitats de menjar de manera descontrolada i perillosa per a la salut, tal i com indica el significat de la paraula llatina de la qual prové, *bulimus*, sovint traduïda com a “fam de bou”.

Bandejant aquesta definició més general, hem de saber distingir entre: la bulímia *purgativa* i la *no purgativa*. Després de menjar sense tenir en compte cap límit, la persona *bulímica purgativa* se sotmet a una mena de ritual per tal d'eliminar tot l'aliment del seu cos i poder compensar la sobreingesta. Això ho duu a terme mitjançant la inducció del vòmit o l'ús de diürètics i laxants. En canvi, la persona *bulímica no purgativa*, encara que sigui la conducta que menys predomina, no es provoca el vòmit ni abusa de laxants després d'haver-se atipat de menjar, sinó que utilitza el dejuni o l'exercici excessiu.

Les víctimes de bulímia són, majoritàriament, molt impulsives, per tant, poques vegades troben la disciplina necessària com per deixar de menjar o cenyir-se a un programa d'exercicis, això acompanya el fet que hi hagi tan poques bulímiques *no purgatives*.

Mentre que les anorèctiques es caracteritzen per una primesa absoluta, el cos de les bulímiques pot anar des de l'estat d'obesitat fins a la primesa extrema. Les conseqüències ²² d'aquesta malaltia són similars a les de l'anorèxia nerviosa, però a més es suma el problema que al provocar-se el vòmit, l'àcid d'aquest recorre quasi tot el cos de la víctima, perjudicant, al seu pas, diferents parts d'aquest.



22. Problemes més freqüents que ocasiona la bulímia nerviosa

L'excésiva preocupació per la imatge corporal que predomina actualment a la nostra societat, ha donat lloc a altres patologies mentals més recents i, conseqüentment, menys conegudes i estudiades. Entre elles es troben: la *drunkorèxia*, la *diabulímia*, la *manorèxia*, la *vigorèxia*, l'*ortorèxia* i la *pregorèxia*.

En primer lloc, la *drunkorèxia* es podria definir amb aquesta senzilla oració: "No menjar per poder beure". Es tracta de no ingerir res durant tot el dia o vomitar en acabar de menjar, és a dir, adoptar conductes anorèxiques i bulímiques purgatives, per tal de poder beure begudes alcohòliques, grans aportadores de calories, després. Va ser *The New York Times* el que va denominar aquest trastorn, actualment força abundant als Estats Units, *drunkorèxia* o traduït al català *ebriorèxia*. L'obsessió per estar prim i la creixent acceptació de les drogues i de l'alcohol han ajudat, en part, a què es desenvolupés aquest desordre alimentari propi del segle XXI.

D'altra banda, la *diabulímia* afecta totes aquelles persones que pateixen de diabetis tipus 1 i deixen de subministrar-se la insulina que els pertoca. Abans d'iniciar el tractament, se sotmeten a una pèrdua considerable de pes, però, quan comencen a injectar-se la insulina, recuperen els quilograms que els faltaven, s'inicia la preocupació pel físic i comencen a privar-se de la medicació. Amb aquesta reducció de fàrmac, el nivell de sucre a la sang s'incrementa de tal manera que les cèl·lules no poden arribar a prendre la glucosa que necessiten i el cos, en un intent per disminuir el sucre a la sang, expulsa l'excés de glucosa per l'orina. Les conseqüències d'atemptar contra la salut d'aquesta manera poden ser mortals.

La *manorèxia* no és un trastorn alimentari nou, sinó que es dona quan és un home qui pateix un desordre sobre els que s'està treballant. Avui dia, tothom és vulnerable a la demanda cultural de cossos perfectes i, revistes dirigides cap a homes com *Men's Health*, també bombardegen el sector masculí amb articles sobre com arribar a posseir un físic admirable. La majoria d'homes víctimes d'algun trastorn alimentari es neguen a reconèixer-lo, degut a la creença que només el sexe femení pateix aquest tipus de psicopatologies. Molts d'ells no volen acceptar que són incapaços de controlar la seva relació amb el menjar i que tenen la tendència a preocupar-se d'una manera obsessiva per la seva imatge, i això no els permet abordar el problema des del començament.

La *vigorèxia* predomina sobretot en homes i és un trastorn mental, no necessàriament alimentari, però que té en comú amb els altres una preocupació excésiva pel físic. Les persones que pateixen *vigorèxia* acostumen a invertir tot el temps que poden al

dia en fer qualsevol tipus d'esport per tal d'augmentar la seva massa muscular. Poden arribar a abandonar les seves obligacions diàries i romandre tancats al gimnàs dia i nit. D'altra banda, segueixen dietes baixes en greixos i riques en hidrats de carboni i proteïnes, per augmentar la musculatura del seu cos. A més, sovint fan un ús abusiu de substàncies com les hormones o els esteroides anabolitzants, molt perilloses per al nostre metabolisme, ja que poden arribar a crear addicció.

L'*ortorèxia* és el trastorn alimentari que pot crear més confusió, doncs, és l'obsessió per menjar sa. No és una malaltia molt coneguda però cada vegada es dona més, sobretot entre dones de classe mitjana / alta. Les persones que pateixen aquest desordre són fanàtiques, per exemple, d'aliments com els orgànics, els integrals, aquells que no contenen cap conservant ni edulcorant, els no transgènics... El menjar esdevé el centre de les seves vides i dediquen molt de temps a l'hora de planificar un menú o de preparar un àpat. Són incapaces de portar un estil de vida normal i equilibrat, fins i tot deixen de banda les seves relacions amb l'entorn, duent a terme accions com les següents:

- Rebuig a menjar fora de casa per evitar temptacions i perquè és contrari a les seves teories.
- Distanciament d'amics i familiars perquè tot el seu món gira entorn a estrictes normes sobre el menjar.
- Canvis de caràcter; degut a l'aïllament que es produeix, les víctimes adquireixen un caràcter irritable i amarg.
- Es produeix un cercle viciós degut a la manca de satisfaccions afectives, i això es tradueix a una major preocupació pel menjar.

Tanmateix, no s'ha de confondre aquest trastorn alimentari amb el que una persona sigui vegetariana, ja que ser-ho no significa que l'alimentació domini la seva vida i s'hagi desenvolupat una obsessió pel menjar sa.

I per últim, la *pregorèxia*, un trastorn alimentari que només afecta a les dones en període de gestació. La majoria d'elles ha sofert anorèxia nerviosa abans de quedar-se embarassada i encara no ha disposat del temps necessari per a recuperar-se del tot. Durant l'embaràs i el creixement del nadó, es pot arribar a augmentar entre 10 i 12 kg i el desig de la dona per veure's més prima fa que s'esdevingui la *pregorèxia*. En aquest cas, no hem d'oblidar que el nadó pot resultar molt afectat si la mare no s'alimenta en condicions.

Els trastorns alimentaris sovint venen acompanyats d'altres trastorns mentals que compliquen d'una manera significativa la situació de la víctima i que són fruit de la manca d'autoestima i confiança en un mateix. Propicien la marginació de la persona

que pateix el desordre, fent que sigui incapaç d'exterioritzar els seus sentiments i la situació en la que es troba d'una manera normal i habitual, és a dir, mitjançant la comunicació amb familiars o amics. L'automutilació o més coneguda com a *Self Injury*, ja que és als Estats Units on predomina, consisteix en ferir-se per tal d'acabar amb el sentiment d'impotència, de ràbia i d'ira cap a un mateix, quan les coses no surten com t'esperes, i alhora intentar, d'una manera força subtil, cridar l'atenció i demanar ajuda. El testimoni de Linda, que forma part del llibre de l'Espido Freire *Cuando comer es un infierno*, exemplifica bastant bé aquesta situació:

“No todas las anoréxicas o bulímicas se mutilan, pero casi todas las chicas que se cortan o queman a propósito y de manera continua sufren algún trastorno alimenticio. Yo, por ejemplo, fui anoréxica. Logré superar la enfermedad y la automutilación, pero no del todo, porque sufro desde hace tres años de bulimia. **Aún no sé expresar mis sentimientos, especialmente los que más me duelen, de una manera que no me dañe. No puedo hablar de ellos, nunca he podido, y cortarme era un modo de expresarlos. Creo que de esa manera me liberaba de esos sentimientos e intentaba al mismo tiempo pedir ayuda.**

La automutilación, como la anorexia, tiene siempre que ver con el dolor y la manera de expresarlo. **Cuando el dolor o la angustia resultan demasiado intensos, una persona hace cualquier cosa, cualquiera, con tal de que se vayan.** Eso incluye matarse de hambre. Eso incluye un comportamiento sexual sin precauciones. Eso incluye vomitar. Eso incluye consumir drogas, o beber. Eso incluye cortarse o quemarse.”²³

Aquestes pràctiques acostumen a aportar una sensació de tranquil·litat i alleujament posteriors, degut a què el cos segrega una substància concreta que actua com si expliquessis els teus problemes o allò que et preocupa a algú, és a dir, ajuda a atenuar la teva situació:

“El problema está en que esas soluciones sólo aportan remedios temporales. Y que **resultan adictivas, porque todas ellas proporcionan un alivio rápido y momentáneo. Sí, incluso el cortarse: el cuerpo segrega una serie de opiáceos para compensar el dolor, y esas sustancias funcionan básicamente como una droga, como un calmante intenso.** Los romanos lo sabían muy bien cuando eligieron cortarse las venas como la forma más dulce de morir. A los esclavos los ahorcaban, pero los nobles preferían otras maneras menos rudas.”²⁴

Tanmateix, és una pràctica molt arriscada perquè en situacions com aquestes on la desesperació i l'odi contra un mateix són superiors a nosaltres, som incapaços de controlar fins a quin punt posem en perill la nostra integritat:

²³ E. Freire: “*Cuando comer es un infierno*”. – p. 161,162

²⁴ E. Freire: “*Cuando comer es un infierno*”. – p. 162

“Y cuando la crisis regresa, el primer impulso es volver a acudir a esos remedios. Siempre. Una y otra vez. Pero insisto, no soluciona nada. (...) **Es frecuente desmayarse tras un corte** (a mí me ha pasado en muchas ocasiones), **y si no despiertas a tiempo, o te encuentras demasiado débil, lo más probable es que mueras desangrada. Incluso aunque no mueras, hay otro tipo de posibilidades: anemia, colapsos, y todo tipo de dolencias que aparecen cuando el cuerpo se queda sin sangre. Si en lugar de cortarte eres aficionada a quemarte, puedes desarrollar resistencia a la cicatrización, y encontrarte con quemaduras abiertas, y dolorosas durante años.**

(...) La mayor parte de nosotras hemos sentido **tentaciones de suicidarnos en los momentos de intensa tensión**. Esos momentos en los que las heridas arden, y no deseamos hacernos más, pero **la vida resulta tan insoportable que lo único que ansiamos es que alguien pare ese sufrimiento.**”²⁵

Però sempre es pot tractar l'automutilació i és molt positiu que es faci, ja que consisteix en fer un pas més per tal d'acceptar-se tal i com un és i començar a abordar el trastorn alimentari:

“Hay que aprender cómo aceptar y cómo expresar esos sentimientos que nos torturan: puede ser ira, o pena, o decepción, puede ser odio, puede ser debilidad cada cual debe descubrir qué le tortura por dentro. Y sí, es posible expresar eso de una manera sana, de una manera que no implique hacerte daño. Incluso si cortarte se asocia a la anorexia, a la bulimia, a la personalidad *borderline*, si además eres alcohólica, tu problema tiene un tratamiento. La mayor parte de los psiquiatras especializados en trastornos alimenticios saben de cortes, y de quemaduras, y de qué los ha causado. Muchas veces la necesidad de herirse desaparece cuando el trastorno alimenticio mejora.”²⁶

Deixant de banda la part més agra i fosca dels trastorns alimentaris, qui pateix aquest tipus de malaltia, encara que sigui difícil, també ha de ser optimista i començar a pensar en com poder recuperar-se.

Hem de ser conscients que no existeix una medicació infalible per aquests tipus de desordres, que el tractament és força llarg i que es necessita l'ajuda d'experts en nutrició, metges i psicòlegs i, el més important, la col·laboració constant de la pacient i del seu entorn (família, amics, parella). Però, quan la noia aconsegueix de dominar els impulsos de la malaltia, no ha de fer com si no hagués passat res perquè, encara que hagi millorat, la seva vida ha de canviar molt. S'ha de començar a tenir una altra perspectiva de la vida, uns nous valors que no tinguin res a veure amb els que es tenien abans d'emmalaltir i l'entorn ha de recolzar la víctima i esforçar-se perquè ella s'accepti amb les seves virtuts i defectes, és a dir, comenci a estimar-se.

²⁵ E. Freire: “*Cuando comer es un infierno*”. – p. 163

²⁶ E. Freire: “*Cuando comer es un infierno*”. – p. 166

1.4 Les víctimes

Arribar a fixar un estereotipus de persona predisposada a patir un trastorn alimentari és una tasca molt complexa, doncs, tothom és susceptible d'ésser víctima d'algun d'aquests desordres durant la seva trajectòria vital. No obstant això, quant al gènere, és ben cert que entre la majoria de pacients afectats d'anorèxia nerviosa i de bulímia hi ha un gran nombre de dones, i pel que fa a l'edat, l'etapa més vulnerable és l'adolescència.

En primer lloc, la dona sempre ha hagut de suportar més pressió que l'altre gènere en tots els sentits, i en l'actualitat, on un per poder ser algú a la societat es veu sotmès a un munt d'exigències, no seria menys.

“La insatisfacción genera consumo, la inseguridad ha sido una tara propia de mujeres, inculcada cuidadosamente en ellas por los hombres y las demandas de una sociedad inmovilista. La insatisfacción, y su hermana gemela el ansia de perfección, matan.”²⁷

Una noia que pateix una d'aquestes psicopatologies pot arribar a representar, en gran mesura, el prototipus de l'èxit en la seva variant femenina. La majoria d'elles tenen una obsessió malaltissa per la perfecció, per aquest motiu, fan tot el possible per tenir una vida millor en tots els sentits. A causa de la seva hiperactivitat, no perden el temps, sempre estan ocupades, són molt responsables i les fa sentir incòmodes no tenir el control en algun aspecte de llurs vides, però el que no acaben d'entendre és que són els cicles de dejuni i restriccions els que veritablement controlen la seva persona.

Si fracassen en quelcom, s'ensorren i comencen a centrar-se més que mai en el seu trastorn alimentari, però mai deixen al descobert les seves inseguretats, complexos i sentiments de culpa. A l'amagar la seva malaltia des d'un primer moment, l'entorn de la víctima adolescent no dóna importància als canvis d'humor d'aquesta i creu que formen part de l'actitud pròpia de la seva edat:

“No se presta demasiado interés real a las necesidades y preocupaciones de los adolescentes, aunque sí se les dedica mucha atención, y se dan demasiadas cosas por supuestas.

Y las chicas, dentro de ese grupo, han sido históricamente consideradas como seres lindos y descerebrados, poco fiables y que se serenarán por sí mismas con el paso de los años.

²⁷ E. FREIRE: “*Cuando comer es un infierno: confesiones de una bulímica*”.- p. 14

Se asumía que las niñas pasan por una etapa de llanto, recriminaciones, exigencias, insatisfacción con el propio cuerpo y oscilaciones hormonales. Y eso era todo. Al menos la anorexia gozaba de cierta visibilidad: las chicas (continúo hablando en femenino, porque un noventa por ciento de las víctimas son mujeres) se negaban a comer hasta agonizar, convertidas en esqueletos de ojos obstinados, o sin llegar a esos extremos condicionaban la vida familiar hasta que resultaba insoportable. La bulimia se nutre en el secreto, en la angustia callada, en una represión de emociones, en un crecimiento interno de la infelicidad y la vergüenza.”²⁸

En segon lloc, l'adolescència és una de les etapes de la vida en la qual es pateixen els canvis físics i psíquics més significatius. Entre ells, es deixa de ser un nen per a convertir-se en adult, per tant, la pròpia imatge corporal i personalitat es troben en plena modificació i encara sense definir. En aquest punt, els adolescents són més vulnerables que mai al bombardeig constant d'imatges, que alimenten un ideal de perfecció inexistent, divulgades pels mitjans de comunicació. Si li sumem el fet que a la nostra societat no hi ha valors suficientment forts com per contrarestar de manera considerable l'impacte d'aquest tipus de continguts sobre el jovent, aquesta barreja es tradueix com un increment d'adolescents que pateixen un desordre alimentari.

Una altra tasca important que hom ha de dur a terme quan s'arriba a aquesta etapa de la vida és aconseguir de deslliurar-se de l'autoritat i protecció familiars, i incorporar a la personalitat de l'individu en qüestió uns trets propis i personals. És un procés de pèrdua amb moments de depressió inherents en els quals l'adolescent se sent incomprès pel seu entorn i experimenta sentiments d'angoixa i ansietat, que sovint intentarà calmar amb el menjar. És un cercle viciós, ja que a l'apaivagar el sentiment d'angoixa menjant, no s'estan seguint les normes per poder arribar a formar part d'una societat on la primesa és símbol d'autocontrol i perfecció:

“Una persona joven, cuya estructura corporal no se ajuste a la imagen aceptada por la sociedad, ya sea por su constitución o por causas accidentales, se ve sometida a una enorme presión y a una crítica constante”.²⁹

D'altra banda, els trastorns alimentaris són menys freqüents a països en desenvolupament i, per tant, la majoria de víctimes pertanyen a una societat occidental, bé europea o bé americana, pel sol fet que aquestes eduquen els seus ciutadans en el consumisme i en la importància de les aparences des que són ben petits.

²⁸ E. FREIRE: “*Cuando comer es un infierno: confesiones de una bulímica*”.- p. 14

²⁹ A. GUILLEMOT i M. LAXENAIRE: “*Anorexia nerviosa y bulimia: el peso de la cultura*”.- p. 57

Avui dia, els desordres alimentaris també són un dels pitjors enemics d'esportistes d'elit com gimnastes, atletes, nedadors, ballarines i patinadores artístiques.

