

## **Adelgazar por la «red»: un «estilo de vida» diferente**

Remedios Falaguera Silla escribe: jóvenes adolescentes utilizan páginas webs que promueven la anorexia y la bulimia y crean un «estilo de vida» propio.

<http://es.catholic.net/comunicadorescatolicos/579/927/articulo.php?id=35041>

\*Responsable de la columna Mujeres del Siglo XXI y de Converse all Stars.

*Durante tres meses participé —simulando ser una joven anoréxica— en varias de estas páginas webs. Debo reconocer que la experiencia llegó a ser tan brutalmente inhumana, que me siento en la obligación de dar a conocer sus contenidos a padres, adolescentes, profesores y cargos de la administración, aunque sea únicamente como medida de prevención.*

### **Webs PRO-ANNA Y PRO-MIA**

«Todo empezó buscando información sobre estas dos enfermedades. Así me entere de los sitios pro-anna y pro-mia. Empecé a leer y a leer, a ver fotos (las llamadas «Thinspirations»). Y fui cayendo en la trampa. Ahora no veo la hora de llegar a mi meta: pesar 45 Kg. Se que suena poco, mido 1.60 m. Pero es algo que no puedo dejar de pensar. Cada vez como menos. Con cada gramo que bajo al día me sobreviene una felicidad enorme». Este es un fragmento de una conversación entre las miles de adolescentes españolas, que utilizan las páginas webs «pro-anna» (pro-anoréxicas) y «pro-mia» (pro-bulímica) que proliferan por Internet, en las que se promueven estos trastornos alimenticios y los convierten en una forma de vida marginal, no aceptada por la sociedad.

La mayoría de los usuarios, de estas páginas, no admiten que se trate de una enfermedad y, por medio de las webs y del chateo, las "annas" y las "mias" defienden su derecho de ser anoréxicas o bulímicas. Tienen su propio lenguaje, usan apodos y, poco a poco, van formando su club, su grupo, su secta, su religión.

Según datos de «Protégeles» (Organización de defensa de las infancias), el 70% de las usuarias no tenían todavía la enfermedad desarrollada y un 23% estaba en fase de desarrollo de este trastorno.

La sociedad se pregunta, cada vez más, cuantas de nuestras jóvenes sufren este tipo de enfermedades. El problema de las cifras es que, tanto la anorexia, como la bulimia, no son consideradas una enfermedad de Declaración Obligatoria, por lo que es muy difícil poder tener controlados todos los casos reales. Pero se calcula que el porcentaje de anorexia, entre los adolescentes es de un 0´7% y el de bulimia, de un 0´2%. Estas enfermedades están ligadas a las mujeres en un 90-95%, pero cada vez son más los hombres, uno de cada diez, en los que la idea de adelgazar se convierte en una verdadera obsesión y al hacerlo caen irremediabilmente en las redes de esta enfermedad.

### **Compartir un estilo de vida**

Estas jóvenes usuarias se sienten «desgraciadas con su físico» y, buscan con obsesión procedimientos rápidos y eficaces para lograr un cuerpo perfecto. Utilizan estas páginas para chatear con personas de varios países y, de esta manera, poder intercambiar trucos que les haga verse más delgadas, para soportar mejor el dolor del hambre, para dejar de comer y no ser sorprendidas por sus padres, para engañar al médico y superar los análisis clínicos..., o, dicho de otro modo, compartir un «estilo de vida» diferente.

Bajo una apariencia de información sobre dietas y nutrición utilizan expresiones e imágenes que reflejan una feroz e increíble apología de los trastornos alimenticios basada en el lema: LA

ANOREXIA (Y BULIMIA) ES UNA FORMA PLACENTERA DE EXISTIR. No la consideran ni una enfermedad ni un juego, sino, una habilidad perfeccionada por unos pocos: los fuertes, los elegidos.

### **En guerra con la sociedad**

Términos como éxito, sacrificio, batalla, ganar, perseverancia, gloria, ideales, ambiciones, superar fracasos, enemigo (en referencia a la comida), etc.. son habituales en estas webs. Las pro-anna y pro-mia utilizan una postura "bélica" para contrarrestar los argumentos que la sociedad confiere a los métodos y fines de estas páginas.

