

14.11.2009. ¡Se quieren dar por enterados!

<http://www.aragonliberal.es/noticias/noticia.asp?notid=30943>

Carta de una chica de 15 años sobre la anorexia. Almudena Garcia dice: ¡Se quieren dar por enterados!

---

Soy una chica de 15 años y no se muy bien como decir lo que siento. Mientras muchos de nuestros padres se preocupan por el virus de la gripe A, me entristece y, porque no decirlo, me decepciona ver como ignoran otros “virus” más peligrosos que afectan a la salud de muchas de mis amigas.

Me refiero a la anorexia y la bulimia.

Cada día que pasa me entero de nuevos casos de estas enfermedades entre mis conocidas, amigas, amigas de mis amigas, o incluso, familiares más o menos cercanos.

Y es que, aunque nuestros mayores quieran esconder la cabeza debajo del ala, como los avestruces, he oído por la radio que hay un grupo especial de la Policía que investiga sobre las páginas web que alientan, arropan e instruyen a miles de jóvenes españolas enfermas de anorexia o bulimia, a las que califican como “bomba de relojería”.

¡Por Dios, es que no se enteran!

Hace unos años, con la intención de escribir un reportaje, mi madre, maestra y periodista, participó en varias de estas páginas haciéndose pasar por una quinceañera anoréxica.

Durante tres meses, solíamos verla por las noches chatear con adolescentes. Al principio era gracioso, pues nos iba preguntando como se abreviaban algunas palabras en nuestro “idioma de SMS”, como ella lo llamaba.

Pero, con el paso de los días, nos fuimos dando cuenta de que cada vez que salía del despacho su cara estaba triste. Algunas veces, la encontrábamos frente al ordenador con lágrimas en los ojos. Otras, asqueada. Y más de una vez, la oíamos poner de vuelta y media a los responsables políticos, sanitarios y judiciales. Eso sin contar la cantinela que teníamos que sufrir en las cenas familiares sobre la irresponsabilidad de los padres que se escabullen de la educación de sus hijos, la influencia de los modelos que nos presenta la publicidad, o los profesores que se lavan las manos ante las tonterías que hacemos en los comedores del colegio.

La experiencia fue brutal.

Pero una cosa es cierta. Una vez nos enseñó el reportaje terminado, con fotos incluidas, me di cuenta del poder que tienen estas webs para la salud de mis amigas.

¡Ojala TODOS nos empeñemos en dar la voz de alerta de estas webs y de sus contenidos mortíferos! Se lo debemos a ellas...a sus familias...a sus amigos...a todos.

Y si no es abusar mucho, me tomo la libertad de copiar y pegar algunos puntos de su trabajo de investigación “Compartir un estilo de vida en la red”.

Estas jóvenes que se sienten “desgraciadas con su físico” buscan con obsesión procedimientos rápidos y eficaces para lograr un cuerpo perfecto, por lo que utilizan estas paginas para chatear con gente de varios países y poder intercambiar trucos para verse más delgadas, para soportar mejor el dolor del hambre, para dejar de comer y no ser sorprendidas por sus padres, para engañar al medico y superar los análisis clínicos. De esta manera, puedes compartir un “estilo de vida” diferente basado en el lema: LA ANOREXIA (Y BULIMIA) ES UNA FORMA PLACENTERA DE EXISTIR.

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. Se utilizan desde una postura “bélica” para contrarrestar los argumentos que la sociedad confiere a los métodos y fines de estas paginas, ya que ,las pro-anna y pro-mia exigen que se les deje en paz con su estilo de vida.

Una visita de vértigo

Al conectarnos con una de las webs, lo primero que encontramos es el siguiente aviso-presentación: “HOLA, ESTA ES UNA PAGINA PRO ANA Y PRO MIA, ASI QUE SI ESTAS EN RECUPERACIÓN O NO ERES MIA O ANA, MEJOR NO ENTRES, TAMPOCO LE RECOMIENDO ESTA PAGINA 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 fotos de modelos atractivas y sugerentes, 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 felicitarse 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 .Todo esto con un objetivo primordial: conocer gente que le entienda, que tenga las mismas preocupaciones e ideales, de esta manera, no se sienten solas:“Estas paginas 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.”

"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", Al adentrarnos en la pagina 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, cuyos 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 mas optimista, al mas pesimista, al mas dulce, al mas cruel, al mas paranoico, al mas 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 que 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 mas 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 queestoy bien y yo tengo ojos y veo que no es asi. No puedo más, me quiero morir, en serio, es insoportable. No puedo parar a llorar. Estoy muy gorda..

¿PARTICIPAS?