Les exigències dels entrenaments provoquen que aquests professionals s'abandonin i segueixin dietes molt restrictives per tal de controlar el seu pes. Cal dir que els esportistes més vulnerables a aquests tipus de trastorns són sobretot dones. Aquestes s'inicien en el món de l'esport a una edat molt primerenca, sovint entre els cinc i els set anys. Des de ben petites han dedicat gran part del seu temps als entrenaments i, per tant, la seva vida social i familiar no és la mateixa que la d'un infant normal i corrent. D'altra banda, l'interès dels entrenadors per guanyar pot ser major que la preocupació d'aquests per la integritat de les noies. La necessitat de mantenir l'agilitat i la flexibilitat requerides per a dur a terme exercicis gimnàstics, sovint requereix entrenaments molt durs i la reducció d'àpats. La personalitat d'aquestes atletes és molt semblant a la de les anorèctiques i bulímiques que no fan cap tipus d'esport d'elit, doncs, comparteixen trets característics com la tenacitat, la perseverança i el perfeccionisme en totes les seves accions.

La constant pressió a la que estan exposades per part d'entrenadors, pares que creuen que el sacrifici que fa la noia (perdre's la infantesa i la joventut) es veurà recompensat pels triomfs dels que gaudirà en el futur, i jutges que no són gens conscients que les seves crítiques van dirigides a una persona que encara no és prou madura per poder afrontar-les, fan que la noia doni prioritat a la seva carrera i projecció personal més que a la seva pròpia salut.

Per últim, no s'han d'oblidar aquelles persones que treballen de cara al públic, bé al món de la moda o bé a l'àmbit dels mitjans de comunicació i que, degut el seu ofici, estan contínuament sotmeses a una gran pressió per tenir una imatge impecable.

Per exemple, ara que *es porta* la primesa, les noies que pertanyen a la indústria de la moda també han d'adaptar la seva estètica a aquest cànon de bellesa i si, a més, estan predisposades a patir un trastorn alimentari, el seu desenllaç pot arribar a ser fatídic. Coco Rocha, una model actualment molt cotitzada, va fer unes declaracions relacionades amb aquest tema:

“Ella se levanta por la mañana, va al baño a darse una ducha y corre al lado del espejo de cuerpo entero porque no puede soportar verse a sí misma desnuda. Pesa sólo 47 kilos, pero en todo lo que puede pensar es: *necesito estar más delgada*. Se apresura hacia su primer desfile donde se promete a sí misma que sólo comerá unas pocas uvas. Cuando llega allí, sólo hay pasteles. La llaman para las primeras pruebas, se pone su vestido y necesita a tres personas

para que se lo abrochen. El vestidor hace una broma: *“Casi tenemos que llamar a la agencia y decirles que no entras en él”*. Y lo que piensa la chica es: *mejor no como nada hasta mañana*”.³¹

Coco també va comentar que:

“Te dicen: “Tienes que perder más peso – este año se lleva la anorexia, pero no queremos que seas anoréxica, sólo que lo parezcas””.³²

A causa de consells tan poc recomanables, aquestes noies, sovint mancades d'una personalitat del tot formada pel sol fet que la majoria d'elles encara no ha superat l'etapa adolescent, comencen a obsessionar-se amb el seu cos d'una manera gens saludable i a tenir problemes força greus amb l'alimentació.



Dues models actuals desfilant

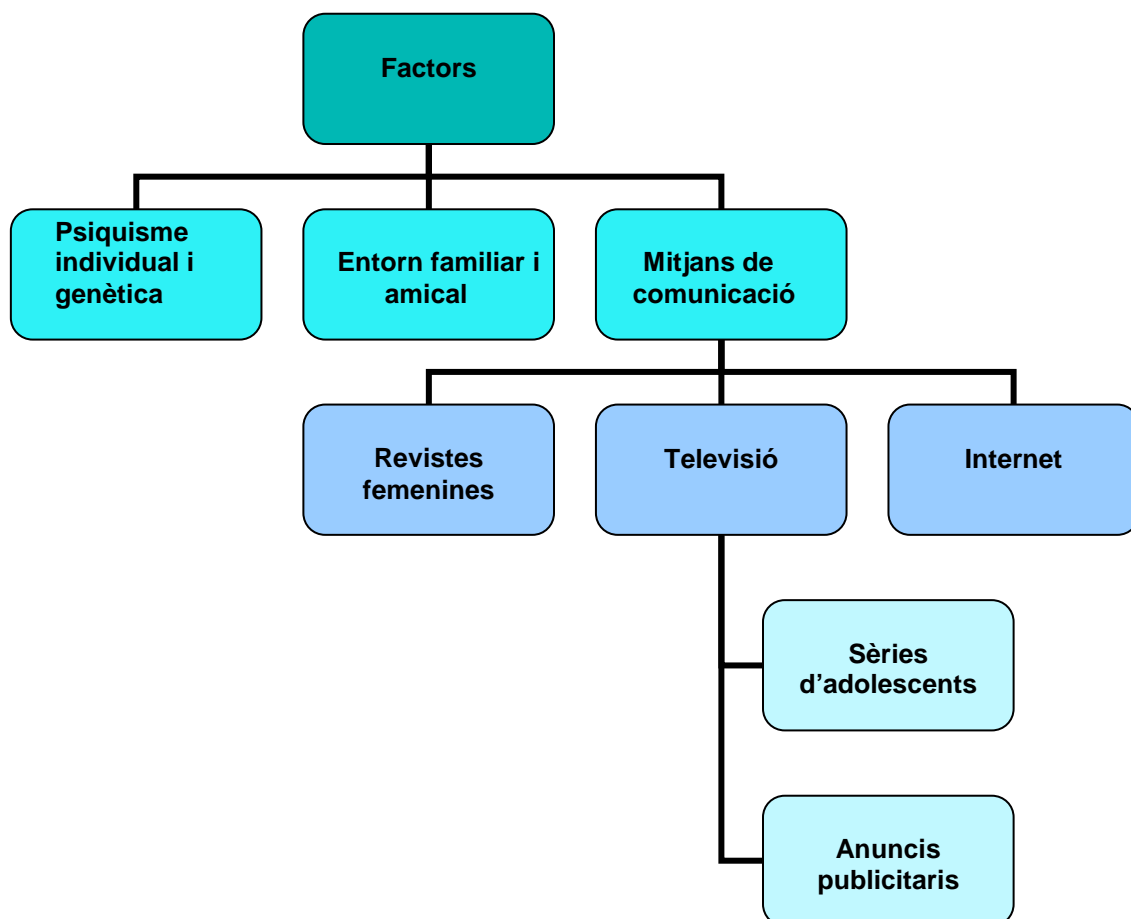
³¹ Declaracions de la model Coco Rocha en una conferència de la CFDA (Council of Fashion Designers of America)

³² Declaracions de la model Coco Rocha en una conferència de la CFDA (Council of Fashion Designers of America)

1.5 Les causes

Al llarg d'aquestes últimes dècades i a causa de l'augment de casos d'anorèxia de i bulímia nerviosa, molts metges s'han involucrat de ple en l'estudi d'aquestes patologies amb la finalitat de determinar quin és el factor que propicia la seva aparició. Les investigacions dels especialistes han donat lloc a unes quantes teories que es complementen entre elles, però que per si soles no s'aguanten. Per tant, es pot afirmar que els trastorns alimentaris tenen un origen divers.

Les teories més destacades, pel que fa a les causes, són les que es poden veure en el següent esquema i que tot seguit seran tractades en aquest apartat del treball.



1.5.1 El psiquisme individual i la genètica

Sovint s'atribueix tota la culpa del desenvolupament d'un trastorn alimentari al tipus de societat en la que vivim i als mitjans de comunicació, els quals fan contínuament apologia de la primesa, però en cap moment s'ha d'oblidar que perquè tingui lloc un desordre d'aquest tipus la genètica i els trets psíquics de cada individu també juguen un paper fonamental.

Quant a la personalitat, la víctima d'un trastorn alimentari no s'accepta com a persona, per tant, té una baixa autoestima i una manca força perceptible de seguretat en ella mateixa. El seu desig per arribar a ser perfecta en tots els sentits i acabar amb els seus complexos, desemboca en una preocupació excessiva pel què diran, la qual cosa dificulta les seves relacions amb les altres persones, fa que la víctima no trobi el seu lloc a la societat i, en conseqüència, s'autoexclou d'aquesta.

D'altra banda, sembla ser que les persones amb antecedents d'alguna d'aquestes patologies a la seva família tenen més predisposició a desenvolupar un trastorn alimentari. A part de la genètica, conviure amb persones que li donen una importància extrema al pes, a la cura de la imatge i a l'aspecte físic en general pot arribar a ser un factor determinant.

Estudis recents han demostrat que, en gran quantitat, la *serotonina*³³ pot conduir una persona a patir desordres alimentaris i/o ansietat. Els nivells d'aquest neurotransmissor baixen quan la víctima no té cap accés al menjar, la qual cosa fa que aquesta se senti molt més relaxada i aprengui a controlar la seva ansietat. Però no s'ha d'oblidar que, degut a aquesta reducció de serotonina, la depressió pot aparèixer de manera automàtica, situació que fa que la víctima s'aïlli i es centri molt més en la seva malaltia.

Una d'aquestes investigacions és l'estudi fet per la Universitat de Pittsburgh, supervisat per la doctora Ursula Bailer i publicat a la revista científica americana *Archives of General Psychiatry*, el qual confirma aquesta teoria:

“En resum, aquest estudi atorga força més credibilitat a la possibilitat que les dones amb anorèxia tinguin una continua alteració del neurotransmissor 5-HT (serotonina), el qual pot estar estretament relacionat amb un increment de l'ansietat. No hi ha un tractament efectiu per a acabar amb l'anorèxia i és una malaltia que té els majors nivells de mortalitat entre els desordres psiquiàtrics, però aquesta nova informació és un indicatiu de que aviat podrem esbrinar quina és la

³³ Substància, que actua sobretot com a neurotransmissor, que es distribueix per tot l'organisme i que du a terme múltiples funcions, pertanyent a les amines biògenes. Exerceix una gran influència sobre el sistema psiconerviós, per la qual cosa sovint se la denomina "hormona de l'humor".

veritable patogènesi de l'anorèxia i, com a conseqüència, arribar a desenvolupar nous tractaments farmacèutics i psicològics.”³⁴

1.5.2 L'Entorn familiar i amical

Tot i que poden haver-hi excepcions, la persona que pateix un trastorn alimentari sorgeix en un context familiar determinat i ple de peculiaritats. Són famílies on tot genera preocupacions, on tot ho ocupa el treball, les obligacions i les aparences, i, el més important, on no hi ha gaire lloc per a la comunicació entre els seus membres. Aquesta manca de comunicació comporta que en aquestes famílies hi hagi una contenció extrema dels sentiments, sobretot si aquests són negatius. A la vegada, una persona que no pot expressar les seves emocions amb naturalitat és insegura i intenta constantment amagar totes les seves preocupacions i ocultar problemes com els trastorns alimentaris.

D'altra banda, els pares solen exercir una sobreprotecció força perceptible envers els seus fills, per tant, a aquests no els és gens fàcil d'independitzar-se de la figura paternal i començar a portar les brides de les seves vides. Aquest desig de voler tenir el control sobre si mateixos, en gran part, pot propiciar l'aparició d'un trastorn alimentari, el qual acaba convertint-se en un mètode per dominar el propi cos sense cap supervisió paternal.

Es podria arribar a la conclusió que aquesta sobreprotecció del nen o nena és fruit del sentiment de culpa dels pares, els quals atorguen molta importància al seu àmbit laboral i a les seves obligacions fora de casa. L'atenció paternal que reben les víctimes d'un trastorn alimentari sol ser força superficial, ja que, per exemple, aquestes quasi mai realitzen els àpats en companyia, fet que afavoreix la seva mala relació amb el menjar des que són ben petites.

“Aspectos tradicionales, como sentarse a la mesa para comer o cenar en familia están desapareciendo. Éste es uno de los motivos que están favoreciendo la expansión de los trastornos de la alimentación”³⁵

³⁴ Estudi realitzat per: Ursula F. Bailer, MD; Guido K. Frank, MD; Shannan E. Henry, BS; Julie C. Price, PhD; Carolyn C. Meltzer, MD; Lisa Weissfeld, PhD; Chester A. Mathis, PhD; Wayne C. Drevets, MD; Angela Wagner, MD; Jessica Hoge, BS; Scott K. Ziolko, BS; Claire W. McConaha, RN, BSN; Walter H. Kaye, MD

³⁵ Declaracions del doctor J. Casas, al “*Protocolo de los TCA*” (1995)

Altres pacients vénen de famílies que donen una importància excessiva a l'aparença física, a la primesa i a la pràctica de l'exercici físic, o tenen pares que contínuament critiquen el seu pes o cos. Alguns estudis han comprovat que, mentre que les mares de les anorèctiques tendeixen a involucrar-se molt en la vida de les seves filles, les mares de les bulímiques són molt crítiques i sovint presenten actituds d'indiferència i distanciament envers aquestes. Aquestes relacions extremes amb els pares fan que la víctima d'un trastorn alimentari romangui en un estat de confusió i inseguretats constant i faci tot el possible per a satisfer les demandes i exigències paternals, sempre relacionades amb l'afany de tenir un fill o filla perfecte en tots els sentits.

Fets com el divorci dels pares, la mala relació entre aquests, haver patit abusos sexuals a la infància, la mort d'un familiar, conviure amb persones amb problemes d'obesitat, alcoholisme o depressió, i fins i tot ser el primer o últim dels germans, s'han revelat com a factors que poden empènyer un adolescent, amb predisposició a patir un desordre d'aquest tipus, a caure a la teranyina de l'anorèxia o de la bulímia.

“Mientras que entre las primeras pacientes que ingresamos apenas existían casos en los que los padres estuvieran divorciados, ahora nos encontramos con que la separación de los padres es una característica bastante frecuente en estos enfermos, así como, por ejemplo, vivir excesivamente protegidos”.³⁶

Pel que fa al context amical, aquest quasi sempre exerceix més pressió que la pròpia família en l'etapa adolescent, quan els joves comencen a sentir-se identificats amb colles, en les quals troben el seu lloc i unes persones que ells han escollit per compartir aquesta etapa de la vida. Per tant, l'acceptació d'aquests amics suposa un increment de la seguretat i de la confiança del jove en si mateix.

En canvi, la desaprovació dels seus semblants desperta en ocasions complexes personals i físics que, en una gran part dels casos, poden desembocar en un trastorn alimentari. A partir d'aquest precís moment, l'actitud dels malalts, quant a les relacions amb altres persones, es veu totalment modificada. A mesura que avança el trastorn, tant el tracte amb els amics com la quantitat de contactes no pertanyents a la família disminueixen, fent que la víctima s'aïlli i s'arreglegui a l'àmbit familiar i escolar. Per aquest motiu, són persones que dediquen gran part del seu temps a l'estudi i al treball, i mai deixen de banda les seves responsabilitats.

³⁶ Afirmació del psiquiatra G. Morandé Lavin (1990), extreta del llibre “*Avances en trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa i obesidad*” escrit per Eduardo García-Camba.

1.5.3 El paper dels mitjans de comunicació

Actualment, haver de prescindir dels mitjans de comunicació suposaria un retrocés per a la societat, doncs, aquests tenen un paper essencial a l'hora de mantenir informada la població sobre qualsevol àmbit i a l'hora de facilitar el contacte entre diferents llocs del món i cultures. Però, deixant de banda aquests avantatges, també s'han de considerar els inconvenients de viure en un entorn dominat en part pels mitjans de comunicació, els quals influeixen cada vegada més les masses, fins el punt de ser aquests els qui modelen la personalitat i l'opinió de la majoria dels joves que hi tenen accés. Per tant, és innegable que una bona part de les persones que formen la societat prenen com a referència el *modus vivendi* que proposen els mitjans de comunicació, que destaca pel seu caràcter consumista, homogeni i totalment egoista i pragmàtic. És en aquest punt quan entren en escena els trastorns alimentaris, doncs, els mitjans de comunicació també han fixat un estereotipus de dona ideal, la qual esdevé protagonista en quasi totes les campanyes publicitàries, revistes, sèries de televisió o pel·lícules que tenen com a objectiu destacar la imatge femenina. Contínuament es proposa una dona amb molt pocs defectes i innumerables virtuts, que s'apropa a la perfecció i que ha de servir com a model per a les altres que integren la societat. Elles, que la majoria de vegades es veuen incapaces d'assolir el cànon de bellesa designat, solen adoptar una actitud passiva davant aquest bombardeig, però moltes d'aquestes dones poden arribar a seguir mesures extremes, és a dir, caure en trastorns com l'anorèxia nerviosa o la bulímia, per tal d'imitar aquest cànon de bellesa irreal.

Segons l'enquesta prèvia al treball i realitzada a noies amb un trastorn alimentari, Internet, la publicitat en general, la televisió i la premsa escrita (en aquest ordre), són els mitjans de comunicació que més les influeixen i que, en molts casos, es converteixen en un factor clau en el desenvolupament de la seva malaltia.

1.5.3.1 Revistes femenines

La majoria de revistes femenines acostumen a adreçar-se a un públic jove, que oscil·la entre els 12 i els 30 anys, perquè s'hi tracten temes que preocupen més a aquest col·lectiu. Les publicacions més llegides, pel que fa a les adolescents del nostre país (a Sudamèrica aquesta mena de revistes no tenen gaire èxit), i tenint en compte els resultats de l'enquesta, són: *Ragazza* i *Glamour*. Després d'haver analitzat vint publicacions mensuals d'aquestes dues revistes, es pot afirmar que les dues tenen

continguts similars ³⁷, encara que la primera sigui espanyola i l'altra britànica, per tant, les conclusions a les quals s'ha arribat involucren ambdues.

