



Enfermedades con la comida: anorexia y bulimia

DUDAS FRECUENTES

¿Qué es la anorexia?

La anorexia es una enfermedad relacionada con la comida. Las personas con esta enfermedad sienten el **deseo obsesivo por adelgazar**: solo serán felices si están delgadas y rechazan mantener un peso normal según su edad y talla. Además nunca se ven bien: a pesar de adelgazar se ven gordas y sienten miedo a engordar. A veces se les retira la regla.

¿Qué es la bulimia?

La bulimia también es una enfermedad relacionada con la comida. Las personas con esta enfermedad están **obsesionadas con la comida y el peso**. Pueden comer sin control una gran cantidad de comida en poco tiempo (atacón) y luego, al sentirse culpables, lo eliminan vomitando, con laxantes (medicamentos para ir al baño) o haciendo ejercicio muy intenso.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Enfermedades con la comida: anorexia y bulimia



¿En qué se parecen la anorexia y la bulimia?

Obsesión por perder peso. Verse siempre mal (distorsión de la imagen). Las dietas, dejar de comer, etc. se hace a escondidas. No darse cuenta de estar enfermo o enferma. No querer ayuda. En la anorexia la distorsión de la imagen es más exagerada: verse muy gordas o gordos aunque sean personas muy delgadas.

¿Por qué hay gente con anorexia o bulimia?

Las personas con estas enfermedades piensan que para ser felices hay que estar delgado y se obsesionan con querer perder peso. Las causas son muy variadas pero muchas veces influye el ambiente familiar (separación de los padres, mal ambiente...) situaciones emocionales estresantes (ruptura amorosa, decepciones con las amistades, cambios de colegio...) e incluso la sociedad (hay que tener una figura delgada, atractiva, vestir de marca, ser siempre joven...).

¿Se cura la anorexia o la bulimia?

Estas enfermedades se pueden curar pero siempre es necesaria la ayuda de médicos o médicas, psicólogos, psicólogas, etc. No son enfermedades que se curen sin ayuda. Si necesitas ayuda o tienes a alguien que puede tener estas enfermedades no dudes en acudir al médico.

¿Si estoy a dieta puedo tener anorexia o bulimia?

Estar a dieta no significa tener anorexia o bulimia. Pero tienes que tener mucho cuidado con las dietas que haces. A veces las dietas de revistas, Internet, etc. hacen que pierdas peso en poco tiempo: ese peso es muy fácil recuperarlo y además esas dietas te suelen dejar muy débil. Si quieres estar a dieta consulta siempre a un médico o dietista. Y mucho mejor que estar a dieta es aprender a comer y a cuidarse. Fíjate en la dieta mediterránea.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Enfermedades con la comida: anorexia y bulimia



Yo lo que quiero es estar delgado...

Todas las personas tienen partes de su cuerpo que no les gusta. Lo importante es aprovechar tus cosas positivas dentro de tu talla. Muchas veces engordamos porque comemos mal (pocas frutas y verduras, muchos fritos...) picamos entre horas (patatas fritas, bollos...) y no hacemos ejercicio. Cambiar estas costumbres y aprender a comer es el primer paso para sentirse bien, cada uno en su talla.

¿SABÍAS QUE...

OJO CON LOS MEDICAMENTOS

Tomar con frecuencia medicamentos para adelgazar o para ir al baño y hacer caca (laxantes) es peligroso: los medicamentos siempre los tiene que controlar un médico. Nunca los compres por Internet, te pueden estar engañando y vendiendo algo peligroso para tu salud.

CURIOSIDADES

Las modas dicen que hay que estar delgado. Estas modas son casi exclusivas de la raza blanca. Este ideal de belleza es difícil de alcanzar por la mayoría de las personas.

VOMITAR, UN MAL ROLLO

Provocarse el vómito (vomitar a posta) es algo peligroso. Los ácidos del estómago provocan caries y debilitan los dientes, se pueden perder. Además provocan inflamación en la garganta y problemas en el estómago.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Enfermedades con la comida: anorexia y bulimia



¡ CUÍDATE !

Si tu cuerpo no está bien alimentado (no comes pescados, carnes, verduras, yogures, etc.) empezarás a sentir: cansancio, pocas ganas de hacer nada, tristeza, la piel se pone fea, el pelo y las uñas se rompen.

Y RECUERDA...

Eres mucho más que un cuerpo así que... ¡No permitas que tus miedos y tus inseguridades te controlen!

¡ MENTIRAS !

Si vomito después de comer mi cuerpo se alimenta y no engordo...

Es mentira porque... Cuando comes, tu cuerpo necesita un tiempo largo para poder coger las vitaminas, minerales, etc. de la comida y así alimentarte. Si vomitas nada más comer, a tu cuerpo no le da tiempo a alimentarse, los ácidos del estómago te harán daño en la garganta y en la boca y además tu cuerpo no se habrá alimentado. Cada cuerpo necesita su tiempo para alimentarse.

Tener frío hace que quemes más calorías y adelgaces antes...

Es mentira porque... No hay ninguna evidencia científica que diga que pasar frío ayuda a perder peso. Si pasas frío tu cuerpo necesitará más energía y luego tendrás más hambre.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Enfermedades con la comida: anorexia y bulimia



No pasa nada por ayunar...

Es mentira porque... Ayunar no es útil para adelgazar. Hacer ayuno (por ejemplo, no comer nada en el desayuno) y en la siguiente comida comer poco o nada, es imposible y peligroso. Tras ayunar el hambre es mucho más grande y es inevitable comer más cantidad en la siguiente comida.

Comer solo fruta es lo mejor para adelgazar...

Es mentira porque... Para sentirte bien tu cuerpo necesita frutas, verduras, carnes, pescado, legumbres... Comer solo fruta no permite que tu cuerpo se alimente bien ya que le faltarán otros nutrientes (proteínas, minerales, etc.). Comer solo frutas por períodos largos hace que no estés bien alimentado. Te sentirás mal, débil, sin fuerza...

Tomar vinagre o limón por la mañana hace que se quemen las grasas rápidamente...

Es mentira porque... No existe ninguna evidencia que diga que tomando limón o vinagre se adelgace. El limón y el vinagre son muy ácidos. Tomarlos a menudo provoca mucha acidez en el estómago. Lo mejor es que empieces el día con alguna fruta, cereales o pan y leche o yogur. Seguro que así aguantas toda la mañana.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Enfermedades con la comida: anorexia y bulimia



Si como una vez al día pero mucho se consigue perder peso...

Es mentira porque... Esta idea también es falsa. Comer solo una vez hace que tu cuerpo no tenga energía suficiente y que cuando vayas a comer tengas mucha hambre por lo que comerás mayor cantidad.

Los laxantes limpian el organismo y te hacen adelgazar...

Es mentira porque... Los laxantes son medicamentos para tratar problemas puntuales de estreñimiento (cuando no puedes defecar). Con estos productos no se adelgaza. Tomarlos mucho hace que tu cuerpo dependa de estas pastillas y puede darte problemas intestinales graves, incluso derivar en cáncer.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Enfermedades con la comida: anorexia y bulimia