Exigen que se les deje en paz con su estilo de vida y que todos los esfuerzos de quien combate estas páginas se orienten hacia el problema de fondo: el punto de vista que la sociedad tiene e impone del binomio delgadez-belleza. Proponen que se luche para proteger a las mujeres en relación al talaje de la ropa y, contra la imagen de la mujer en la publicidad, donde todas son jóvenes, delgadas y guapas, incluso cuando se está anunciando anti-celulíticos, cremas para las arrugas, hidratantes anti-edad, etc.

Las jóvenes se consideran productos de la sociedad y, hasta que esta no solucione la imagen del cuerpo perfecto, reclaman que se les deje vivir como quieran y exigen el derecho a crear sitios y comunidades, listas de correo para poder discutir sobre los trastornos alimenticios hasta que se puedan recuperar. Así lo reflejaba una «anna» en un chateo: «OJALA EN LA TELEVISIÓN, CAMBIARAN LOS ESTEREOTIPOS FÍSICOS, PORQUE NOS ESTA MATANDO A TOD@S LOS JÓVENES.. Y CREO QUE ES UNA DE LAS ENFERMEDADES A LAS QUE HAY QUE DARLE MAS IMPORTANCIA EN ESTA SOCIEDAD MUNDIAL!»

### **Sociedad virtual a su medida**

Este tipo de páginas que empezaron siendo grupos de Messenger han realizado un incremento tan espectacular que de los cuatro servidores más utilizados de la red TERRA es el que tiene más páginas registradas, cerca de 8.000 en lengua castellana, LYCOS mueve unas 5.500 seguida de YAHOO, con unas 2.600. Muy por detrás esta Google que tiene cerca de 400 páginas. Pero estos datos son muy poco significativos, teniendo en cuenta que los servidores continuamente están filtrando y desactivando este tipo de páginas, aunque sus creadoras, día tras día, buscan la forma de crear otras nuevas, ya que utilizan la enfermedad como signo de identidad, pues se consideran un grupo de inadaptados y su vida social queda tan reducida, que utilizan una vía virtual «más segura» donde pueden crear una «sociedad virtual» a su medida y sin obstáculos.

Así lo declara una de las afectadas: "Empecé a visitar páginas pro anna y la verdad me encantan, es una adicción. Desde que empezó esto he bajado 15 Kg, y aun falta más; creo que me estoy volviendo loca. Como poco, me siento mal y quiero vomitarlo todo, pero me da miedo."

Hace tan solo un par de años que El Defensor del Menor denunció la existencia de estas páginas y reclamó a los ministerios de Justicia, Industria e Interior la creación de una comisión para su seguimiento y desactivación. Aunque, según declaraciones de Carmen González, coordinadora de la Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia (ADENER), cuando se intentan perseguir, desaparecen reapareciendo, al poco tiempo, en otro dominio.

### **Una visita de vértigo**

Al conectarnos con una de las webs, lo primero que encontramos es el siguiente aviso-presentación: «HOLA, ESTA ES UNA PÁGINA PRO ANA Y PRO MIA, ASI QUE SI ESTAS EN

RECUPERACIÓN O NO ERES MIA O ANA, MEJOR NO ENTRES, TAMPOCO LE RECOMIENDO ESTA PÁGINA GENTE HIPÓCRITA, DÉBIL E INFLUENCIABLE. PARA TODAS AQUELLAS QUE LLEVAN ESTE ESTILO DE VIDA (ANNA O MIA) SON CORDIALMENTE INVITADAS A PARTICIPAR.»

Con un diseño muy original y, unas sugerentes fotos de atractivos modelos, ofrecen información detallada acerca de la anorexia y la bulimia, consejos para combatir el hambre, tablas de ejercicios y dietas, concursos, e incluso, facilitan la compra de todo tipo de medicamentos contra la grasa, fotos de modelos, libros, camisetas, brazaletes identificativos, etc..

Además de felicitar en sus "aniversarios», es decir, el día que dejaron de comer, se cuentan sus experiencias amorosas, comparten música, buscan patrocinadores para sus webs, promueven ideas para asociaciones o ir de viaje en grupo .

El objetivo primordial de todas estas actividades es conocer gente con las mismas preocupaciones e ideales y, de esta manera, se sienten entendidas y acompañadas en su «lucha». «Estas páginas han hecho mucho por mí, porque he encontrado lo que necesitaba: apoyo. Mi vida no ha cambiado mucho,... no soy más pro-anna que antes, solo que ahora no me siento sola...Siento que tengo un lugar donde expresarme, donde conocer a gente que se siente como yo...Hay millones de personas como yo.»