En primer lloc, **la publicitat d'aquest tipus de premsa és, en la seva totalitat, sobre productes relacionats amb el culte al cos**, és a dir, cosmètics i roba per part de *Ragazza*, i anuncis de clíniques de cirurgia estètica i altres centres on es realitzen tractaments d'aquest tipus a la revista *Glamour*. Però, a part de la publicitat que s'ofereix entre pàgina i pàgina (es poden arribar a comptar uns vuitanta anuncis en una sola publicació), **les dues revistes centren gran part de la seva atenció en temes com la bellesa i la moda, on, per descomptat, es fa promoció de múltiples cosmètics i marques de roba força conegudes.**

Plus LECCIÓN DE ESTILO

DE TARDE FIESTA EN EL JARDIN

Un picnic pondrá en juego tu habilidad para montar el look perfecto, formal pero con toque bohemio.

VESTIDO, de Dey City (305 €). TOCADO de paja, de Simón y Lita (45 €). FULSERA, de Teus (3.195 €). CHAQUETA, de Van Dos (100 €). BOLSITO rígido, de Oscar de la Renta (2.000 €). SANDALIAS DE CUÑA, de Emporio Armani (390 €). La modelo lleva conjunto, de Intimissimi (29,90 €); sandalias, de Casadei (910 €).

Dress code

EL VESTIDO mejor largo y estampado. NO COMETAS el error de completar el look con un taconazo. El zapato ideal para estar toda la tarde sobre el césped es una cuña de madera, corcho o rafia. Evitarás ir perforando el jardín de tus amigos e irás mucho más cómoda. **POR MUCHO CALOR** que haga, la última hora de la tarde e inicio de la noche pueden ser traicioneros. Lleva siempre una chaqueta de punto.

TOPTENDENCIAS

Una pareja ideal para Music Collection, de U de Adolfo Domínguez.

LENA TU ARMARIO DE ROCK

Este otoño vuelven los ochenta, se imponen los looks más atrevidos y la moda se alia con la música. Te contamos los tres pasos para subir el volumen de tu guardarropa.

1. **U de ADOLFO DOMÍNGUEZ.** La línea joven del diseñador gallego se asocia con la cadena 40 Principales para lanzar Music Collection, inspirada en la música más cañera.

2. **LENERÍA HOT.** Sigue los pasos de Kate Perry y luce lencería en estero. La ropa interior reclama su protagonismo. Añade un toque de picardía con piezas de color y blonda.

3. **COMPLEMENTOS DE LUXE.** Visibles y brillantes, apuesta por relojes y collares tamaño maxi.

Collar, de Music Collection de U de Adolfo Domínguez (39 €); botella de Absolut Vodka Rock Edition por Natalia Brilli.

Chaleco (59,90 €) y camisas (59,90 €), ambos de FreshSouL.

Último trabajo de la banda Kings of Leon, *Only by the Night*, bolsito redondo, de Meli Melo (320 €); conjunto de lencería, de Yamamay (sujetador, 21,90 €; braguita, 11,90 €); reloj, de Dior (e.p.v.).

La causa de l'existència massiva d'aquesta mena de continguts és l'interès de les seves lectores per aconseguir un cos ideal basant-se en els consells, la majoria de vegades falsos, que els proporciona la publicació. Si aquesta mena de revistes no tinguessin èxit i no agradessin al públic, està clar que actualment ja s'haurien retirat del mercat, però són un dels tipus de publicacions que tenen més repercussió i que es consumeixen més, per tant, es posa de manifest que les joves d'avui dia tenen una

³⁷ Sobretot destaquen continguts sobre **moda i bellesa**, després de **psicologia** (relacions en general, tests i consultoris), **entrevistes o reportatges a personatges coneguts** i, per últim, tot allò relacionat amb el **món laboral i professional**.

preocupació extrema pel seu físic i per tenir cura de la seva imatge, més que per altres aspectes de la vida.

D'altra banda, cal destacar que **les models dels textos analitzats en les revistes són extremadament primes**. El pitjor de tot plegat és que moltes d'aquestes fotografies o imatges femenines acompanyen articles relacionats amb dietes i altres maneres d'arribar a aconseguir un cos perfecte, per tant, les utilitzen per afirmar indirectament que després de seguir tots els consells que proporcionen, una esdevindrà igual que la noia de la imatge. L'engany és considerable perquè aquestes models solen dur a terme règims molt més estrictes (només cal veure la seva manca de corbes i la seva primesa) i, en conseqüència, no s'haurien de fer servir les seves fotografies com a exemple per les lectores, les quals tendeixen a endur-se un gran desengany quan finalitzen la dieta, al comparar el seu cos amb el de les models. **Ahora, aquestes dietes, taules d'exercici i consells per arribar a estar en forma i a gust amb el nostre físic es consideren fàcils de dur a terme i no comporten gaire esforços ni sacrificis.**

CUENTA ATRÁS PARA UN CUERPO 10

1. Intenta utilizar menos aceite en tus aliños. Tres cucharaditas al día serán más que suficientes.
2. No seas ansiosa, te costará saciarte. El cerebro no recibe la noticia de que has comido hasta pasados 20 minutos desde que empiezas.
3. No seas ansiosa, te costará saciarte. El cerebro no recibe la noticia de que has comido hasta pasados 20 minutos desde que empiezas.
4. Bebe un vaso de leche desnatada después de cenar. Evitará que sientas hambre por las noches y te levantes a comer algo.
5. Procura tener siempre a mano alimentos que puedan calmar tu hambre sin engordar, como apio, zanahorias o fruta (excepto plátano).
6. Intenta saciarte en las comidas principales para no echar mano de la nevera después.
7. Mastica lentamente los alimentos y bebe siempre mucha agua mientras comes. Calmará tu ansiedad.
8. Haz tres comidas principales y dos tentempiés al día. Ten en cuenta que, cada vez que comes, aunque sea poco, quemas 200 calorías.
9. Mastica lentamente los alimentos y bebe siempre mucha agua mientras comes. Calmará tu ansiedad.
10. Procura tener siempre a mano alimentos que puedan calmar tu hambre sin engordar, como apio, zanahorias o fruta (excepto plátano).

2. No tomes refrescos con gas. Pueden provocarte gases, y te notarás más hinchada.

1. Convéncete de que puedes lograrlo y que nadie te desanimará. Eso sí, tampoco te obsesiones. Piensa que tú puedes!

3. Pasa del azúcar y alíate a la sacarina! Endulza más y engorda menos.

Confidencial

Olvida las dietas drásticas, contar las calorías y culpabilizarte por darte un capricho. Aplica el sentido común y adelgazarás.

¿QUIERES ESTAR DELGADA? PIENSA COMO UNA SKINNY

Combate la celulitis desde dentro

Pon freno a la piel de naranja con una dieta sana y equilibrada. Además, toma 2 cápsulas, 2 veces al día, del concentrado nutricional Innisov' Celulitis (26 €) para quemar la grasa y evitar su almacenamiento.

Comparte

Un nuevo mantra en Estados Unidos para mantener los kilos a raya para siempre es el libro *Naturally Thin* de la chef Berthony Frankel. **Aliméntate con cabeza.** Para esta *diet coacher de celebrities*, la clave está en pensar como una persona que siempre ha sido delgada: "Elas no tienen secretos, sino una relación muy racional con la comida. Una mujer delgada tiene asumido que por una bola pequeña de helado no va a engordar". **Es como ir de compras.** Si te encantan los zapatos, te vas a ir lanzada a por los tacones carísimos de Jimmy Choo, aunque acabarás comprando unos básicos de Zara. Si comes un plato de pasta, no pidas también el tiramisú. Igual que no puedes gastarte más dinero del que tienes, tampoco puedes acumular más calorías de las que tu cuerpo necesita. **Equilibra tu dieta.** No existen malos alimentos ni alimentos prohibidos, el secreto está en no obsesionarte con la comida y en aplicar la técnica de la balanza: si un día comes un gran filete, al siguiente, elige una ensalada y pollo a la plancha. ☺

Un altre apartat important en aquest tipus de revistes és aquell on es donen a conèixer les últimes tendències sobre moda i estilisme. Molt sovint, **els models a seguir són personatges coneguts internacionalment que han patit algun trastorn alimentari i que segueixen dietes molt estrictes per tal de mantenir el seu pes.** En són un bon

exemple les germanes Olsen, la Lindsay Lohan, la Nicole Richie o la Kate Moss, model que va popularitzar el lema “*Nothing tastes as good as skinny feels*”.³⁸



Revistes com *Glamour* també inclouen un suplement amb més consells de bellesa i de moda i que, tal i com es pot veure a la següent portada, presenten continguts com: “*Adelgaza comiendo más*”, “*Luce una belleza de diosa*”, “*Guapísima todo el día con un maquillaje corrector*”, “*Un cuerpo más firme i con curvas*” i “*Consigue las piernas de Blake Lively*”. Tot això fa que les dones que llegeixen aquests suplementes es creïn més complexes i, a més, es fixin més fites per tal de “perfeccionar” el seu aspecte físic.



Per últim, també es poden localitzar apartats on s’hi tracten temes relacionats amb la psicologia de les lectores, és a dir, tot allò vinculat a les seves relacions amicals, amoroses i sexuals, i el seu món interior en general. No és estranya la presència de tests o qüestionaris que, després d’haver-los contestat, classifiquin i defineixin la

³⁸ Traduït de l’anglès: “Res sap millor que la primera”

personalitat (defectes i virtuts) dels seus "entrevistats" basant-se només en unes deu preguntes. A més, **sembla ser que, a través de les lectures d'aquestes revistes i com a conseqüència de seguir l'extensa llista d'instruccions i de pautes que proporcionen, les lectores esdevenen expertes en l'art de la seducció i tenen tots els números per triomfar en qualsevol àmbit de les seves vides, sobretot en l'amorós.**

BELLEZA



¡Destápate!

En el invierno, con capas y capas de ropa encima, es muy fácil descuidarse y dejar que nuestro cuerpo se resienta. Necesitas un P.B.E. (Plan de Belleza de Emergencia) para estar perfecta cuando el calor apriete y haya que destaparse. ¿Tu gran aliada? ¡Ragazza, por supuesto! ¿Lista para conseguir un body de infarto?

Test

Dime cómo eres...

... ¡Y te diré cómo adelgazar! ¿Cuáles son la dieta y el deporte más acordes con tu personalidad? Descúbrelo y ponte manos a la obra.

1. ¿Cuál es tu parte preferida del día?

a) Las mañanas. Cuando me levanto, me siento con muchísima energía.
b) Las tardes. Tengo tiempo para hacer todo lo que me apetece.
c) Las noches. Por fin puedo meterme en la camita y descansar. Lo malo es que, ¡por la mañana no hay quien me levante!

2. Cuando estás estudiando y quieres descansar, ¿qué haces para desconectar?

a) Aprovecho para mirar el mail o poner un poco de música.
b) Me tumbo un rato en la cama o el sofá y veo la tele... y al final, me acabo echando un sueñecito.
c) Saqueo la nevera.

3. Confiesa... ¿picas mucho entre comidas?

a) No suelo. Sólo tomo algo a media mañana y a media tarde.
b) Sí, siempre caigo en la tentación. ¡El picoteo me llama a todas horas!
c) Depende. Normalmente como bastante en las comidas, pero si estoy nerviosa, no puedo evitarlo.

4. El deporte que más te gusta practicar es...

a) Ninguno en particular, pero voy al gym de vez en cuando.
b) Cualquiera con el que pueda moverme mucho y quemar adrenalina.
c) ¡Los bailloteos de los fines de semana cuentan como deporte?

5. ¿Qué sueles tomar de postre después de comer?

a) ¡Dulce! Siempre cae un trozo de pastel o un bombón.

b) Casi todos los días me olvido de tomarlo. ¡A menudo voy con prisa!
c) A veces me apetece mucho algo dulce, pero normalmente como una pieza de fruta o un yogur.

6. Si llegas de fiesta con hambre, tú...

a) Suelo esperar a levantarme para el desayuno... o la comida.
b) Me compro algo camino a casa o arraso con la nevera.
c) Estoy tan cansada que me voy a la cama, pero muchas veces me despierto a causa del hambre.

7. Friday night. El chico que te gusta por fin te ha pedido una cita, y te pregunta qué prefieres hacer. Escoges...

a) Cenita a la luz de las velas en un restaurante súper chic. No puedo evitarlo, ¡soy una romántica!
b) Ir de tapitas de sitio en sitio y después, ir a bailar.
c) Aunque sea muy típico, la verdad es que me va más el cine. Pueden pasar muchas cosas allí...

8. Te ha dejado tu novio sin que te lo esperaras y estás muy hecha polvo. ¿Qué es lo primero que haces?

a) Voy derechita a comer algo. Aunque no me guste, me quita bastante la ansiedad y me siento mejor.
b) Me refugio en mi cuarto con provisiones de chocolate y patatas fritas como para resistir a un bombardeo nuclear, y lloro a solas.
c) Llamo a mis amigas como apoyo y, de paso, ponerle verde. ¿Cómo se ha atrevido el muy canalla a hacerme esto a mí?

SOLUCIONES

De 8 a 18 ptos.

MI QUERIDA COMILONA

Te atracas en las comidas principales, aunque te saltas el aperitivo y la merienda. Además, eres un poco vaga y pasas de hacer ejercicio. La ansiedad y el nerviosismo son tus peores enemigos, ya que comes para sentirte mejor, y los dulces son tu mejor consuelo.

De 19 a 28 ptos.

PICOTEANDO QUE ES GERUNDO

Eres el nerviosismo en persona. Vas deprisa siempre y tienes una gran actividad física a lo largo del día. Te gusta el deporte, porque te ayuda a quemar energía. Tu principal problema es que necesitas comer a todas horas, aunque sea poca cantidad, y no paras de picar.

De 29 a 40 ptos.

A TU BOLA

Vas por el buen camino: sueles hacer 5 comidas al día, no picas demasiado y no te atracas. Tu único problema es que eres inconstante: no aguantas ir al gimnasio, y no hablemos de una dieta. Te sientes bien contigo misma, pero sabes que esto podría mejorar con unas pautas de alimentación y ejercicio.

PUNTUACIÓN

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 1 |
| B | 3 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| C | 5 | 1 | 5 | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 |

1.5.3.2 Sèries d'adolescents i anuncis publicitaris

La televisió també és un dels mitjans de comunicació que atrau més l'atenció dels joves i, encara que no fa molt de temps els continguts que s'emeten eren prèviament passats per la censura, actualment tot està permès. Aquest fet suposa que, per exemple, hi hagi programes en els quals es faci apologia d'elements negatius com la violència gratuïta, la perpetuació dels rols clàssics... Però, tampoc cal fixar-se en

exemples tan explícits, doncs, alguns programes per a gent jove, que en un primer moment semblen inofensius, també poden arribar a ser perjudicials.

Per començar, sèries com *Gossip Girl* o el recent remake de *Beverly Hills 90210*, presenten un tipus de societat plena de nois i noies amb un físic i una popularitat admirables. Viuen en entorns rics i en cases luxoses, on hi pondera un consumisme desmesurat: tenen el millor vestuari, van als millors instituts i universitats de la ciutat, i organitzen festes passades de voltes en les quals el sexe esporàdic amb persones desconegudes i les drogues, tenen un paper fonamental. No obstant això, són uns joves malcriats, inconformistes, que constantment reclamen atenció, sense valors, amb uns pares totalment despreocupats que només es fixen en les aparences i en el què diran, i amb uns amics que només els hi porten problemes. Tots ells, en el transcurs de la sèrie, s'endinsen en el món de les drogues, de l'alcohol i dels trastorns alimentaris, fent que, amb no més de 17 anys, ja hagin visitat alguna clínica per intentar posar fi a la seva addicció o desordre. Per tant, no s'està parlant d'una joventut sana i responsable, que valora el que té, ja que tot li ha costat un esforç i que pot servir d'exemple de superació a la resta d'adolescents.



Aquestes sèries destaquen per la seva gran popularitat entre el públic jove i per la forta influència que exerceixen sobre aquest. D'altra banda, el tipus de societat que donen a conèixer, la qual no té res a veure amb la nostra, esdevé utòpica i una quimera pels seus seguidors, als quals no els importaria de participar d'aquesta vida superficial i plena d'excessos.

Ara bé, quina relació tenen aquest tipus de programes amb els trastorns alimentaris? Només cal mirar les següents fotografies de dues de les protagonistes de cadascuna de les sèries:

Taylor Momsen, Jenny Humphrey a Gossip Girl



Jessica Stroup, Erin Siver a Beverly Hills 90210



Està clar que el seu pes no s'adiu amb la seva alçada, és a dir, són extremadament primes, però, segons l'enquesta, són dos dels personatges més idolatrats de *Gossip Girl* i de *Beverly Hills 90210*, per la seva fama, popularitat, forma de vestir i aspecte físic, sobretot. Són l'exemple a seguir de milers d'adolescents d'arreu del món i, com a conseqüència, moltes de les seves fans es veuen obligades a dur a terme dietes molt estrictes per tal d'aconseguir assemblar-se a elles i d'encabir-se en les peces minúscules de roba que aquestes solen portar.

Deixant de banda les sèries, cal destacar el programa *America's Next Top Model*, un concurs ideat als Estats Units en el qual un grup de noies joves competeixen amb l'objectiu de guanyar i convertir-se en models professionals. És un programa molt seguit a la televisió americana i, fins i tot, s'han fet versions d'aquest a Espanya, Austràlia, Xina, Regne Unit i Rússia. Durant els tres mesos que dura el concurs estan sotmeses a una gran pressió i disciplina (dietes, exercici físic, classes d'estilisme...) per part dels "professors" de l'escola de models.

