

Ayuda a normalizar el consumo de alimento

Combate anorexia báscula portátil

► El aparato indica las porciones adecuadas de comida; desconfía experta de su efectividad

Natalia Vitela

Para algunos la comida es una amenaza. Si padecen anorexia tardan más de una hora en ingerir 50 gramos de alimento. Si sufren bulimia comen, en menos de 5 minutos, 350 gramos, pero después vomitan.

Que comer deje de ser una amenaza para quienes padecen estos trastornos alimentarios llevó a expertos del Instituto Karolinska de Estocolmo, Suecia, a crear el Mandometer.

Se trata de una báscula portátil, donde se pone un plato para pesar la comida, conectada a una computadora, que muestra a los pacientes las porciones normales que debe comer y en qué tiempo hacerlo, explica Cecilia Bergh, directora ejecutiva de las clínicas Mandometer en Suecia, Australia y Estados Unidos.

Según Bergh, los trastornos de alimentación no son ocasionados por estrés psicológico, como se cree, sino por una alimentación desordenada.

Así que la ansiedad, depresión, compulsión, paranoia y manía, males psiquiátricos que padecen estos pacientes, desaparecen cuando se normaliza el patrón alimenticio, afirma.

Araceli Aizpuru, psicóloga con 25 años de experiencia en el tratamiento de anorexia y bulimia, difiere de esta idea, pues afirma que ambos padecimientos son enfermedades multifactoriales, que no se pueden tratar con un sólo método.

“En estos padecimientos intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales. Por ejemplo, los pacientes pueden tener predisposición a enfermedades obsesivas compulsivas, autoestima baja y, además, creer que estar delgada es igual a ser feliz



EL PROCESO

Los anoréxicos comen lento y poco, los bulímicos mucho y rápido, con el aparato se normaliza su consumo de alimento. Los primeros se sienten satisfechos con poca comida, los segundos no sienten saciedad. Con el Mandometer esto también se normaliza, señala Michael Leon, especialista de la Clínica Mandometer de San Diego.

Es decir, con el aparato los pacientes aprenden a comer la cantidad normal que ingiere una persona en cada comida, que son alrededor de 350 gramos, y el tiempo en el que deben hacerlo: de 15 a 20 minutos, indica Bergh.

Se trata de un proceso lento. Obviamente los pacientes con anorexia no comerán 300 gramos en 15 minutos una vez que empiezan a usar el aparato, ejemplifica Bergh.

Para Aizpuru, directora de la Fundación Mexicana contra la Anorexia y Bulimia, el Mandometer trivializa los trastornos y trata sólo sus síntomas, como la restricción, la compulsión, la purga, el vómito.

La anorexia y bulimia, indica, son trastornos de la alimentación que tienen muy poco que ver con la comida, se reflejan en este ámbito, pero son problemas psicológicos serios. Estos trastornos, subraya Aizpuru, no pueden tratarse con la única meta de que los pacientes coman y recuperen su peso.

i www.mandometer.com
Fundación Mexicana contra
la Anorexia y Bulimia
Tel. 5812-0877

Cuídense

Señales que delatan la posibilidad de caer en un trastorno de alimentación son:

- Un aumento o disminución marcada de peso, que no están relacionados a una condición médica.
- El desarrollo de hábitos alimenticios anormales, como seguir dietas rígidas, preferencia por alimentos extraños o conducta ritualizada al momento de comer.
- Una intensa preocupación por el peso y la figura.
- Ejercicio excesivo o compulsivo.
- Vómito autoinducido, períodos de ayuno, uso de laxantes, pastillas de dieta, o abuso de diuréticos.
- Sentimientos de aislamiento, depresión o irritabilidad.



➤ Cecilia Bergh muestra el Mandometer, creado por investigadores del Instituto Karolinska de Estocolmo, Suecia.

ASÍ LO DIJO

“Esta máquina es como una muleta. La cargan a todas partes, pero después ya no la necesitarán”.

Cecilia Bergh,
directora ejecutiva de las clínicas
Mandometer

“La computadora (Mandometer) dice cuánto se necesita comer, pero el problema es que el paciente tiene miedo a engordar, tiene fobia a la comida”.

Araceli Aizpuru,
psicóloga

ES!
piel

ta los consejos
ctamente
lares.

9

SALUD

Trastornos alimentarios

Una báscula portátil conectada a una computadora ayudaría a disminuir la angustia que les provoca comer a quienes sufren anorexia y bulimia.

10



ONAL