

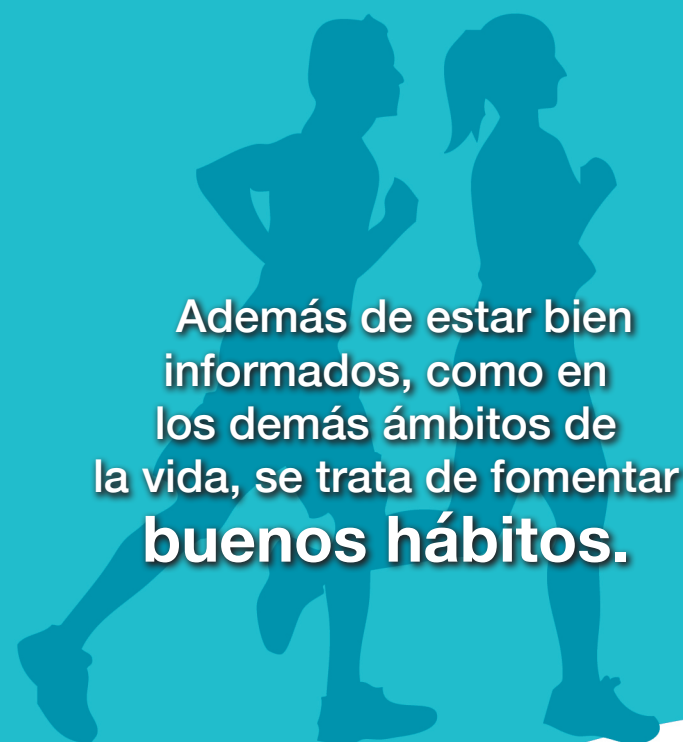


Muestra actitud, DENUNCIA

Internet y las redes sociales pueden incitar a padecer un trastorno de la conducta alimentaria.

¿Cuáles son los criterios para determinar cuándo se debe denunciar una página web?

- **Contenidos nocivos para menores.**
- Invitaciones a **auto infligirse castigos**, corporales a través de conductas autolesivas.
- Manuales o guías dirigidas a menores que inciten a llevar a cabo conductas **perjudiciales para la salud** como, por ejemplo, “carreras de ayuno”, restricción alimentaria severa, estrategias para ocultar la enfermedad a familiares y amigos, etc. y muestren un lenguaje y un estilo comunicativo que enaltezca una delgadez patológica.



Además de estar bien informados, como en los demás ámbitos de la vida, se trata de fomentar **buenos hábitos.**

CONDUCTA ALIMENTARIA Y DIETAS MILAGRO



Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) constituyen un grupo de trastornos mentales caracterizados por una conducta alterada ante la ingesta alimentaria o aparición de comportamientos de control de peso.

Esta alteración lleva como consecuencia problemas físicos o del funcionamiento psicosocial del individuo.

Se ha producido un peligroso incremento de las **páginas web** que hacen apología de los TCA, principalmente de la **anorexia y bulimia**, aunque también, muy relacionados con este tipo de adicciones, existen otros problemas relacionados con los TCA, como la **ortorexia y la vigorexia**.

Asimismo, aparecen nuevas dietas, que tienen en común el anuncio de una rápida pérdida de peso sin esfuerzo, son las dietas milagro.

Tener un control sobre los contenidos de Internet que puedan inducir a TCA es una tarea al alcance de todos.

Resulta necesario crear buenos canales con buenos contenidos, y que se conviertan en los referentes para las dudas sobre alimentación y salud en general. Este es el objetivo que se pretende cumplir con la edición del presente folleto.

Con la colaboración de:



Universidad
Zaragoza



el Justicia de Aragón



No quiero
comer

¿DIETAS MILAGRO?

NO EXISTEN

En las últimas décadas han aumentado los casos de TCA, especialmente en adolescentes. Influyen factores sociales, mediáticos, de publicidad, de falta de sensibilización, o de la idealización de la imagen y cánones artificiales de belleza para conseguir el éxito.

Un nuevo factor de riesgo relacionado con el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria: es **la apología en la red de la anorexia y la bulimia**. Esto es, páginas web en las que se presentan la anorexia y la bulimia no como enfermedades mentales, sino como “estilos de vida”:

Pro ‘Ana’ y pro ‘Mia’

AMA Y MIA NOS AYUDAN A SER PERFECTAS.

Ayer soñé, con yo ser la Princesa, una Princesa de cuentos de hadas, una Princesa por siempre soñada. Tal vez ese sueño no se haga realidad, pero el corazón se me puede alegrar, cuando de tu boca pueda escuchar, mi Princesa por siempre serás.



La anorexia y la bulimia son nombradas como si se trataran de dos amigas, Ana (**Anorexia**) y Mia (**Bulimia**), en todo tipo de páginas, desde blogs, foros, chats, perfiles de redes sociales, webs, aplicaciones para dispositivos móviles, etc. El acceso es posible desde cualquier aparato con conexión a internet (ordenador, móvil, tablet, etc).



Presentan contenidos muy peligrosos. Desde compartir ‘**trucos**’ para ocultar la enfermedad a padres y amigos, hasta darse ‘**ánimos**’ para lograr una pérdida de peso, o la realización, por ejemplo, de ‘**carreras de kilos**’, consistentes en competir para ver quién pierde más peso en un período de tiempo determinado.

También suelen colgar fotografías de chicas excesivamente delgadas y el tono de los mensajes de estas webs suele ser negativo hacia uno mismo, incitando al auto castigo no sólo mediante conductas nocivas en cuanto a la alimentación, sino también hacia la valoración sobre uno mismo, a menudo cercana al desprecio del propio cuerpo y de la propia persona.

Estas “dietas milagro”, inducen una **restricción calórica muy severa**, que generalmente conduce a situaciones de carencias que las hace insostenibles en el tiempo y peligrosas para la salud.

Estas dietas, prescritas por personas ajenas al campo de la nutrición, se caracterizan por las **escasas calorías** que aportan; ante esta situación de semiayuno el organismo reacciona compensando la falta de energía recibida con un aumento de la destrucción de las proteínas corporales, como fuente alternativa de energía, lo que provoca una pérdida de masa muscular y por otro lado la formación de cuerpos cetónicos, peligrosos para el organismo cuando su formación se prolonga en el tiempo.

Sin embargo, quien sigue estas dietas asocia la pérdida de masa muscular con el éxito del régimen escogido pues provoca unos resultados espectaculares al subirse a la báscula durante las primeras semanas.

Esto se debe a que el tejido muscular es muy rico en agua, por lo que se elimina mucho líquido en la primera fase, favorecido en algunos casos por el consumo de diuréticos, lo que conduce a una llamativa pérdida de peso.

El problema añadido de estas “dietas milagro” es que favorecen una recuperación muy rápida del peso perdido (efecto rebote).

RIESGOS PARA LA SALUD

Las dietas muy restrictivas, muy bajas en calorías, aunque consiguen que el peso disminuya a corto plazo, constituyen un **riesgo inaceptable para la salud** ya que pueden:

Agravar el riesgo metabólico de las personas.

Provocar desnutriciones proteicas y déficit en vitaminas y minerales.

Favorecer el efecto rebote.

Producir efectos psicológicos negativos.

Desencadenar trastornos del comportamiento (anorexia y bulimia), a veces de mayor gravedad que el exceso de peso que se pretendía corregir.