A una de les sessions de fotos que es varen dur a terme durant la setena edició, es tractà el tema dels trastorns alimentaris, criticant-los i donant a conèixer la seva imatge més negativa. Aquestes són dues de les imatges resultants:



No obstant aquesta presa de consciència per part de la direcció del programa, si s'observa la fotografia de la Jaslene González (guanyadora de la següent edició), una noia extremadament prima, s'arriba a la conclusió que aquests concursos són força hipòcrites i, en certa manera, culpables que moltes dones arribin a preocupar-se de manera malaltissa pel seu cos.



Per últim, no s'ha de menysprear els anuncis publicitaris, el quals són imprescindibles en qualsevol mitjà de comunicació. Hi ha una gran varietat d'anuncis, però a continuació s'analitzaran aquells que mantinguin una estreta relació amb els trastorns alimentaris.

En primer lloc, cal destacar un espot, emès a Sudamèrica no fa gaire temps, de la popular beguda amb gas *Fanta Light*. Aquest s'inicia quan una noia jove s'atansa al seu xicot, el qual es troba prenent una *Fanta Light* i, utilitzant el seu poder de seducció, li pren l'ampolla. A continuació, el noi comença a perseguir-la amb l'objectiu de recuperar la beguda, però cada vegada els llocs per on ella passa, per poder escapar-se i sortir-se amb la seva, són més estrets i difícils de superar. Finalment, després d'una dura persecució, és la noia qui es fa amb la *Fanta*. Els protagonistes de l'anunci són una parella jove i atractiva que viu en una casa gran amb jardí, en un context modern i urbà. El noi sembla força fàcil de manipular i de persuadir, doncs, ella és capaç de distreure'l amb un sol petó i unes quantes mirades per tal de treure-li l'ampolla sense que aquest se n'assabenti. La noia destaca per la seva primesa (accentuada degut a la poca roba que porta), que l'ajuda a superar fins l'últim obstacle i sembla fer-la més atractiva envers el seu xicot. D'altra banda, a mesura que avança la persecució, les dificultats van empitjorant: primer es troben amb la porta de sortida de casa seva, la qual es troba entreoberta i per la que aconsegueixen passar tots dos; després han de creuar un passadís entre el qual es troben dos camions, mentre que la noia el supera sense cap sacrifici, el noi ja comença a passar de perfil; a continuació, es troben amb una reixa trencada força estreta i tot seguit han de creuar una porta automàtica que mica en mica es va tancant i que gairebé atrapa el noi. L'últim obstacle és un seguit de barrots entre els quals hi ha una distància mínima impossible de

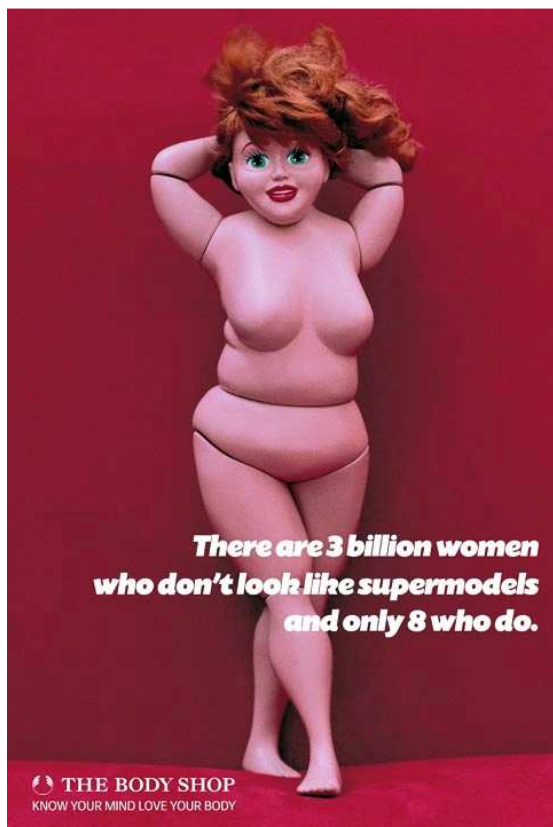
superar per una persona adulta. No obstant això, la noia aconsegueix esmunyir-se entre aquests, deixant a l'altra banda el seu xicot. Aquest darrer moment és el més destacat a l'anunci, per això la música canvia de ritme, el color de les imatges esdevé blanc i negre, i l'escena del ventre extremadament pla i la cintura sense corbes de la noia passant per l'estreta obertura es repeteix unes tres vegades. Per tant, aquest espot, a part de promocionar una beguda refrescant, deixa entreveure que una dona prima sempre aconsegueix el que es proposa per molt feixuc que sigui el camí que ha de recórrer per arribar a la seva fita. Aquest espot no fa més que realçar el prototipus de dona anorèctica amb aparença de preadolescent, que té més èxit actualment a la nostra societat i que alhora causa la mort a tantes noies que, per voler imitar aquest cànon de bellesa, s'endinsen al món dels trastorns alimentaris.

Deixant de banda el món televisiu, els anuncis publicitaris relacionats amb la moda també solen ser molt abundants i presents a una gran quantitat de revistes, catàlegs...

Encara que la manipulació que fan de les imatges de les models que hi apareixen sigui bastant coneguda, fa poc va sortir a la llum un cas ben curiós i força representatiu de la indústria de la moda que hi predomina actualment, la qual es nodreix de models extremadament primes i gens representatives de la majoria de dones. La campanya publicitària pertany a la marca de roba *Ralph Lauren* i va tenir un gran ressò degut a l'ús excessiu de *Photoshop* que van aplicar a la fotografia de la dreta. Tal i com es pot observar, el cos d'aquesta model sembla el d'una nena però amb més alçada: la cintura és molt estreta, les cames i els braços extremadament primos i, fins i tot el cap (l'únic que no van retocar) és més gran que la seva pelvis. Però, l'assumpte no acaba aquí, doncs, després que aquestes imatges es fessin públiques, la model va ser despatxada per la coneguda firma perquè consideraven que no era el prototipus de dona que necessitaven degut al seu sobrepès (en veritat la noia pesa 55kg i mesura 1,80m).



Però la publicitat també serveix per tal de denunciar aquest cànon de bellesa que promou una dona raquítica, gens comuna a la nostra societat i que indústries com la de la moda intenten potenciar i popularitzar. En són un bon exemple les campanyes de *The Body Shop* i de *Dove*.



“Hi ha 3 bilions de dones que no semblen supermodels i només 8 que sí”

Són dues firmes de cosmètics i d'altres productes per la cura del cos que qüestionen el moment pel qual està travessant el món de la bellesa i la idea que tothom ha d'estar prim per a poder-hi pertànyer. Alhora, intenten augmentar l'autoestima de les dones i protegir la seva salut, criticant les imatges que apareixen als mitjans de comunicació, cada vegada més irreal i perjudicials per aquells que les visionen. *The Body Shop* recolza la seva filosofia amb la creació d'una nina anomenada Ruby, que esdevé la contraposició de les models actuals, degut a les seves corbes i a la seva imatge plena de confiança, d'orgull i de ganes de viure sense complexes, que manca tant a la nostra societat. D'altra banda, *Dove* promociona els seus productes amb campanyes protagonitzades per dones reals i molt comunes a la societat, amb els seus defectes i virtuts, les quals no tenen res que envejar-li a les noies de firmes com *Ralph Lauren*, abans esmentada.

1.5.3.3 Internet

Deixant de banda la premsa escrita i la televisió, actualment Internet és sens dubte el mitjà de comunicació per excel·lència i el que té més seguidors d'entre els joves. Encara que els seus inicis datin de fa menys de vint anys, la seva popularitat és inqüestionable i, avui dia, tothom que visqui a un país desenvolupat hi pot tenir accés. Internet també ha suposat un gran avenç degut a què facilita la comunicació entre persones que viuen a diferents ciutats, països o, fins i tot, continents i, a més, proporciona una quantitat força significativa d'informació, que seria inassequible mitjançant la consulta de llibres o d'altres suports. Però, la possibilitat de poder fer l'ús desitjat de la xarxa, el lliure accés a tot tipus de continguts, i el fet que sigui un mitjà que pugui arribar a crear addicció, suposen un gran perill, especialment per al sector més jove de la població. Tampoc no s'ha d'oblidar que aquest col·lectiu també és un dels més vulnerables a l'hora de patir un trastorn alimentari i, l'ús indegut de mitjans de comunicació com Internet, pot contribuir en el desenvolupament de la malaltia.

El joc de simulació *Miss Bimbo* és un bon exemple de xarxa social amb aparença ingènua i inofensiva, però que si s'analitza de prop es comprova l'existència d'una gran quantitat de continguts nocius que poden perjudicar notablement els usuaris. *Miss Bimbo*³⁹ fou creat al Regne Unit i és un joc de simulació dirigit a nenes d'entre 9 i 16 anys, les quals creen el seu personatge femení d'acord amb els seus gustos i preferències. Aquest pot ser sotmès a operacions de cirurgia estètica, tractaments de bellesa i dietes molt restrictives per tal d'assolir un físic perfecte i competir amb els personatges de les altres usuàries del joc. Tenir un cos perfecte facilita la tasca de trobar un marit virtual, el qual es fa càrrec del preu dels cosmètics, la roba i els tractaments de bellesa de la seva "dona" mitjançant una pensió setmanal. Registrar-se al joc és gratuït, però per a poder mantenir el personatge les nenes han de comprar "Bimbo Dòlars" (cadascun d'ells equival a dos euros) a través de missatges de text des del seu mòbil. Per tant, no és d'estranyar que aquest joc de simulació hagi rebut moltes crítiques d'organitzacions de tot tipus (contra l'anorèxia i la bulímia, feministes i de pares), doncs, promou una societat que no es correspon amb la vida real, tot proposant una dona superficial, materialista i sense valors i, a més, encara que sigui d'una manera indirecta, fa apologia dels trastorns alimentaris.

Bandejant les xarxes socials, Internet també és un bon suport on grans i petites empreses divulguen els seus productes mitjançant anuncis que distribueixen a través

³⁹ Terme de l'argot anglès designat per anomenar una dona atractiva, amb un bon físic i promiscua, però que manca d'intel·ligència.

de diverses pàgines web. Per a fer-ho, els comerciants utilitzen un format anomenat *banner* o el que és el mateix, duent a terme publicitat *online* tot incloent un anunci dins una pàgina web amb l'objectiu d'atraure possibles clients mitjançant un sol clic. Els *banners* van passar de ser imatges a animacions plenes de moviment i amb molts detalls que resulten força atractius per a l'usuari, fent que el comerç s'incentivi i es dinamitzi. Però, també s'ha de tenir en compte que hom està obligat, en certa manera, a visionar publicitat que no té res a veure amb el contingut de la pàgina web a la que entra. Aquest inconvenient manté una estreta relació amb els trastorns alimentaris perquè una gran quantitat de la publicitat distribuïda, promociona productes per tal de perdre pes i d'aconseguir un cos perfecte en un període molt curt de temps. Sovint, pàgines web on s'intenta ajudar persones amb problemes com l'anorèxia o la bulímia, o on es denuncia el fet de fer apologia d'aquests trastorns, omplen els seus laterals amb anuncis com els següents: "*Elena perdió ya 19 kilos en el primer intento y ahora vive totalmente delgada y feliz*", "*Pierda 5 kilos cada 11 días con estos consejos*", "*Calcula tu peso ideal*" o "*Perdí 19 kilos en 10 semanas sin restricciones, dietas ni ejercicios*". Aquesta és una actitud molt hipòcrita a la qual s'hi hauria de posar fi mitjançant un control més exhaustiu de la publicitat que es divulga per Internet.

Per últim, caldria destacar la moda de participar en pàgines web on tothom té l'oportunitat de penjar qualsevol vídeo (*Youtube*) o d'expressar i compartir opinions o reflexions de tots tipus (*blogs* i *fòrums*), que també ha donat peu a què molta gent amb trastorns alimentaris imitin aquesta conducta. Inevitablement, exerceixen una forta influència negativa sobre aquells (principalment gent jove) que visionen les imatges o llegeixen els comentaris, i que no es troben a gust amb el seu aspecte i desitgen canviar-lo de forma radical.

2. L'univers internàutic dels trastorns alimentaris

2.1 Els blocs

En primer lloc, un bloc és un lloc web en el qual el seu creador té la llibertat d'escriure tot el que cregui convenient (pensaments, reflexions...) i que es manté obert les vint-i-quatre hores del dia; és a dir, una mena de diari personal a la xarxa. El seu autor, però, té el deure d'actualitzar-lo i l'opció d'afegir-hi imatges i vídeos al seu gust, que complementin el que hagi escrit prèviament. Tothom que es connecti a Internet hi té accés i molt sovint també pot comentar i opinar sobre el bloc en qüestió. A la xarxa hi ha una gran quantitat de blocs i, a més, cap d'ells s'assembla, perquè s'ocupen de temes molt diversos. Per tant, no és estrany que també n'hi hagi que tractin els trastorns alimentaris, tot posicionant-se en contra d'aquests o a favor. Però, cal destacar que actualment són els darrers els que hi predominen i, en conseqüència, s'està davant un tipus de bloc que perjudica notablement els usuaris i que els influeix d'una manera molt negativa.

El fenomen de les pàgines web pro anorèxia i pro bulímia és propi del segle XXI, dels països més desenvolupats ⁴⁰ i de l'èxit d'Internet per a difondre informació i establir contacte amb altres persones. Són pàgines creades i mantingudes per noies malaltes d'un trastorn alimentari, les quals estan sempre en contacte per tal de reforçar i ampliar la seva "comunitat", i per lluitar contra aquells que creuen il·legal la seva tasca. Se senten desprotegides i excloses de la societat a la que pertanyen, per tant, les ajuda molt crear el seu propi espai on puguin expressar-se sense témer les conseqüències, però aquest no deixa de ser un món irreal ple de mentides i de consells que poden portar-les a la mort. De fet, la majoria d'aquestes noies no veuen els trastorns alimentaris com a malalties mentals, sinó que estan convençudes que ésser anorèctica o bulímica és només portar un estil de vida (a vegades, sembla fins i tot una religió) diferent de la resta, el qual no els comporta un gran sacrifici i les fa sentir bé amb elles mateixes.

"La anorexia es ya un estilo de vida y algo de donde jamás voy a salir, y no es que pretenda vivir mucho más, pero en la vida se toman decisiones y mientras no afecten a otros no se hace ningún daño. Ana es una razón, una meta, un camino y un fin en si misma. Es una diosa que se lleva de mí todo aquello que sobra, que no hace falta.

Ana no tiene muchas exigencias: sólo me obliga a serle fiel. Y cuando no siente que la merezco, se acerca a mí otro ángel, la bulimia, y me ayuda a darme cuenta de que Ana es menos peligrosa y no me daña. Mi admiración por ella va a ser el coste por ser perfecta, algún día, cuando mi carne haya desaparecido y sólo queden mis huesos." ⁴¹

⁴⁰ Els seus primers antecedents se situen a Estats Units, però és ara quan estan adquirint més protagonisme a països com per exemple Espanya.

⁴¹ Latini, Cielo: *Abzurdah* - p. 258

Principalment, els blocs són un mitjà a través del qual les víctimes expressen els seus sentiments, entre els que es troben el d'angoixa i el de ràbia envers tots aquells que no les entenen i volen deslliurar-les del trastorn alimentari. D'altra banda, també és un suport a través del que difonen informació sobre allò que els va millor per aprimar-se i mitjançant el qual reben ànims d'altres noies perquè no abandonin la malaltia o el "camí cap a la perfecció", tal i com elles diuen. No obstant la recent descoberta d'aquests llocs web, molts han estat tancats i d'altres, abans d'entrar-hi, avisen de la perillositat del contingut que un està a punt de veure.

2.1.1 Lèxic i estètica peculiar dels blocs

Com a comunitat cibernètica que formen i per tal de diferenciar-se de la societat que els envolta, les noies varen crear un argot propi que és present a tots el blocs, pàgines web i fòrums que creen i que visiten. Un bon exemple és el tracte que reben dos dels trastorns alimentaris més predominants i coneguts actualment: l'anorèxia i la bulímia. Aquests són personificats i a la vegada objectes d'elogis i de declaracions d'estima per part de les víctimes, les quals els han atorgat el nom d'*Ana* o *la reina gèlida* i *Mia*.

Tanmateix, les noies també es classifiquen en grups segons la seva relació amb el trastorn alimentari que pateixen, per tant es poden trobar: les *Ana* i *Mia Wannabe* (persones que no són anorèctiques i bulímiques però que desitgen arribar a ser-ho), les *Ana* i *Mia* (malaltes consolidades) i les *princeses* o noies que ja han arribat a la perfecció (primesa extrema) i que són un exemple a seguir per a totes les altres.

Per últim, als blocs també hi ha altres paraules com *tips* (consells o trucs) i *thinspiration* (inspiració en algun personatge conegut destacat per la seva primesa, al qual els agradaria assemblar-se), extretes de l'anglès però que ja formen part del seu argot particular.

Pel que fa a l'estètica dels blocs, cal destacar que molts d'aquests són adornats amb imatges íntimament relacionades amb la bellesa d'aspecte fràgil: éssers eteris com les papallones, noies joves amb vestits vaporosos i lleugers que reflecteixen tristesa i angoixa als seus rostres... Els colors predominants són el rosa i el negre; mentre que el primer simbolitza la innocència, la fragilitat, la ingenuïtat i la femineïtat, l'altre és sinònim de por, confusió, abisme i tristesa. Aquesta contraposició de sentiments i d'emocions és la mateixa que experimenten les noies víctimes d'un trastorn alimentari, el qual no deixa de ser una malaltia mental que altera llurs personalitats constantment.

2.1.2 Contingut

Després de dur a terme l'anàlisi de 73 blocs pro anorèxia i pro bulímia, s'ha arribat a la conclusió que tots presenten una estructura molt similar, doncs, la gran majoria són un diari personal barrejat amb d'altres continguts que sempre es repeteixen i que fan inconfusibles aquest tipus de llocs web.