### **Una forma de transmitir sentimientos: la autolesión**

Por querer bajar peso pueden llegar a límites insospechados: la autolesión y la automutilación. Ellas le llaman la "self-injury", que se puede definir como la tentativa de provocarse dolor, dañando su propio cuerpo y lesionándose, generalmente, en tejidos finos del cuerpo. Las personas con desórdenes alimenticios se vuelven tan obsesivos con la comida que se bloquean y muchas veces se autocastigan y mutilan como forma de dejar que salgan sus emociones y sentimientos acumulados de soledad, tristeza, cólera y culpabilidad. Cuentan los afectados que el desespero y una voz que oyen en su interior las obliga a hacerlo. Piensan que ocuparse del dolor físico evita prestar atención al dolor emocional que su «desgracia» les provoca y hace que den un paso más hacia el suicidio al que, sin darse cuenta, se dirigen.

Existen tres tipos de de self-injury: primero la mutilación o desfiguración permanente, es decir, la amputación de un miembro; otra forma es la mutilación estereotipada que consiste en golpearse, morderse, cortarse profundamente...; y la tercera y más común, es la mutilación superficial con cortes, quemaduras, romperse un huesos. Cualquier método usado para dañarse sirve.

### **Secuelas sociales**

Las enfermedades de trastornos alimenticios son una de las epidemias de moda en nuestro país, que ha superando al asma y a los problemas respiratorios, como la preocupación prioritaria en el ámbito familiar, escolar y sanitario. Dice el psiquiatra Rojas Marcos que nunca se había registrado un índice tan alto de mujeres, sobre todo adolescentes y jóvenes, que se sienten desgraciadas a causa de su físico, y en especial por su exceso de peso, sea real o imaginario. La valoración que tienen de sí mismas, como personas, viene determinada por la opinión de una imagen de su cuerpo distorsionada de la realidad, llamada "dismorfofobia".

Solo en nuestro país, en 2003, se detectaron 100 muertes relacionadas con este tipo de trastornos. Hay que destacar que entre un 10% y un 20% de las personas que sufren anorexia o bulimia, morirán por algo relacionado con ella. Un dato sobrecogedor es que la depresión que esta enfermedad provoca lleva muchas veces al suicidio, que es la tercera causa de mortalidad entre las

adolescentes (del 5% al 10%).

## ¿Qué opinan los médicos?

Según Vivían Meehan, Presidente y fundadora de la Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa de los Estados Unidos "la edad promedio de la aparición de este tipo de enfermedades está bajando año tras año, y ya afecta a las preadolescentes. Hasta ahora la edad solía estar entre 12 y 25 años, pero ya nos encontramos con niñas de 10 años, que tienen ya la sintomatología clara de estos trastornos de conducta alimentaria. Pasan cada vez más tiempo frente al ordenador y son cada vez más vulnerables a la proliferación de este tipo de páginas. Una vez te introduces en una de estas webs es muy difícil salir de ellas."

Declaraciones del Doctor Armengou Director del centro barcelonés ABB, especializado en trastornos de la conducta alimenticia, nos hace ver que tanto la anorexia como la bulimia provocan un alejamiento paulatino de situaciones sociales. Se vuelven cada vez más aislados, dejan de salir los fines de semana, ignoran las invitaciones y se refugian en los estudios porque no se sienten contentos con su cuerpo, se ven gordos. Estos cambios de carácter, irritabilidad, tristeza, insomnio... son tan constantes que, poco a poco, van separándose de sus amigos y su familia creando su propio mundo, perfeccionista y excesivamente ordenado, en el que la restricción alimenticia, los ejercicios físicos y la pérdida de peso se convierte en lo prioritario. Buscan nuevas amigas relacionadas con su enfermedad e incompatibles con las amigas de siempre, a las que acusan de llevar una vida desordenada y que gira en torno a los chicos, divertirse y salir a bailar a discotecas.

Entrar en estas páginas, foros y empezar a chatear es reflejo de estar en las primeras fases de la enfermedad. Suelen estar asustadas y agobiadas por lo que les está pasando y buscan un lugar donde pueden encontrar apoyo emocional, en el que "alguien" entienda sus mensajes y su conducta, poder hacer amigos y compartir un "estilo de vida" elegido libremente. De este modo, rechazan la obesidad aderezada con una visión positiva de la delgadez, ya que la necesidad de comer la consideran sucia y enfermiza.

