

Megarexia: cuando la obesidad se percibe como saludable

El último desorden de la conducta alimentaria relaciona la obesidad con vitalidad y delgadez, algo que puede convertirse en un grave problema de salud.

SILVIA CAPAFONS | 16 FEB 2019 16:20

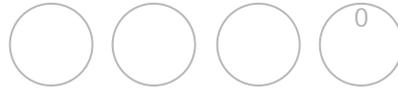


FOTO: GETTY IMAGES

“El 85% de las personas obesas sufren megarexia”, según un estudio de la American Psychiatric Association; y por cada persona anoréxica registrada existen al menos diez megaréxicas. Les ocurre lo siguiente: teniendo sobrepeso o siendo obesos, se ven esbeltos. Como explica la Dra. Pilar Benito, directora médica de Slow Life House, “se trata de una alteración de la percepción del esquema corporal y, por tanto, de la conducta alimentaria, por la que las personas se ven delgadas a pesar de tener un índice de masa corporal por encima de 25”. ¿Estamos ante una moda o un trastorno? Para el Dr. Domingo Carrera, médico internista especialista en nutrición del Hospital Madrid Sanchinarro y del Centro

Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas CMED “es un trastorno de la conducta alimentaria de origen psicológico, como los demás, con consecuencias importantes para la salud”.

PUBLICIDAD



inRead invented by Teads

El término fue descubierto por el Dr. Jaime Brugos en 1992 y, aunque no aparece en las últimas guías de codificación de enfermedades ni en el manual de diagnóstico estadístico de trastornos mentales, son muchos los expertos en nutrición que apoyan su existencia y alertan de sus peligros. Según los cálculos de Brugos, puede haber cinco millones de megaréxicos en España sin diagnosticar. “Es un desorden bastante menos conocido que la anorexia nerviosa o la bulimia, pero con idénticas consecuencias para la salud”, explica la Dra. Carmen Lorente, directora del área médica y de nutrición de The Beauty Concept.

¿Cómo saber si un megaréxico lo es? En primer lugar, porque no es consciente de su obesidad: no es gordo, está fuerte. “Y sano. Así se ven estas personas”, apunta Pilar Benito. “Llevan una vida sedentaria y tienen malos hábitos alimenticios, comen sin control, sobre todo alimentos poco saludables y muy calóricos con abundantes hidratos de carbono; no les gusta mirarse al espejo ni salir de compras. Odian pesarse y evitan las básculas”, añade. Ocurre en ambos sexos,

pero más en mujeres entre los 20 y los 30 años. “Y aunque no hay una causa específica, influyen factores ambientales y psicológicos, sobre todo en la consideración de la autoestima”, valora Lorente. Al igual que la anorexia (en la que uno se ve gordo), la ortorexia (obsesión por consumir alimentos saludables) o la vigorexia o dismorfia muscular (la persona se ve débil o enclenque y realiza una actividad física extrema), la megarexia es una dismorfofobia, es decir, una distorsión de la percepción del cuerpo.

La psicóloga Pilar Conde, directora técnica de Clínicas Origen, señala que la también conocida como fatorexia podría ubicarse dentro de las alteraciones de conducta alimentaria y de percepción de la imagen. “Quienes no son conscientes de su obesidad sufren un claro problema psicológico de negación”. Y las consecuencias pueden ser nefastas: anemia, diversas enfermedades e incluso en casos extremos la muerte, según Carmen Lorente. ¡Ojo! No confundir con el fenómeno *fofisano*, del que tanto se habló el pasado verano. Como señala la experta, “son fenómenos diferentes y este se da más en hombres: estos son varones no obesos, con barriga, pueden acudir al gimnasio pero no tienen abdominales marcados, beben alcohol (cerveza sobre todo) e ingieren mucha comida procesada, aunque tampoco son grandes comilones”.

El tratamiento de la persona megaréxica tiene que llevarse a cabo por un equipo multidisciplinar “donde primero debe haber una intervención por parte de psicólogos y psiquiatras; en la mayoría de los casos la persona que lo padece al principio no reconoce el problema, por lo que el abordaje psicoterapéutico es básico. En muchos casos se requiere medicación psiquiátrica, ya que la megarexia puede ir unida a estados depresivos y ansiosos”, concluye el Dr. Carrera. Para Pilar Conde “el apoyo del entorno resulta también vital porque refuerza las nuevas rutinas nutricionales y ayuda a que se cumplan”.