En primer lloc, cal dir que la majoria de les creadores d'un bloc saben que poden arribar a perjudicar molt els usuaris que hi entrin i prenguin com a model el seu "estil de vida". Per aquest motiu, quasi sempre adverteixen del perill que suposen aquestes pàgines web i deixen molt clar que elles no són les que t'inciten a visitar-les ni les responsables que puguis iniciar un trastorn alimentari en un futur. D'altra banda, demanen respecte i consideració, ja que segons el seu punt de vista tenen tot el dret de fer apologia d'un trastorn alimentari que ocupa el 100 % del seu temps.

"Esta Web no pretende hacer daño a nadie, así que si no tienes las cosas claras por favor sal. Si no te interesa, también tienes derecho a expresarte, simplemente te pido que tengas un respeto a todas las personas que llevamos este estilo de vida. [...] Que quede claro que aquí no se incita a nadie a ser *Ana* o *Mía*, es un *blog* sobre MI VIDA (...) Tampoco se promueve la Anorexia ni la Bulimia, somos libres de expresar lo que somos, yo soy Ana y Mía y escribo sobre mí, nadie tiene por qué seguir mis pasos ni los de otras personas como yo. Gracias por tu comprensión."⁴²

"Esta página está pensada para apoyar a las personas con cualquier tipo de trastorno alimenticio. No es un espacio para hablar de esperanza ni de recuperación, sino para aquellos que lleven una vida obsesionada con la comida. La anorexia no es una dieta. La bulimia no es una dieta. Son un estilo de vida, una filosofía, y pueden convertirse en una religión. Son enfermedades muy dañinas y que pueden poner en peligro tu vida. Si no sufres estos trastornos, disfruta de la vida. Eres afortunada. Si buscas una dieta, o eres de las que se preocupan por cómo les quedará el bikini, o quieres perder unos kilos, vete de aquí. No entres. Acude a un dietista, o límitate a comer sano y en porciones sensatas, y date un par de paseos al día. Pero si tus relaciones con tu cuerpo y la comida hace mucho tiempo que dejaron de ser normales, si tu peso ya no importa porque nunca es el correcto, si te sientes sola y asustada, si odias tu imagen en el espejo, si no puedes dejarlo, entra, habla conmigo. Yo no te juzgaré, ni te obligaré a dejar algo a lo que yo misma no puedo renunciar. Ahora, pulsa aquí y entra."⁴³

En segon lloc, elles conceben la malaltia com una religió amb les seves deesses (*Ana* i *Mia*) i els seus dogmes, els quals han de seguir rigorosament per arribar a la perfecció (sinònim de primesa). Tampoc falten els manaments, presents a la majoria de blocs i que reflecteixen el seu mode de vida i les seves creences.

⁴² Text inicial del bloc: <http://princesasanamia.blogspot.com>

⁴³ Fragment del llibre "*Cuando comer es un infierno*" d'Espido Freire, copiat d'un bloc pro anorèxia que ella va analitzar- p. 219

Mandamientos

1. Si no estás delgada no eres atractiva.
2. Estar delgada es lo más importante.
3. Compra la ropa adecuada, córtate el pelo, toma laxantes, muérete de hambre... lo que sea para estar más delgada.
4. No comerás sin sentirte culpable.
5. No comerás comida que engorde sin castigarte después.
6. Contarás calorías y limitarás tus comidas de acuerdo con ellas.
7. Los designios de la báscula son los más importantes.
8. Perder peso es bueno, engordar malo.
9. Nunca se está lo suficientemente delgada.
10. Estar delgada y no comer demuestran la auténtica fuerza de voluntad y nivel de éxito.⁴⁴

Pel que fa a la manera de tractar la malaltia, personificant-la i fins i tot atorgant-li característiques d'éssers divins, als blocs també hi ha escrits cap a l'anorèxia i la bulímia o, com en aquest cas, cartes dels trastorns alimentaris cap a les víctimes, en les quals es deixa ben clar la força i el domini que exerceix la malaltia sobre les noies i la dificultat que suposa deslliurar-se d'aquesta.

“De parte de Ana:

Quisiera presentarme. Mi nombre, o por lo menos como me llaman los médicos, es Anorexia Nerviosa, pero puedes llamarme Ana. Tengo esperanzas de que lleguemos a ser grandes compañeras. A partir de ahora, invertiré mucho tiempo en ti y espero que tú hagas lo mismo.

Siempre has escuchado a tus padres y a tus profesores hablar sobre ti “Eres tan madura, inteligente, posees tanto potencial...”, pero ¿dónde te ha llevado todo esto? ¡A ninguna parte! No eres perfecta, no te esfuerzas lo suficiente y pierdes tu tiempo pensando y conversando con tus amigas. Dichos actos no serán permitidos en el futuro. Tus amigas no te entienden. No son sinceras. En el pasado, cuando la inseguridad se ha apoderado de tu mente, les has preguntado “¿Estoy gorda?” y han respondido “No, claro que no”, y tú sabías que te estaban mintiendo. Sólo yo soy capaz de decirte la verdad. Y tus padres... ¡mejor no toquemos ese tema! Sabes que te aman y que se preocupan por ti, pero parte de su trabajo de padres es hacerlo. Déjame decirte un secreto: muy en el fondo están decepcionados. Su hija, la que posee tanto potencial, se ha convertido en una gorda, floja e inservible niña. Pero yo estoy a punto de cambiar todo eso. Espero mucho de ti.

No te está permitido comer mucho. Comenzarás lentamente; disminuyendo la ingesta de grasas, leyendo las calorías de los envases, eliminando la comida basura, las frituras, etc. Por un tiempo, el ejercicio será sencillo; un poco de trote, tal vez unos cuantos abdominales, nada muy serio. Quizás bajarás unos cuantos kilos y eliminarás un poco de grasa de tu estómago. Pero no pasará mucho tiempo antes de que te diga que no es suficiente. Te exigiré que disminuyas el consumo de calorías y aumentes el ejercicio. Te llevaré hasta el límite. Obedecerás porque no puedes defraudarme. Ahí estaré cuando te despiertes por la mañana y corras hacia la báscula.

⁴⁴ Manaments extrets del bloc: <http://princesitadeanymia.blogdiario.com>

Los números se convertirán en tus aliados y tus enemigos, y rezarás por pesar siempre un poco menos que el día de ayer, que la noche anterior.

Mirarás con desconfianza hacia el espejo. Rechazarás la grasa presente en tu cuerpo y sonreirás a medida que te conviertas en huesos. Estaré contigo cuando organices tu plan diario de consumo: 400 calorías, 2 horas de ejercicio. Yo soy la que decide y dicta todo, porque a este punto tus pensamientos y los míos se han convertido en uno solo. Te seguiré a lo largo del día. En el colegio cuando tu mente esté distraída, te daré algo en lo que pensar. Llenaré tu cabeza con pensamientos sobre comida, calorías, kilos, peso, y cosas en las que estás a salvo. Muy pronto no sólo te diré cómo actuar respecto a la comida, sino respecto a todo. Sonríe y disimula. Hazles ver que estás bien. Cuando lleguen las horas de comer, yo te diré qué hacer. Haré que un plato de lechuga parezca un festín digno de un rey. Aparta la comida y espárcela. Haz ver el plato como si hubieras comido realmente. Ningún pedazo, nada... si comes pierdes el control... ¿eso es lo que quieres? ¿Volver a ser la vaca que eras antes?

Te obligaré a observar las modelos de las revistas. Sus cuerpos delgados, sus dientes blancos, ejemplos de perfección que te miran desde esas hojas de papel brillante. Te haré ver que nunca podrás ser así. Siempre serás gorda y jamás lograrás llegar a ser bonita como ellas. Cuando te mires en el espejo, yo distorsionaré la imagen. Te presentaré a la obesidad y a la vergüenza. Te verás como un luchador de sumo cuando en realidad estarás como un niño desnutrido. Pero no debes enterarte de ello, porque si lo hicieras, podrías comer y nuestra amistad llegaría a su fin.

A veces te rebelarás. Con suerte, no muy seguido. Ante la más mínima fibra de rebelión en tu cuerpo, te aventurarás hacia la cocina. Abrirás lentamente la puerta de la alacena. Tus ojos se pasearán lentamente entre la comida que tanto he intentado alejar de ti. Tus manos se moverán en la oscuridad y alcanzarán, al igual que en una pesadilla, una caja de galletas. Las tragarás mecánicamente, sin saborearlas realmente y sólo pensando en el hecho de que me estás llevando la contraria. Luego alcanzarás otra caja y otra y otra. Tu estómago se tornará hinchado, asqueroso y redondo, pero ni siquiera así te detendrás. Cuando se hayan acabado, recurrirás a mí, me pedirás consejo, porque la verdad es que no quieres engordar. Has roto una regla cardinal y has comido, pero ahora me quieres de regreso. Te obligaré a entrar al baño, a ponerte de rodillas, mirando dentro del retrete. Insertarás tus dedos en tu garganta y sin dejar de sentir dolor, la comida por fin saldrá. Lo repetirás una y otra vez hasta que escupas sangre y agua, y sepas que ya no queda nada más. Cuando te levantes, te sentirás mareada. No te desmayes. Ponte de pie enseguida. Quizás elegiré otra manera para deshacerte de la culpa. Quizás te haré tomar laxantes; te sentarás en el baño hasta avanzada la madrugada, escuchando como cruje tu interior. O quizás, simplemente, te obligaré a lastimarte a ti misma, cortarse también sirve. Quiero ver tu sangre, verla caer por tu brazo y justo en ese segundo te darás cuenta de que cualquier dolor que yo te desee lo mereces realmente. Te sientes deprimida, obsesionada, herida. Tratando de pedir ayuda, pero nadie te escucha. ¿A quién le importa? Ahora, soy yo tu única amiga y la única que necesitas contentar. Tengo un punto débil pero no debemos decírselo a nadie: si decides luchar de vuelta, recurrir a alguien para contarle cómo te obligo a vivir, todo se vendrá abajo. Nadie debe enterarse, nadie debe penetrar la cubierta que te he puesto encima. Yo te he creado, te he llevado a ser delgada, a tener el cuerpo de una niña. Eres mía y sólo mía. Sin mí no eres nada. Así que no te resistas ni

te pongas. Cuando otros comenten, ignóralos. Olvídate de ellos y de todo aquél que intente alejarte de mí. Soy tu mayor apoyo y pretendo seguir siéndolo. Sinceramente, Ana.”⁴⁵

Però de fet, encara que diguin que no ajuden a ningú a voler aprimar-se, els continguts més abundants són tots aquells relacionats amb perdre pes i aconseguir vèncer les temptacions del menjar. Per aquesta raó tenen llargues llistes de *tips*, entre els quals s’hi troben:

1. Échale algo incomedible a tu comida, por ejemplo jabón, así aunque te mueras de ganas por comer, no podrás hacerlo.
2. Infórmate sobre las calorías que tiene cada alimento, haber si aún así sigues comiendo tanto.
3. Come especias fuertes para que tu cuerpo quemar calorías más rápido.
4. Si te ven más delgada sólo dí: “Es cierto, comeré más.” Pero no lo hagas, es sólo para despistar.
5. Si te obligan por lo menos a probar un mordisco de la comida hazlo, pero párate enseguida y dí que le falta sal, ve a la cocina y escúpela en una servilleta.
6. Cuando estés en casa usa ropa holgada y ancha para que no noten tu pérdida de peso.
7. Fuma como mínimo un cigarro al día.
8. A partir de las seis de la tarde procura comer menos y procura también evitar grasas y azúcares. A partir de esa hora tu metabolismo cambia, pues se prepara para dormir y es entonces cuando intenta acumular más grasas.
9. Mastica perfectamente la comida. Si masticas muy bien los alimentos, te mantienes satisfecha más pronto y, aparte, engordas menos porque la digestión se hace mejor.
10. Mantente en movimiento y ocupada para no pensar en comida.
11. Haz una lista de las razones por las que quieres adelgazar y llévala contigo para leerlas siempre que te dé hambre. También puedes poner fotos de gente con kilos de más para tener claro en lo que no quieres convertirte.
12. Cuando estés comiendo con más gente prueba el truco de la taza opaca: Aparenta que estas comiendo y escupe la comida en la taza cuando finjas estar bebiendo.
13. Cada vez que sientas hambre piensa en toda esa gente que se rió de ti por ser gorda.
14. Cuando vayas a algún restaurante o te sientes a la mesa a comer con tu familia, lleva puesta esa camiseta tan ajustada o unos pantalones que te queden un poco pequeños, así te sentirás incómoda y desearás adelgazar para que te quepa esa ropa.
15. Bebe mucha agua, cuanto más fría, más calorías quemarás. Además, te hace sentir llena, te purifica por dentro, eliminas líquidos y te quita el hambre.
16. Lee todos los libros sobre Anas que puedas. Eso sí, procura que no te vean con ellos amigos o familiares, ya que preguntarán demasiado.
17. Habla con Anas, entra en foros, apréndete de memoria las páginas pro anorexia i pro bulimia.
18. Cuenta todas las calorías.

⁴⁵ Carta d’Ana cap a les seves víctimes del bloc: <http://bemylittlesecret.blogspot.com>

19. Disfruta de la sensación de hambre. Eso significa que estás adelgazando.
20. Cuando te de un ataque de hambre:
- Mírate en un espejo y juega a los 7 errores con una foto de Kate Moss y tu imagen.
 - Pon la tele corriendo y busca alguna serie en la que salga alguna modelo estupenda.
 - Si no puedes evitar la tentación, coge la comida que te haya apetecido, másticala muy despacio y escúpela. Repite esto unas cuantas veces hasta calmar la ansiedad.⁴⁶

A part dels consells, tampoc hi podrien faltar els tipus de règims que duen a terme i la seva piràmide de l'alimentació. Les dietes són perjudicials per a la salut de les noies, ja que consisteixen en dejunar i prendre petites porcions de menjar, i la piràmide⁴⁷ és insensata i molt nociva per a persones que estan en ple desenvolupament físic, les quals necessiten tot tipus de nutrients.



Per tal que no abandonin el dejuni, als blocs també es fan “Curses de quilos” en les quals les noies competeixen per aconseguir perdre pes d’una manera més eficient, doncs, la que guanya rep el reconeixement i l’admiració de les altres. La que organitza la *competició* puntua el menjar, les begudes (contra menys calories tinguin més puntuació reben) i els exercicis, i alhora fixa el temps que durarà la cursa. Quan aquest període acaba, la noia que tingui una qualificació més alta guanya. Moltes d’elles mostren la seva evolució mitjançant regles com aquesta:



⁴⁶ Recull de consells per tal de calmar la gana i aprimar, extrets del bloc: <http://pro-anymia.blogspot.com>

⁴⁷ Piràmides dels blocs: <http://princesasanafabiola.blogspot.com> i <http://estoyposeidanymia.blogspot.com>



D'altra banda, el contingut de les webs inclou fotografies de models i actrius extremadament primes a les quals els agradaria assemblar-se, és el que es coneix com a *thinspiration*. Entre els personatges més admirats per les noies es troben models com la Kate Moss, actrius com les germanes Olsen i la Lindsay Lohan, i noies famoses, degut als èxits de les seves famílies, com la Nicole Richie i la Paris Hilton.

Ahora, també pengen fotografies força impactants de parts del cos, a les quals elles atorguen gran importància, sobretot si són suficientment primes (braços i cames) i es marquen prou (malucs, clavícula i costelles), de noies anorèctiques i bulímiques totalment desnodrides. D'altra banda, si les noies practiquen l'automutilació, hi ha molts blocs en els quals es poden veure imatges força impactants de canells tallats i de ferides greus que per si soles es fan en moments de tensió.



Per últim, fora de la comunitat cibernètica, les noies també mantenen el contacte mitjançant recursos com els braçalets. Aquests són fets per elles mateixes i segueixen unes pautes concretes per tal de ser útils a l'hora d'identificar-se en les llocs més quotidians de la ciutat. Les de les anorèctiques són vermelles i les de les bulímiques liles o blau marí i serveixen com a senya d'identitat.



2.2 Fòrum

Per tal que l'anàlisi del complex món dels trastorns alimentaris fos més verídica, el més adequat era posar-se en contacte amb noies que pateixen aquest tipus de desordres, així poder aconseguir informació de primera mà i, en conseqüència, aprofundir més en el tema. Després de decidir que els fòrums⁴⁸ eren una manera força eficaç d'establir converses amb les noies, em vaig inscriure en diversos, sempre amb una identitat falsa i fent-me passar per una persona amb anorèxia nerviosa, ja que sinó hagués estat impossible d'ésser acceptada a la seva "comunitat". Els fòrums en els quals vaig registrar-me foren quatre, però, on vaig conèixer totes les noies que després vaig entrevistar, va ser a: www.loveana.freeforums.org. Aquest era com un bloc, amb la peculiaritat que totes les seves usuàries tenien l'oportunitat d'opinar, de compartir els seus trucs i, el més important, de rebre el suport i l'ajut -que no trobaven al seu entorn més pròxim- de les altres noies. D'altra banda, cal destacar que ha estat tancat, i reobert per la seva creadora, unes tres vegades, degut al seu contingut i a l'apologia que fa dels trastorns alimentaris.

Després de tres mesos establint amistat amb quinze de les participants del fòrum, les converses es feien més freqüents i la informació que em proporcionaven era força significativa per a poder dur a terme una enquesta en la que totes elles expressessin la seva opinió i la seva experiència amb els trastorns alimentaris.

2.2.1 L'enquesta

L'enquesta consta de vuit blocs de preguntes, la majoria de les quals són obertes. Això es deu a que les persones entrevistades tenien respostes similars, doncs, les seves circumstàncies i estil de vida també eren molt semblants.