Mientras la sociedad se concientia de la importancia de este tipo de enfermedades y los nutricionistas y psicólogos buscan las causas para poder atajar la gran cantidad de mujeres y hombres afectados por estos trastornos, la supuesta creadora de la Web nos recibe de la siguiente manera: "Para todas las annas y mias de habla hispana. Inclusive para las "wannabe" como dicen por ahí. Todas tenemos las mismas metas, los mismos sueños, y a todas nos une el mismo propósito. Deshacernos de la grasa que nos ahoga. Si eres anna, mia, gorda, flaca, wannabe, o lo que sea, únete a mi blog ring".

Si paseamos por su página, vemos como nos narra su vida, coloca su arte «anna» (imágenes con texto pro-anna), organiza concursos variados (blends, avatares, fotos de ídolos, dibujos...), esconde una galería de fotos de modelos cantantes, documentos, banners, fanlistings, hatelistings.

También, podemos encontrar -en la biblioteca- historias originales o de ficción, fan-fiction, que no necesariamente tienen que basarse en desordenes alimenticios, creadas por las fans. Los protagonistas son sus personajes favoritos y la trama puede ser original o inventada. Por supuesto, no falta la sección de concursos en los que eligen al forista más optimista, al más pesimista, al más dulce, al más cruel, al más paranoico, al más querido por todos, al forista con la mejor firma.

Lo que empieza como un modo de restricción se convierte en una forma de vida que afecta tanto a la persona enferma y se vuelve tan prioritario que todo los demás aspectos quedan rezagados, invirtiendo mucho tiempo en planificar y estudiar con una perfección extraordinaria todos los detalles de su vida, como refleja siguiente conversación :

—Hola!!!

Necesito ayudaaaaa no puedo mas no se qué hacer; mi madre no me deja de vigilar mientras como y si como me castiga siempre es lo mismo ya estoy harta me quiero morir no comprender que solo quiero quitarme algún kilo que otro pero como lo van a comprender necesito ayuda urgentemente necesito trucos para disimular, ayudarme por favor.

Un besito a todas.

—Marina 116: si no tienes más remedio que comer caliente en el micro la comida varias veces y si es a muchos grados mejor... así la comida pierde mas valor nutricional.

—Rebeca: Hola soy ana, no admito sólidos, y casi no puedo andar. Mis riñones fallan...

—Aida: Tengo 16 años , mido 1'70 y peso 50 k. Solo pido adelgazar 6k. más. ¿ Es pedir mucho? Estoy desesperada por que nadie me entiende, me ven y me dicen que estoy bien y yo tengo ojos y veo que no es así. No puedo más, me quiero morir, en serio, es insoportable. No puedo parar a llorar. Estoy muy gorda..

### **La experiencia de Espido Freire**

Una de las señales de alarma de la importancia de estas webs la expreso la escritora Espido Freire, ganadora del Premio Planeta, asegurando que mientras buscaba en Internet un horario de trenes, entro en una página web proanorexia. Una página con unas fotografías de muchachas esqueléticas que defendían el derecho a convertirse en anoréxicas y a continuar siéndolo. En ese momento, Espido Freire decidió escribir su último libro, "Cuando comer es un infierno: Diario de una bulímica" en el que, por medio de cuatro testimonios representativos de esta enfermedad, nos quiere demostrar que, tanto la anorexia como la bulimia, son enfermedades sociales, donde la belleza se identifica con la delgadez y hay una atención constante al cuerpo, una dictadura de la belleza marcada principalmente por la publicidad, el cine y la televisión.

Es tal la importancia de estas enfermedades y de la abundancia y promoción de este tipo de páginas, que muchas revistas conocidas como TELVA, SALUD y BELLEZA, SOLO HIJOS... tienen un foro en su web, para que las jóvenes se conecten y cuenten sus inquietudes y comentarios.«Estas páginas han hecho mucho por mí, porque he encontrado lo que necesitaba: apoyo. Mi vida no ha cambiado mucho,... no soy mas pro-anna que antes, solo que ahora no me siento sola...Siento que tengo un lugar donde expresarme, donde conocer a gente que se siente como yo...Hay millones de personas como yo. De esta forma se sirven de la experiencia ajena para concienciar de la importancia que tiene la salud y la necesidad de saber cuidarse y ayudar a que otros lo hagan.»