Hay concursos diferentes en los que la finalidad no es simplemente divertirse, sino adelgazar por medio de retos. Cada semana proponen un reto especifico (un ayuno, una dieta especifica, un determinado numero de ejercicios físicos...). Los participantes deben cumplir el reto para pasar a la siguiente ronda. Quien logre ganar todos los retos gana el concurso y se convierte en IDOLO.

La dieta que nos sugiere, una de las páginas, es casi imposible de realizar, se lo aseguro.

1º Día

Desayuno: Un vaso de agua. 30 minutos en bicicleta estática.

Almuerzo: 2 claras de huevo sin sal, en tortilla; un vaso de agua. Esperas 1 hora y haces aeróbico sencillos por 45 minutos, y unos 100 o más abdominales, no menos.

5 - 6 pm: 1 hora de Tae-Bo; o 1 hora de bailoterapia; o 1 hora de aerobics de alto impacto, más 250 abdominales. Toma 3 litros de agua.

No desistir

2° Día

Desayuno: Un vaso de agua. 30 minutos de bicicleta estática. Durante la mañana, toma un litro y medio de agua.

Almuerzo: Media lata pequeña de atún. Espero una hora luego de comer, y camina 1 hora, o sino haz aerobics de bajo impacto.

5 - 6 pm: 1 hora de bailoterapia o 1 hora de aerobics de alto impacto; más 350 abdominales (obligatorio). 45 minutos de bicicleta estática (obligatorio). Toma 3 litros y medio de agua.

La resignación es el suicidio cotidiano

3° Día

Desayuno: Un café con leche descremada y sin azúcar (lo llamaremos "café libre"). Una fruta, puede ser: una manzana o 2 rodajas de piña o alguna fruta cítrica. Durante la mañana toma 1 litro y medio de agua.

Almuerzo: Un caldo de verduras, y la otra mitad de la pequeña lata de atún. Espera 1 hora y haz 45 minutos de bailoterapia.

5 - 6 pm: 1 hora de abdominales de alto impacto, más 250 abdominales y 30 minutos de bicicleta estática. Toma 3 litros y medio de agua.

Un kilo de ánimo vale más que una tonelada de suerte

4° Día

Desayuno: Media zanahoria y 3 vasos de agua. 45 minutos de bicicleta estática. Durante la mañana tomar 2 litros de agua.

Almuerzo: 2 claras de huevo, y un café libre. Espera 1 hora y haz 30 minutos de bicicleta y 100 abdominales.

5 - 6 pm: 1 hora de aerobics de alto impacto, 200 abdominales, 30 minutos de bicicleta estática y ejercicios de endurecer. Toma 3 litros de agua.

El hombre más poderoso es el que se domina a sí mismo.

5° Día

Desayuno: 1 vaso de agua. 1 hora de bicicleta estática. 2 litros de agua.

Almuerzo: 5 rodajas de piña. Espera 1 hora y haz 45 minutos de bicicleta estática y 100 abdominales.

5 - 6 pm: 1 hora de aerobics de alto impacto, más 20 minutos de Tae-Bo y 250 abdominales. Toma 3 litros y medio de agua.

Todo aquello que es importante hacer, vale la pena hacerlo bien.

#### 6° Día

Desayuno: 2 vasos de agua. 1 hora de caminata, más 30 minutos de bicicleta estática. Durante la mañana toma 2 litros de agua.

Almuerzo: Media lata pequeña de atún y un café libre. Espera una hora y haz 45 minutos de bicicleta estática, 30 minutos de aerobics suaves y 100 abdominales.

5 - 6 pm: 1 hora y media de aerobics de alto impacto, más 250 abdominales, más 30 minutos de Tae-Bo. Toma 4 litros de agua.

#### 7° Día

Desayuno: Media zanahoria y un café libre. 1 hora de bicicleta estática, más 100 abdominales. Toma 2 litros de agua durante la mañana.

Almuerzo: Pollo a la plancha (pequeña porción), una ensalada ligera. Espera una hora y realiza una caminata de 1 hora y media.

5 - 6 pm: 1 hora y media de aerobics de alto impacto, más 300 abdominales, más 45 de Tae-Bo o bailoterapia. Toma 4 litros de agua.

Hay un pasado que se fue para siempre, pero un futuro que todavía es nuestro

NOTA: La voz de alarma ante esta atroz enfermedad suena en las familias, en los colegios, en la sociedad. Todos sabemos que esta lacra está mermando la salud de muchas y muchos de nuestros jóvenes.

¡Ya va siendo hora de que los padres, los profesores, los medios de comunicación y los responsables políticos, sanitarios y judiciales, nos pongamos las pilas para erradicar esta enfermedad tan inhumana que tenemos a nuestro alrededor!

Si alguno tiene interés en leer el reportaje completo, lo tengo a su entera disposición sin ningún reparo del autor.