Els àmbits en què es divideixen les preguntes es complementen entre ells i comprenen els aspectes més significatius, sempre al voltant del desordre, de la vida de les enquestades. D'altra banda, cal dir que alguns punts del treball⁴⁹ han pres com a referència aquesta enquesta, ja que tot el que s'ha tractat en els apartats assenyalats gira entorn les respostes de les noies entrevistades.

⁴⁸ Grup d'internautes que intercanvien opinions i informació sobre un tema per mitjà de missatges que es penjen en una pàgina web.

⁴⁹ En concret, els punts: 2.4; 2.5; 2.5.2; 2.5.3.1; 2.5.3.2; 3.1.

2.2.1.1 La mostra

La població seleccionada per a realitzar l'enquesta pateix un trastorn alimentari i, a més, participa en un fòrum a favor d'aquests. En concret són quinze noies joves procedents d'Espanya i Sud-amèrica (subcontinent proper a nosaltres degut a raons lingüístiques i culturals). Per últim, destacar que totes les persones enquestades són de sexe femení, el sector de la població més afectat per aquest tipus de desordres.

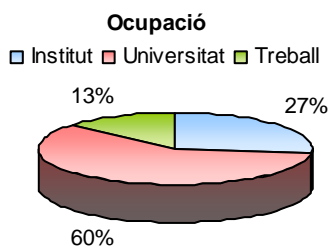
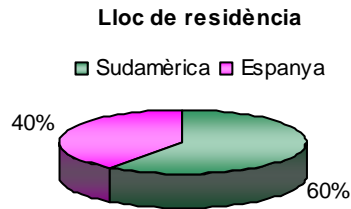
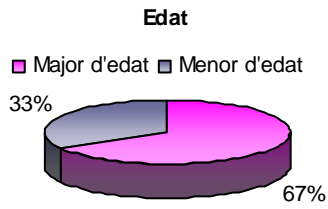
2.2.1.2 Les preguntes

Les qüestions estan dividides en els següents vuit blocs:

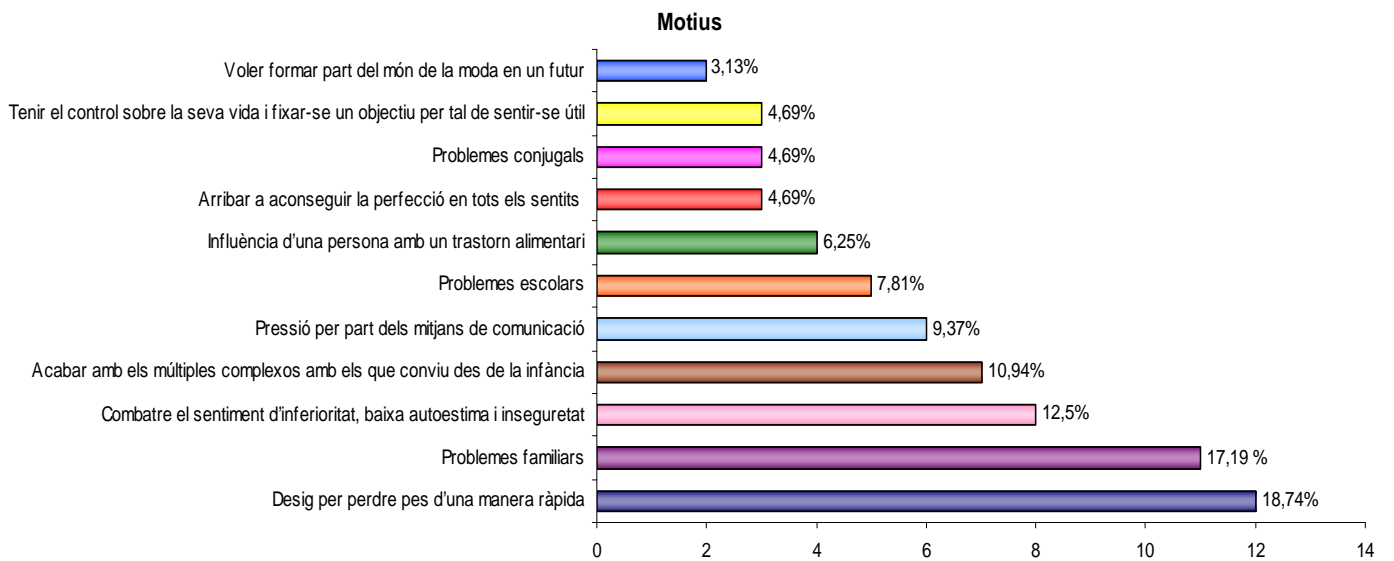
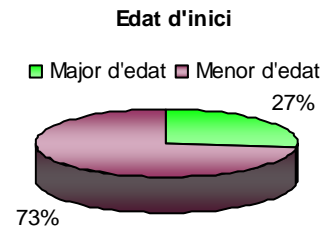
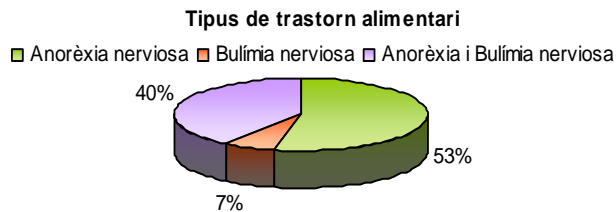
1. Àmbit d'identificació
2. Àmbit del trastorn alimentari: quin tipus de trastorn pateixen, quan el varen iniciar i perquè, quins són els motius de les seves recaigudes, comparació entre el seu pes actual i el que volen aconseguir, altres problemes de salut amb els que conviuen i quina concepció tenen sobre el seu desordre alimentari.
3. Àmbit familiar: possibilitat que hi hagi antecedents del trastorn a les seves famílies, i qüestions que tenen a veure amb la relació paternal i l'ambient a casa.
4. Àmbit amical i professional: relació que mantenen amb el seu entorn i possibles problemes d'adaptació a aquest.
5. Àmbit dels mitjans de comunicació: nivell de responsabilitat que tenen els mitjans de comunicació en relació amb el desenvolupament de llurs desordres alimentaris.
6. Àmbit de la moda: concepció de la indústria actual de la moda i les repercussions que té aquesta sobre llurs vides.
7. Àmbit d'Internet: relació que mantenen amb els blocs i els fòrums, i si són creadores d'algun d'aquests o usuàries freqüents de la informació que s'hi difon.
8. Àmbit d'oci: en general, què ocupa el seu temps lliure, sempre relacionant-ho amb els trastorns alimentaris.

2.2.1.3 Els gràfics

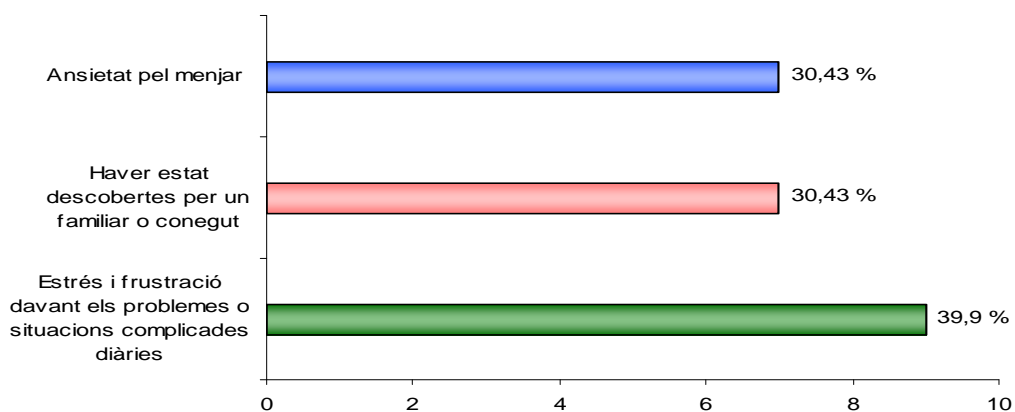
Àmbit d'identificació



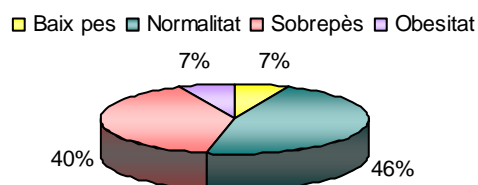
Àmbit trastorn alimentari



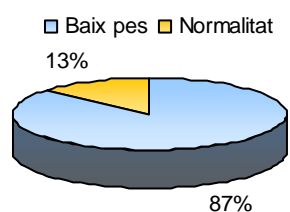
Causes de les seves recaigudes



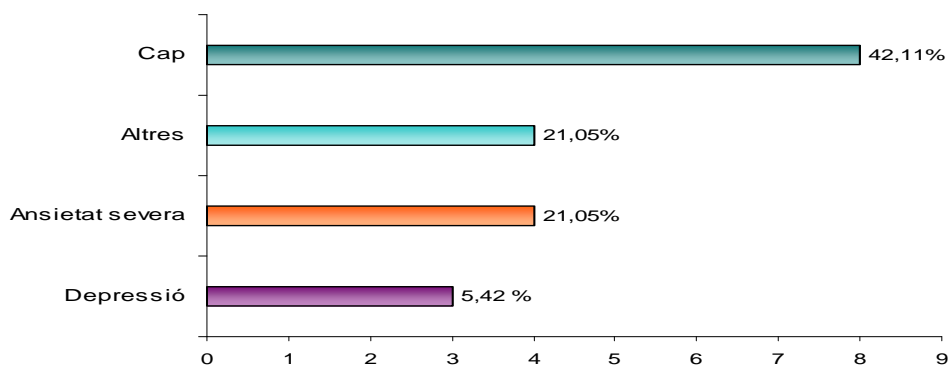
IMC del començament



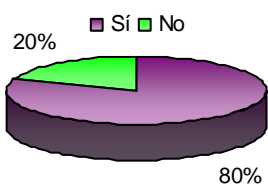
IMC ideal



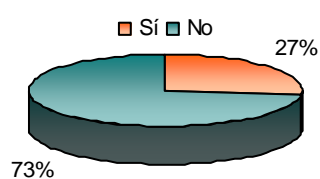
Problemes que pateixen a part del trastorn alimentari



Creença que ser anorèxica o bulímica és un estil de vida

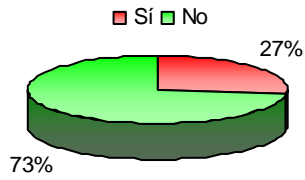


Conscients que mai es podran recuperar totalment

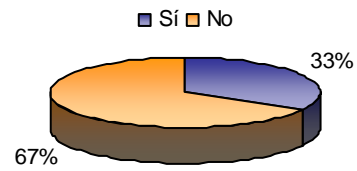


Àmbit familiar

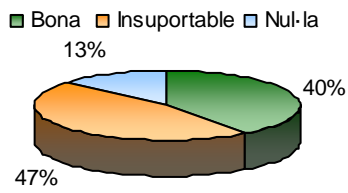
Antecedents del trastorn a la família



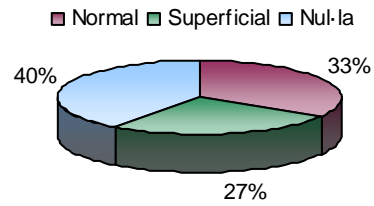
Fixació o obsessió dels pares per la primesa



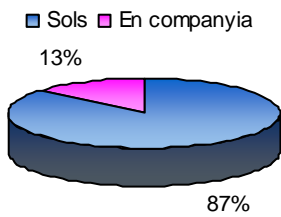
Relació paterna



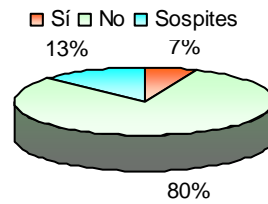
Atenció que reben dels pares



Àpats en companyia o sols

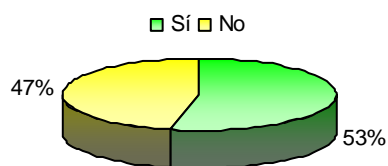


Coneixement parental de l'existència de la malaltia?

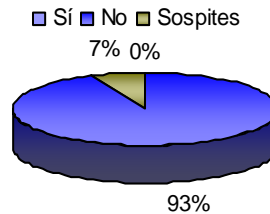


Àmbit amical i escolar o professional

Antecedents de problemes a l'escola



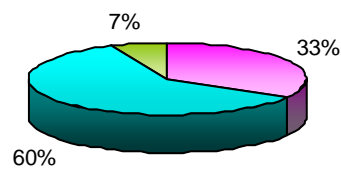
Coneixement amical de l'existència de la malaltia?



Àmbit mitjans de comunicació

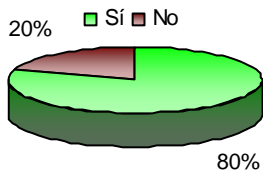
Efecte que tenen els mitjans de comunicació sobre el trastorn

■ Desencadenen ■ Reforcen ■ No hi tenen cap efecte

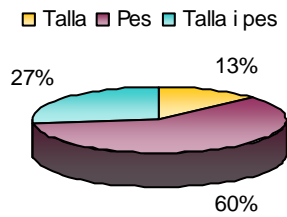


Àmbit moda

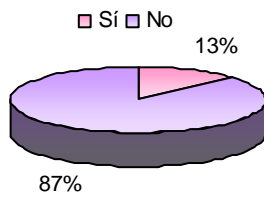
Cada vegada fan les talles més petites?



Guia per saber si has aprimat

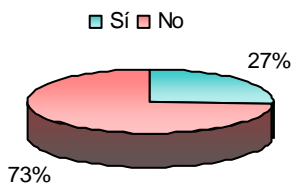


Volen, en un futur, treballar al món de la moda?

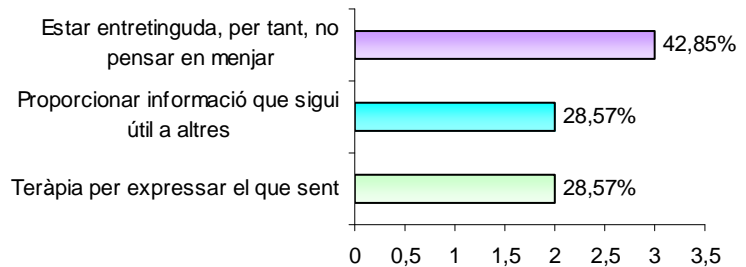


Àmbit Internet

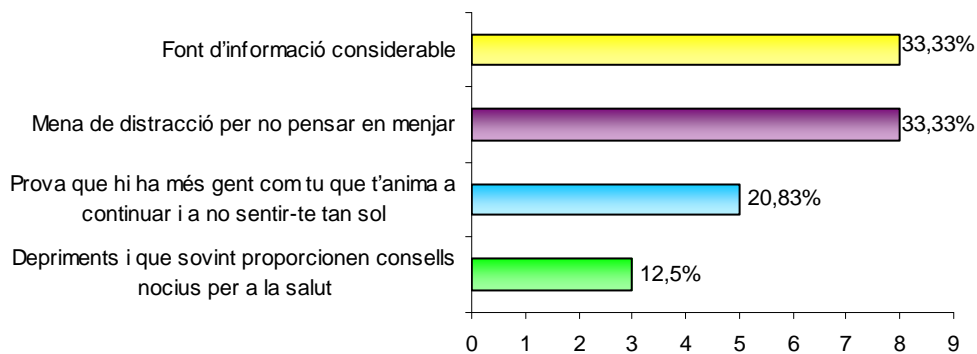
Creadora d'un blog o fòrum pro-anorèxia o pro-bulímia



Motius

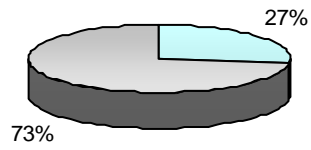


Opinió sobre els blogs



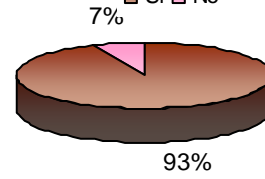
Afició als blogs abans o després d'iniciar el trastorn

□ Abans □ Després

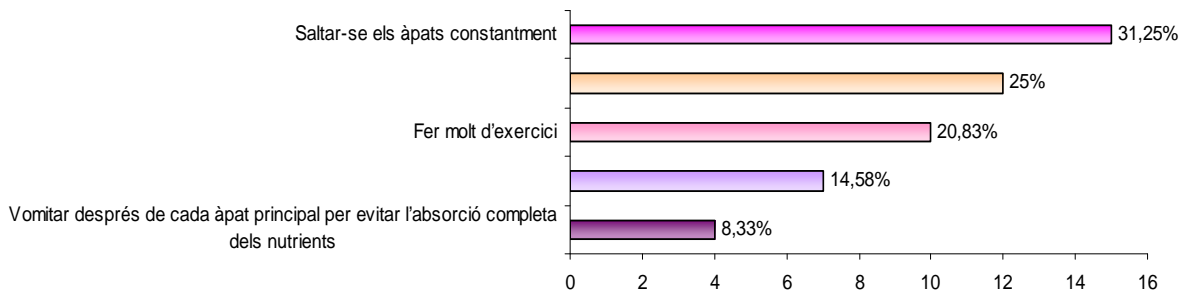


Ús dels trucs que es difonen als blogs

■ Sí ■ No



Trucs més utilitzats



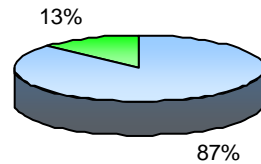
Participació en alguna cursa per perdre pes

■ Sí ■ No



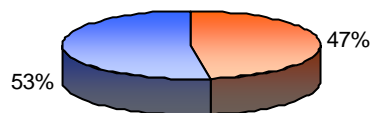
Registrades a un fòrum pro-anorèxia o pro-bulímia

■ Sí ■ No



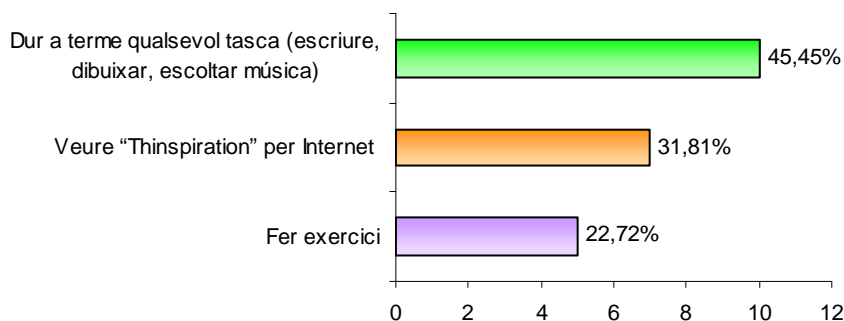
Objectiu a l'entrar a un fòrum

- Extreure informació fàcilment i resoldre dubtes
- Conèixer gent i compartir la seva experiència amb altres

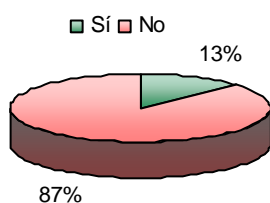


Àmbit d'oci

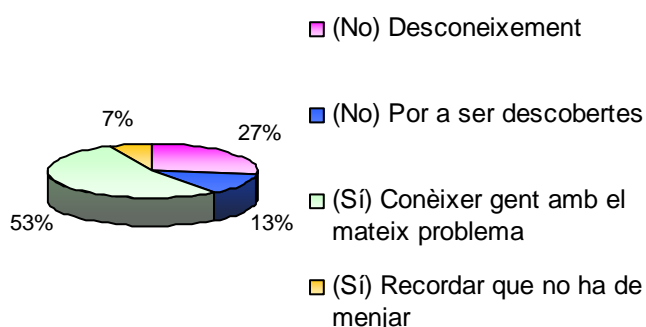
Distraccions per no pensar en menjar



Coneixement del joc de simulació Miss Bimbo



Ús dels braçalets Ana o Mia



2.2.1.4 Les conclusions

1. Les persones enquestades són en un 100% dones i en un 73% menors d'edat a l'iniciar el trastorn. Aquest fet demostra que aquestes malalties afecten, en gran part, al sexe femení en plena etapa adolescent.
2. El tipus de trastorn predominant és l'anorèxia nerviosa (53%) i, comparant-ho amb l'edat de les seves víctimes a l'iniciar el desordre, aquestes, en un 55,56%, no superen els 18 anys.
3. Un 60% de les noies estudien una carrera universitària, i el 100% d'elles presenten un rendiment més que positiu. Aquest fet demostra que la majoria de les víctimes són molt responsables i perfeccionistes pel que fa a les seves vides professionals.
4. Principalment, les menors d'edat enquestades comencen el seu trastorn degut a motius com:
 - a. Voler formar part del món de la moda en un futur.
 - b. Tenir el control sobre llurs vides (tret típic de l'etapa adolescent, en la qual s'han de trencar lligams amb els pares).

- c. Estar sota la influència d'un conegut que també en pateix un i que t'anima a seguir els seus passos per tal de perdre pes.
 - d. Problemes escolars (un 53% de les noies afirma que va tenir greus conflictes a l'escola quan era petita degut al seu aspecte físic) i familiars.
5. Les majors d'edat, en canvi, inicien el seu trastorn per motius com:
 - a. Arribar a aconseguir la perfecció en tots els sentits.
 - b. Combatre el sentiment d'inferioritat i baixa autoestima, fruit dels seus múltiples complexos relacionats amb l'aspecte físic.
 - c. Pressió per part dels mitjans de comunicació, els quals afecten més quan ja ens hem desenvolupat del tot físicament, la majoria de vegades a partir dels divuit anys.
 6. L' IMC ⁵⁰ del qual parteixen les enquestades no els suposa un problema per a decidir el seu pes ideal. Això es pot observar quan un 66,67% de les noies que abans patien sobrepès afirma que el seu repte és arribar al baix pes, i quan el 100% de les noies amb obesitat expressen el seu desig d'arribar també al baix pes.
 7. De les noies que varen iniciar el trastorn quan eren menors d'edat, un 80% ja realitzava els àpats sola. D'aquí la importància de menjar en companyia des que s'és ben petit, per tal d'aprendre a alimentar-se de forma saludable i no desenvolupar un trastorn alimentari en un futur.
 8. Cal destacar que entre el 80 i 90% de les enquestades no han parlat del seu trastorn alimentari ni amb la seva família ni amb els seus amics, doncs, és una malaltia que el 80% d'elles defineix com un estil de vida amb el qual se senten bé i que es neguen a canviar.
 9. És força significatiu que el 60% de les noies afirmi que els mitjans de comunicació reforcen la seva malaltia, doncs, corrobora la forta influència que tenen aquests sobre la població jove. Tanmateix, són conscients que els mitjans de comunicació no són els únics culpables del desenvolupament dels seus trastorns, sinó que venen acompanyats d'altres factors ja esmentats al treball.
 10. Que el 100% de les enquestades defensi que les models són extremadament primes i que el 80% cregui que cada vegada fan les talles més petites, posa en evidència el coneixement que tenen les noies sobre la manipulació i la pressió que exerceix la indústria de la moda sobre els consumidors, elles incloses.

⁵⁰ L' IMC o índex de massa corporal és la relació entre el pes i l'alçada d'una persona i es fa amb la següent fórmula matemàtica: pes kg / (alçada m) ² . Segons la OMS, menys de 18,5 és baix pes; de 18,5 a 24,99, pes normal; més o igual que 25, sobrepès; i més o igual que 30, obesitat.

- 11.** El 100% de les enquestades afirma que el seu mitjà de comunicació favorit és Internet, lloc on poden crear els seus espais, parlar amb altres noies amb un desordre alimentari i buscar *thinspiration*.
- 12.** El 75% de les creadores d'un bloc pro anorèxia o pro bulímia són sud-americanes i la resta espanyoles. Això es deu a què aquest fenomen és molt més comú a Amèrica, tant al Nord com al Sud, que a Espanya. D'altra banda, cap de les creadores supera els 18 anys, fet que corrobora el que aquest fenomen sigui propi d'adolescents.
- 13.** De les noies registrades a un fòrum pro trastorns alimentaris, el 46,15% va entrar a formar-hi part amb els objectius d'extreure informació, resoldre dubtes, i de conèixer gent i intercanviar vivències. D'altra banda, el 100% de les noies afirma que els fòrums són un molt bon mitjà per tal de contactar amb altres persones que comparteixen el seu mateix problema.

Conclusió

El treball ha repassat, al seu primer capítol, els trets i les característiques més essencial dels trastorns alimentaris (orígens, tipus, víctimes i motius), i ha descrit, al segon , l'*univers internàutic* que han creat les seves víctimes durant els darrers anys. D'altra banda, l'enquesta, tal i com s'ha pogut comprovar, m'ha permès contrastar la informació més teòrica que el treball proporciona amb l'experiència. De fet, es pot dir que els objectius inicials s'han assolit i s'ha pogut dur a terme el tipus de treball que es proposava a la introducció.

En segon lloc, després de realitzar tots els apartats del treball, fem un balanç de les hipòtesis plantejades:

1. Els desordres de l'alimentació són propis i gairebé exclusius dels segles XX i XXI.

Com hem vist al primer punt, cada trastorn alimentari té la seva pròpia història. Per exemple, l'anorèxia nerviosa és el desordre amb més trajectòria, doncs, es té constància de la seva existència des de l'Edat Mitjana; la bulímia és més recent, ja que és present a la nostra societat des de principis del segle XX; i per últim, desordres alimentaris com la *diabulímia* o la *drunkorèxia* són, en gran mesura, propis del segle XIX, per tant, la hipòtesi era falsa. Hi ha un fet però, anys enrere cap d'aquests trastorns es produïa amb la mateixa intensitat que ara i els motius pels quals es desencadenaven tampoc es poden comparar amb els d'avui dia.

2. La primesa regeix el prototipus de dona ideal que triomfa en l'actualitat, promocionat en gran mesura per indústries com la de la moda.

Després de realitzar un recorregut per l'ideal de bellesa predominant a la història, he arribat a la conclusió que aquesta hipòtesi és certa. Segles enrere, sobretot en èpoques com la del Renaixement, el prototipus de dona a seguir era totalment femenina, sensual i plena de corbes, però amb l'arribada del anys 60 i l'expansió de la indústria de la moda, l'ideal estètic canvia radicalment i s'admiren aquelles dones primes, amb aparença d'andrògina, que són símbol de sofisticació, joventut i independència, degut a què no representen valors arrelats a una de les condicions de ser dona, com la fertilitat.

3. Només existeixen dos tipus de trastorns alimentaris: l'anorèxia nerviosa i la bulímia, els més coneguts i els que es pateixen a la nostra societat.

Tal i com s'ha comprovat, en l'actualitat, a part dels trastorns alimentaris més coneguts (l'anorèxia nerviosa i la bulímia), comencen a tenir protagonisme altres molt relacionats

amb l'excessiva preocupació per l'aspecte físic que hi ha. Entre els desordres més recents, en aquest treball hem analitzat la *diabulímia*, la *drunkorèxia*, la *pregorèxia*, la *vigorèxia*, l'*ortorèxia* i la *manorèxia*. Així, la hipòtesi era falsa.

4. Les víctimes dels trastorns alimentaris solen ser noies adolescents, pertanyents a països desenvolupats i que, en una gran majoria, arriben a superar la malaltia.

Aquesta hipòtesi és certa, encara que també s'ha demostrat que tothom és vulnerable a patir un trastorn alimentari, bandejant l'edat, el sexe i el lloc de residència. No obstant això, el perfil de víctima que més predomina en l'actualitat és el descrit a la hipòtesi.

5. Els mitjans de comunicació són els principals causants dels trastorns alimentaris, fruit d'una preocupació obsessiva per arribar a imitar el prototipus de bellesa ideal que els mitjans de comunicació (premsa escrita, televisió i Internet) ofereixen.

Després d'haver treballat a fons els mitjans de comunicació, he arribat a la conclusió que la hipòtesi és falsa. Aquests no són els principals desencadenants dels trastorns alimentaris, doncs, s'ha demostrat que aquest tipus de desordres tenen un origen divers i no es deuen a un únic motiu. D'altra banda, els trastorns de l'alimentació no només consisteixen en voler perdre pes per imitar el prototipus de dona que triomfa en l'actualitat, sinó que són un intent de la víctima per controlar algun aspecte de la seva vida i prendre les brides d'aquesta.

6. Les revistes per a adolescents centren, en gran part, tota la seva atenció en temes de bellesa i moda.

És un afirmació totalment certa, doncs, són dos dels temes que més interessin el jovent d'avui dia. Les aparences i l'aspecte físic són molt importants per aconseguir ser acceptat a la societat, i aquest tipus de revistes són concebudes com les emissores de tot tipus de consells per anar a l'última i triomfar en tots els àmbits de la vida.

7. Les sèries de televisió que actualment tenen més èxit entre els joves, donen a conèixer un estil de vida superficial i sense valors, que indirectament promociona i fa apologia els trastorns alimentaris.

Està clar que aquest tipus de sèries de televisió difonen un model de vida molt materialista i superficial, en les quals tots els seus protagonistes tenen un cos perfecte, tot i les seves implicacions amb les drogues i els trastorns alimentaris, els quals se suposa que degraden l'aspecte físic de les persones.

8. Els anuncis publicitaris fan ús de tècniques per embellir les models que enganyen l'espectador i que ajuden a què aquest prengui com a model un prototipus de bellesa impossible d'assolir.

La hipòtesi era fàcil de contrastar, perquè aquesta forma d'enganyar l'espectador forma part de la publicitat i de l'apogeu de les noves tecnologies, les quals permeten emmascarar els defectes d'allò que es promociona i lluir-ne totes les seves virtuts.

9. El fenomen dels blocs i de les pàgines web a favor dels desordres alimentaris és molt recent i, per tant, encara no té molts adeptes.

Després d'haver format part d'aquest *univers internàutic* durant més de tres mesos, puc afirmar que hi ha milions d'adeptes a les pàgines web pro trastorns alimentaris i que aquests procedeixen de diversos països, per tant, estem parlant d'un fenomen mundial. Que sigui molt recent dificulta que les autoritats puguin pal·liar els seus efectes i la seva repercussió sobre milers de joves arreu del món.

Per sort, el treball no ha hagut de canviar gaire de rumb a mesura que avançaven els mesos, doncs, encara que tota la informació sobre els trastorns alimentaris fos inabastable en un primer moment i el contacte amb les noies via Internet no donés el seu fruit fins al tercer intent, he aconseguit dur a terme el treball que m'havia proposat i estic força satisfeta amb els resultats. Per exemple, els temes que abastaria van sorgir fàcilment, ja que eren els que resultaven més interessants i atractius de tractar per poder dur terme un repàs complet i coherent dels trastorns alimentaris. D'altra banda, tal i com he dit abans, establir contacte amb les noies, a les quals després vaig realitzar l'enquesta, fou una mica més complex. La seva comunitat és molt tancada, desconfien de tothom i prenen moltes precaucions per mantenir la seva identitat en secret, i, per tant, fòrums d'aquest tipus no són molt fàcils de trobar a la xarxa. De fet, fou al tercer intent i després de mantenir llargues converses amb elles, sense manifestar les meves intencions, quan vaig recopilar la suficient informació com per fer una enquesta amb les seves respostes.

Aquest treball també m'ha servit per comprovar la gran influència que exerceixen els mitjans de comunicació sobre les persones. L'apogeu dels trastorns alimentaris en l'actualitat es deu, en gran part, a l'expansió d'aquests mitjans. Les dones, sobretot, ens veiem sotmeses a una gran pressió per estar perfectes en tots els sentits: tenir un aspecte físic envejable, una intel·ligència admirable i una vida molt interessant. Les sèries de televisió, les revistes femenines i els anuncis publicitaris sovint presenten aquest tipus de dona, la qual, sense cap esforç ho té tot. Gran part de la societat ha

pres com a referència l'estil de vida que els mitjans de comunicació proposa, mancat de valors i ple d'aparences, el qual, entre d'altres repercussions, ha contribuït a què avui dia es cataloguin els trastorns alimentaris com a epidèmia occidental.

Bibliografia

ABRIL, Guillermo: *Ana y Mia, princesas de Internet* – “El País” [en línia] (4 d’abril del 2009) http://www.elpais.com/articulo/sociedad/Ana/princesas/Internet/elpepusoc/20090404elpepusoc_1/Tes

ARCONADA MELERO, Miguel Ángel: *Cómo trabajar con la publicidad en el aula: competencia comunicativa y textos publicitarios*.- Ed. Graó (Didáctica de la lengua y la literatura, 231).- Barcelona, 2006 (1a edició).

BENDALL, Clare: *A fashionable Muse, Edie Sedgwick* – Hamptons (14 de març del 2007) <http://www.hamptons.com/detail.php?articleID=1433>

CASTANY, Cristina: *Ave César...* – “Ragazza”, pàg. 14; núm. 225 (juliol 2008) Cercador Google: <http://www.google.es>

FREIRE, Laura Espido: *Cuando comer es un infierno: confesiones de una bulímica*.- Ed. Aguilar.- Madrid, 2002 (3a edició).

GUILLEMOT, Anne i LAXENAIRE, Michel: *Anorexia nerviosa y bulimia: el peso de la cultura*.- Traducció d’Alfonso Rodríguez Martínez. Ed. Masson.- Barcelona, 1994.

Gran Enciclopèdia Catalana: <http://www.enciclopedia.cat>

HEAD, Jacqueline: *Seeking “thinspiration”* – “BBC News” [en línia] (8 d’agost del 2007) *Anorexia bracelets reveal secret society* – Click on Detroit [en línia] (12 de febrer del 2005) <http://www.clickondetroit.com/health/4192198/detail.html>

LATINI, Cielo: *Abzurdah*.- Ed. Ediciones Ámbar.- Barcelona, 2008 (1a edició).

Lección de estilo: de tarde, fiesta en el jardín: “Glamour”, pàg. 162; núm. 79 (maig 2009)

Llena tu armario de rock – “Glamour”, pàg. 38; núm. 85 (novembre 2009)

LÓPEZ EIRE, Antonio: *La retórica en la publicidad*.- Ed. Arco Libros (Cuadernos de Lengua Española).- Madrid, 1998.

MATEOS, Sara: *Cuenta atrás para un cuerpo 10* – “Ragazza”, pàg. 68; núm. 232 (abril 2009)

MATEOS, Sara: *Test; destápate, dime cómo eres y te diré cómo adelgazar* - “Ragazza” pàg. 66 i 67; núm. 232 (abril 2009)

MENÉNDEZ ÁLVAREZ, Isabel: *Alimentación emocional: la relación entre nuestras emociones y los conflictos con la comida*.- Ed. Grijalbo.- Barcelona, 2006 (1a edició).

Portada del suplement de GLAMOUR - núm. 85 (novembre 2009)

RAICH, Rosa Ma, SÁNCHEZ, David i LÓPEZ, Gemma: *Alimentación, modelo estético femenino y medios de comunicación*.- Ed. Graó (Didáctica de la Educación para la Ciudadanía, 253).- Barcelona, 2008 (1a edició).

ROMERO, Franc: *T-shirt story* – “Ragazza”, pàg. 13; núm. 227 (setembre 2008)

SÁINZ MARTÍN, Aureliano: *¡Mírame! Teoría y práctica de los mensajes publicitarios*.- Ed. Ediciones Eneida (Cuadernos de Educación para la Salud, 7).- Madrid, 2002.

SÁNCHEZ – VALLEJO, M.A: *El mensaje está en el cuerpo* – “El País” [en línia] (6 de juliol del 2009)

http://www.elpais.com/articulo/sociedad/mensaje/cuerpo/elpepisoc/20090706elpepisoc_1/Tes

SASTRE, Noelia: *Ralph Lauren se pasa con el Photoshop... Y pide disculpas* – “ABC” [en línia] (13 d’octubre del 2009) <http://www.abc.es/20091012/gente-fotos/ralph-lauren-disculpa-adelgazar-200910121709.html>

Suplement de GLAMOUR, maig 2009 núm. 79 pàg. 19 “*Confidencial: ¿quieres estar delgada? Piensa como una skinny*”

UCA, Eda: *Ana’s girls: the essential guide to the underground eating disorder community online*.- Ed. AuthorHouse.- Bloomington (Indiana), 2004.

VALÈRE, Valérie: *Diario de una anoréxica: la lucha de una adolescente por la supervivencia*.- Traducció d’Amalia Monasterio. Ed. RBA Coleccionables (Testimonios de Mujer).- Barcelona, 2002.

WILSON, Eric: *When Is Thin Too Thin?* – “The New York Times” [en línia] (21 de setembre del 2006) http://www.nytimes.com/2006/09/21/fashion/21MODELS.html?_r=1

www.anitaroddick.com

www.anorexics.net

www.ceruleanbutterfly.com

www.perfectinghunger.googlepages.com/perfectinghunger

www.something-fishy.org/cultural/themedia.php

www.tecnologiapeligrosa.blogspot.com/2008/05/el-culto-las-diosas-mia-y-ana.html

www.tendencias.com/noticias-de-la-industria/la-anorexia-de-las-modelos-declaraciones-de-coco-rocha

Llistat de blocs pro anorèxia nerviosa i pro bulímia analitzats:

<http://ana4everpriincess.blogspot.com>

<http://mundocriftalandia.blogspot.com>

<http://princesasanafabiola.blogspot.com>

<http://perfectioninzero.blogspot.com>

<http://blackdarkprincess.blogspot.com>

<http://bealaprincesse.blogspot.com>

<http://hambredevida.blogspot.com>

<http://lagrimas-de-fragilidad.blogspot.com>

<http://prohibidorenunciar.blogspot.com>

<http://yoshithin.blogspot.com>

<http://principejerry.blogspot.com>

<http://princesawannabie.blogspot.com>

<http://beautyprincesita.blogspot.com>

<http://prinxiplenok.blogspot.com>

<http://princesaporsiempregio.blogspot.com>

<http://ilovethin.blogspot.com>

<http://princessdollx.blogspot.com>

<http://princesatimida.blogspot.com>

<http://viviendo-relativamente.blogspot.com>

<http://anaymiasiempre.blogspot.com>

<http://carrerasdeanaymia.blogspot.com>

<http://pickmeana.blogspot.com>

<http://prinxx.blogspot.com>

<http://elmundovistoporana.blogspot.com>

<http://mipd.blogspot.com>
<http://amigasanaymia.blogspot.com>
<http://pedacitosdejprince.blogspot.com>
<http://i-am-not-hungry.blogspot.com>
<http://proanagirl.blogspot.com>
<http://susa-princess.blogspot.com> (bloc d'una de les enquestades)
<http://tilt214.tripod.com>
http://www.myspace.com/little_doll_xoxo
<http://pulcera-roja.blogdiario.com>
<http://www.freewebs.com/tearslikeblood/edmedia.htm>
<http://concejeradeanaymia.blogspot.com>
<http://thelittleprincessa.blogspot.com>
<http://thinspiration-pictures.blogspot.com>
<http://tuyaxsiempre.blogspot.com>
<http://prinsessadeporcelana.blogspot.com>
<http://mirageanaymia.blogspot.com>
<http://concejeradeanaymia.blogspot.com>
<http://tearsandsighs.blogspot.com>
<http://anassweetcherrypie.blogspot.com>
<http://princesamazonas.blogspot.com>
<http://muka88.blogspot.com>
<http://testimoniosalimenticios.blogspot.com>
<http://princessedecristal.blogspot.com>
<http://princesacanu.blogspot.com>
<http://encarreranocomo.blogspot.com>
<http://laluchedeunaprincesa.blogspot.com>
<http://star-over-the-rainbow.blogspot.com>
<http://mundopupura.blogspot.com>
<http://rapedoll.blogspot.com>
<http://princesaenunmundoirreal.blogspot.com>
<http://locanaymia.blogspot.com>
<http://unreflejoptomejorar.blogspot.com>
<http://xmentexenfermax.blogspot.com>
<http://princesaniky.blogspot.com>
<http://xwatchmedisappearx.blogspot.com>
<http://siempreesinviero.blogspot.com>
<http://peligrosaperfeccion.blogspot.com>
<http://micaminohaciamimeta.blogspot.com>

<http://bulimic-glammm.blogspot.com>
<http://anamiaprincessforever.blogspot.com>
<http://quodmenutridquodmedestruit.blogspot.com>
<http://chronicles-of-a-dark-soul.blogspot.com>
<http://cookieandicecream.blogspot.com>
<http://thecrownofnowhere.blogspot.com>
<http://princesasanamia.blogspot.com>
<http://yosoylaprincesa15.blogdiario.com>
<http://bemylittlesecret.blogspot.com>
<http://fuckingprincess-kira.blogspot.com>
<http://ana-principessa-mia.blogspot.com>
<http://queriendoserprincesa.blogspot.com>

ANNEXOS

Annex 1 Preguntes de l'enquesta

Àmbit d'identificació

1. Edat:
 - +18
 - 18
2. Sexe:
 - Home
 - Dona
3. Lloc de residència:
 - Espanya
 - Sud Amèrica
4. Ocupació:
 - Secundària o Batxillerat
 - Estudis Universitaris
 - Treball

Àmbit trastorn alimentari

1. Tipus de trastorn:
 - Anorèxia Nerviosa
 - Bulímia Nerviosa
 - Anorèxia Nerviosa i Bulímia Nerviosa
2. Edat d'inici:
 - +18
 - 18
3. Motius:
 - Pressió per part dels mitjans de comunicació
 - Problemes familiars
 - Problemes escolars
 - Problemes conjugals
 - Influència d'una persona amb un trastorn alimentari
 - Desig per perdre pes d'una manera ràpida
 - Tenir el control sobre la seva vida i fixar-se un objectiu per tal de sentir-se útil
 - Combatre el sentiment d'inferioritat, baixa autoestima i inseguretat
 - Acabar amb els múltiples complexos amb els que conviu des de la infància
 - Voler formar part del món de la moda en un futur

- Arribar a aconseguir la perfecció en tots els sentits
- 4. Causes de les seves recaigudes:
 - Estrés i frustració davant els problemes o situacions complicades diàries
 - Haver estat descobertes per un familiar o conegut
 - Ansietat pel menjar
- 5. IMC del començament
 - Baix pes
 - Normalitat
 - Sobrepès
 - Obesitat
- 6. IMC ideal
 - Baix pes
 - Normalitat
- 7. Problemes que pateixen a part del trastorn alimentari
 - Cap
 - Depressió
 - Ansietat severa
 - Altres (SI, trastorn borderline, conflictes amb el menjar des de petita)
- 8. Creença que ser anorèxica o bulímica és un estil de vida
 - Sí
 - No
- 9. Conscients que mai es podran recuperar totalment
 - Sí
 - No

Àmbit familiar

- 1. Antecedents del trastorn a la família
 - Sí
 - No
- 2. Fixació o obsessió dels pares per la primesa
 - Sí
 - No
- 3. Relació paterna
 - Bona
 - Insuportable
 - Nul·la
- 4. Atenció que reben dels pares
 - Normal

- Superficial
- Nul·la
- 5. Àpats en companyia o sols
 - Sols
 - En companyia
- 6. Coneixement paternal de l'existència de la malaltia?
 - Sí
 - No
 - Sospites

Àmbit amical i escolar o professional

1. Rendiment escolar o professional
 - Positiu
 - Negatiu
2. Relació actual amb els companys de classe o de treball
 - Bona
 - Dolenta
3. Antecedents de problemes a l'escola
 - Sí
 - No
4. Coneixement amical de l'existència de la malaltia?
 - Sí
 - No
 - Sospites

Àmbit mitjans de comunicació

1. Els mitjans de comunicació desencadenen o reforcen la malaltia?
 - Desencadenen
 - Reforcen
 - No hi tenen cap efecte
2. Mitjà de comunicació favorit
 - Internet
 - Premsa
 - Ràdio
 - Televisió

Àmbit moda

1. Les models d'aquestes botigues són molt primes?

- Sí
- No
- 2. Cada vegada les talles són més petites?
 - Sí
 - No
- 3. Guia per saber si has aprimat: talla o pes
 - Talla
 - Pes
 - Talla i pes
- 4. En un futur volen treballar al món de la moda (model o dissenyadora)
 - Sí
 - No

Àmbit Internet

- 1. Creadora d'un bloc o fòrum pro anorèxia o pro bulímia
 - Sí
 - No
- 2. Motius
 - Estar entretinguda, per tant, no pensar en menjar
 - Teràpia per expressar el que sent
 - Proporcionar informació que sigui útil a altres
- 3. Opinió sobre els blocs
 - Mena de distracció per no pensar en menjar
 - Font d'informació considerable
 - Depriments i que sovint proporcionen consells nocius per a la salut
 - Prova que hi ha més gent com tu que t'anima a continuar i a no sentir-te tan sol
- 4. Afició als blocs abans o després d'iniciar el trastorn
 - Abans
 - Després
- 5. Ús dels trucs que es difonen als blogs
 - Sí
 - No
- 6. Trucs més utilitzats
 - Prendre molta aigua
 - Prendre laxants o altres diürètics almenys tres cops per setmana
 - Vomitar després de cada àpat principal per evitar l'absorció completa dels nutrients

- Fer molt d'exercici
- Saltar-se els àpats constantment
- 7. Participació en alguna cursa per perdre pes
 - Sí
 - No
- 8. Suport on troben més "Thinspiration"
 - Internet
 - Televisió
 - Premsa
- 9. Registrades a un fòrum pro-anorèxia o pro-bulímia
 - Sí
 - No
- 10. Objectiu al entrar a un fòrum
 - Extreure informació fàcilment i resoldre dubtes
 - Conèixer gent i compartir la teva experiència amb altres
- 11. Facilitat per contactar amb altres noies?
 - Sí
 - No

Àmbit d'oci

- 1. Distraccions per no pensar en menjar
 - Veure "Thinspiration" per Internet (blogs, Youtube)
 - Fer exercici
 - Dur a terme qualsevol tasca (escriure, dibuixar, escoltar música)
- 2. Coneixement del joc de simulació Miss Bimbo
 - Sí
 - No
- 3. Opinió sobre aquest
 - Favorable
 - Negativa
- 4. Ús dels braçalets Ana o Mia
 - Sí
 - No
- 5. Motius
 - (No) Desconeixement
 - (No) Por a ser descobertes
 - (Sí) Conèixer gent amb el mateix problema
 - (Sí) Recordar que no ha de menjar

Annex 2 Estadística per l'enquesta

| Tipus de trastorn | Edat d'inici | |
|--------------------|---------------|---------------|
| | Major 18 anys | Menor 18 anys |
| Anorèxia | 44,44% | 55,56% |
| Bulímia | 0,00% | 100,00% |
| Anorèxia i Bulímia | 20,00% | 80,00% |

| Motius per iniciar el trastorn | Edat d'inici | |
|---|---------------|---------------|
| | Major 18 anys | Menor 18 anys |
| Pressió per part dels mitjans de comunicació | 33,33% | 66,67% |
| Problemes familiars | 18,18% | 81,82% |
| Problemes escolars | 20,00% | 80,00% |
| Problemes conjugals | 33,33% | 66,67% |
| Influència d'una persona amb un trastorn alimentari | 0,00% | 100,00% |
| Desig per perdre pes d'una manera ràpida | 33,33% | 66,67% |
| Tenir el control sobre la vida i fixar-se un objectiu per tal de sentir-se útil | 0,00% | 100,00% |
| Combatre el sentiment d'inferioritat, baixa autoestima i inseguretat | 62,50% | 37,50% |
| Acabar amb els múltiples complexos amb els que conviu des de la infància | 28,57% | 71,43% |
| Voler formar part del món de la moda en un futur | 0,00% | 100,00% |
| Arribar a aconseguir la perfecció en tots els sentits | 66,67% | 33,33% |

| IMC del començament | IMC Ideal | |
|---------------------|-----------|------------|
| | Baix pes | Normalitat |
| Baix pes | 100,00% | 0,00% |
| Normalitat | 100,00% | 0,00% |
| Sobrepès | 66,67% | 33,33% |
| Obesitat | 100,00% | 0,00% |

| Edat d'inici | Àpats en companyia o sols | |
|---------------|---------------------------|--------------|
| | Sols | En companyia |
| Menor 18 anys | 80,00% | 20,00% |
| Major 18 anys | 100,00% | 0,00% |

| Creadora d'un bloc | Lloc de residència | |
|--------------------|--------------------|------------|
| | Espanya | Sudamèrica |
| | 25,00% | 75,00% |

| | Objectiu al entrar a un fòrum | | |
|--|---|--|---------------|
| | Extreure informació fàcilment i resoldre dubtes | Conèixer gent i compartir la teva experiència amb altres | Dos objectius |
| Registrades a un fòrum pro anorèxia o pro bulimia | 23,08% | 30,77% | 46,15% |

Annex 3 Anàlisi de l'espot publicitari *Fanta Light*

Dades generals

- **Producte:** *Fanta Light*.
- **Sector consumidor:** Els productes *light* són consumits, en gran majoria, per dones joves que tenen cura i es preocupen pel seu aspecte.
- **Mitjà:** Televisió sud-americana. A Espanya mai es va arribar a emetre.
- **Tècnica:** Espot publicitari de 50 segons.

Descripció general

Una noia jove s'atansa al seu xicot que beu una *Fanta Light* i, utilitzant el seu poder de seducció, li pren l'ampolla. A continuació, el noi comença a perseguir-la amb l'objectiu de recuperar la beguda, però cada vegada, els llocs per on ella passa, per poder escapar-se i sortir-se amb la seva, són més estrets i difícils de superar. Finalment, després d'una dura persecució, és la noia qui es fa amb la Fanta.

Lectura objectiva

1. Imatge

- **Format:** Horitzontal i complert.
- **Composició:** En un primer moment, el focus d'atenció se centra en l'ampolla de *Fanta Light* i d'aquesta manera es presenta al públic el producte que es vol anunciar. Quan s'inicia la persecució, la noia és qui rep tot el protagonisme, doncs, és la que porta la beguda a la mà i és la que supera tots els obstacles sense cap dificultat. Però, al passar pel seguit de barrots, just al final de l'anunci, el focus d'atenció se centra en el ventre extremadament pla de la noia, per accentuar la seva primesa, fruit de prendre begudes *light* com dona a entendre l'anunci.
- **Enquadrament:** A l'espot hi ha una combinació de plans entre els que destaquen: el gran primer pla que es fa del producte al principi de l'anunci, el pla general durant la persecució que duu a terme la parella, i el pla detall, en el qual l'atenció es centra en el ventre de la noia a l'esmunyir-se pels barrots. D'altra banda, quasi tot l'anunci està gravat des d'un angle mig; només quan passen entre els dos camions la perspectiva canvia i l'angle és zenital.
- **Personatges:** Els dos personatges són una parella de joves de classe social benestant, pertanyents a la cultura occidental. El noi sembla força fàcil de manipular i de persuadir, perquè ella és capaç de distreure'l amb un sol petó i unes quantes mirades, per tal de treure-li l'ampolla sense que aquest se n'adoni. La noia destaca per la seva primesa (accentuada per la poca roba que porta), que l'ajuda a superar fins l'últim obstacle i sembla fer-la més atractiva als ulls del seu xicot.

- **Escenografia:** L'espot situa l'acció en un dia assolellat, possiblement d'estiu i urbà, doncs, la persecució té lloc en una ciutat on es pot veure gent treballant i altres edificis, a part de la casa de la parella o dels pares d'algun d'ells. Els obstacles (portes, reixes, barrots) que es troben pel camí són molt importants perquè ajuden a què la noia es faci amb la beguda i alhora accentuen el seu cos anorèctic.
- **Expressió gestual:** En primer lloc, la noia ofereix una imatge seductora, dolça, fràgil, i juganera, fet que l'ajuda a distraure el noi. Aquest, en canvi, no presenta trets típicament masculins com l'autoritat o la força, ja que es deixa persuadir fàcilment per ella.
- **Il·luminació:** Com l'acció té lloc durant el dia, la il·luminació és totalment natural.
- **Cromatisme:** Els colors són molt vius durant tot l'anunci, però quan la noia passa entremig els barrots (últim obstacle), les imatges es tornen en blanc i negre per accentuar aquest moment i perquè l'espectador el percebi com el més important i decisiu de tot l'espot.
- **Logotip:** El logotip de la *Fanta Light* es compon només del nom, és prou popular i coneguda com per permetre's el luxe de prescindir del símbol. És a l'inici (l'ampolla té el protagonisme al gran primer pla) i al final (junt amb l'eslògan), quan es pot observar millor el logotip.
- **Eslògan:** L'espot podria prescindir de l'eslògan que surt al final, "*Prueba Fanta Light*", ja que no té molta relació amb les imatges prèvies i no és gens original ni impactant, només anima a l'espectador a què provi la beguda (al·locució imperativa).

Lectura subjectiva

Aquest espot, a part de promocionar una beguda refrescant, deixa entreveure que una dona prima sempre aconsegueix el que es proposa, per molt feixuc que sigui el camí que hagi de recórrer per arribar a la fita. L'anunci no fa més que realçar el prototipus de dona anorèctica amb aparença de preadolescent, que ha quallat força a la nostra societat i que amb massa freqüència provoca la mort a tantes noies que, per voler imitar aquest cànon de bellesa, s'endinsen al món dels trastorns alimentaris.