



L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA S'ALIMENTEN A INTERNET

Nadia Llergo Segú

2n Batxillerat Social

Curs 2014-2015

INDEX

1. Introducció	3
2. Que son els trastorns de la conducta alimentaria?	
2.1. A qui afecten els TCA i amb quina freqüència?	5
2.2. Tipus de trastorns de la conducta alimentaria	5
2.2.1. Anorèxia nerviosa	5
2.2.2. Bulímia	6
2.3. Diferència entre anorèxia i bulímia	6
2.4. Factors que afavoreixen els TCA	7
2.5. Tractament dels TCA	7
2.6. Prevenció de l'aparició dels TCA	8
2.6.1. Formació de diversos especialistes mèdics	8
2.6.2. Informació a la població en general	8
2.6.3. Mitjans de comunicació	8
3. Associacions contra l'anorèxia i la bulímia	
3.1. Associació contra l'anorèxia i la bulímia (ACAB)	11
3.2. Fundació imatge i autoestima (IMA)	11
4. Entrevistes	
4.1. Entrevista a l'associació (ACAB)	12
4.2. Entrevista a una coneguda que va patir anorèxia	18
5. Enquesta sobre l'influència d'internet en l'anorèxia i la bulímia	
5.1 Introducció	21
5.2 Fitxa tècnica de l'enquesta	22
5.3 Preguntes realitzades	22
5.4 Resum de les respostes	25
6. Pàgines a internet d'apologia a l'anorèxia i la bulímia	
6.1 Introducció	34
6.2 L'anorèxia i la bulímia guanyen protagonisme a la web	35
6.3 Models a seguir	35
6.4 Models a no seguir	41
6.5 Trucs, consells i pràctiques nocives	43
6.5.1 Tips per anorèxiques	43

6.5.2	Tips per bulímiques	43
6.5.3	Piràmides alimentaries Pro-Ana	44
6.5.4	Carreres de quilos	45
6.6	Filosofia, estil de vida i vocabulari propi	47
6.7	Proveïdors i plataformes on s'allotgen aquests continguts	49
6.8	Grups i comunitats	49
6.9	Pàgines web personals i blocs	49
6.10	Fòrums	51
6.11	Xarxes Socials	52
6.12	Xats i missatgeria instantània	53
7.	Conclusions	54
8.	Annex	56
9.	Bibliografia	64
10.	Webgrafia	65

1. INTRODUCCIÓ

En un principi quan havia d'escollir el treball que volia fer vaig triar la influència d'Internet en l'anorèxia i la bulímia, perquè havia vist moltes notícies sobre el paper tan important que tenia Internet en aquest tipus de malalties. Les notícies més rellevants estan a l'annex .I també perquè algun cop en busca de dietes, taules calòriques... havia vist les pàgines Pro-Ana i Pro-Mia i m'havia cridat molt l'atenció els continguts que s'hi trobaven, perquè en elles les noies que pateixen anorèxia o bulímia es donen consells i viuen aquesta malaltia com un estil de vida.

Però després, a l'hora de començar a fer el treball, jo, sense ser conscient de com havia arribat fins a aquell punt, estava com les noies que visitaven les webs que en el seu moment tant em van sorprendre.

Havia de visitar a la nutricionista un cop per setmana i a l'endocrina, perquè hem controlessin el pes i el que menjava. En aquell moment jo encara no era conscient de que tenia un problema, i deia que jo només menjava "coses sanes" i que per això m'aprimava.

Ara ho veig i hem sembla irònic que digues les mateixes coses que les noies del bloc, que en un primer moment quan el vaig veure hem vaig escandalitzar i pensava que estaven malaltes. I que després amb els mesos estava com elles i no m'adonava.

Però jo com no era conscient del problema que tenia vaig començar a buscar informació en llibres i Internet. Aleshores va ser quan hem vaig adonar de què sí que tenia un problema, i greu. Veia que molts dels símptomes d'aquestes malalties jo els patia, com el distanciament amb els amics i familiars, la caiguda de cabell, la sequedat en la pell... i que quan buscava fotografies de persones anorèxiques sortien noies que no estaven més primes que jo.

Llavors va ser quan va canviar la meva motivació per al treball, ja que volia informar-me sobre aquestes malalties per saber el que em passava, per què m'havia passat i a quanta gent es sentia com jo en aquell moment.

Per això en aquest treball hi ha un recull de les característiques d'aquestes malalties, les associacions que hi ha per ajudar a les persones que pateixen un trastorn de la conducta alimentària i la influència d'Internet en l'anorèxia i la bulímia.

Voldria agrair a totes les persones que han fet l'enquesta sobre l'influència d'Internet en l'anorèxia i la bulímia, perquè m'han fet adonar-me de què internet influeix molt més del que hem pensava en aquets tipus de trastorns.

També a les persones de l'associació ACAB per rebrem sempre que he necessitat qualsevol tipus d'informació o ajuda per al meu treball. I més concretament a Laura Medrano, que m'ha ajudat a resoldre molts dubtes sobre els trastorns de la conducta alimentària.

També m'agradaria agrair a la persona que ha tingut el valor de fer l'entrevista explicant com va ser la seva experiència amb l'anorèxia. Ja que sé que li va costar molt concedir-me l'entrevista, i encara més fer-la. No va ser fàcil per a ella parlar d'aquest tema, ja que va ser una experiència molt dura.

I per últim, m'agradaria donar les gràcies a tothom que m'ha ajudat personalment a poder sortir ràpidament d'aquesta malaltia sense empitjorar més la meva salut. Tant a les meus metges que hem segueixen ajudant encara que al principi no els hi fes cas i s'enfadessin amb mi, com a alguns professors que hem preguntaven si hem passava alguna cosa perquè es van adonar però jo ho negava, amics que sempre van estar al meu costat intentant obrir-me els ulls i sobretot a la meva família que son els que més van haver de suportar els meus canvis d'humor, baralles per el menjar, etc.

Haig de donar les gràcies per la seva ajuda i insistència, encara que en aquell moment jo pensés que tothom anava en contra meva. Sé que sense totes aquestes persones hauria continuat destrossant-me la salut i sent infeliç. Per això agraeixo de tot cor a les persones que es van preocupar per mi i van fer que la situació no empitjorés, i que es quedés en un inici de la malaltia. Perquè si hagués continuat igual després m'hauria resultat molt més difícil sortir-me'n i hauria tingut problemes de salut per el resta de la meva vida.

2. QUE SÓN ELS TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA?

Els trastorns de la conducta alimentària (TCA) són aquelles malalties caracteritzades per una desviació de la conducta alimentària normal en relació amb unes característiques emocionals i a unes creences particulars respecte al menjar i a la imatge corporal.

2.1 A qui afecten els TCA i amb quina freqüència?

- Els TCA afecten amb major freqüència a dones, al final de l'adolescència i a l'inici de la joventut, sent la bulímia més tardana en la seva aparició que l'anorèxia.
- Hi ha població de risc més vulnerable al desenvolupament d'un TCA, per aspectes de personalitat (elevada autoexigència, perfeccionisme) i pràctica de determinats esports o activitats relacionades amb determinats àmbits (moda, imatge...).
- Els TCA són un grup de patologies pròpies de la cultura occidental i afecten de manera uniforme a totes les classes socials.
- Els TCA són menys freqüents entre la població masculina i es relacionen amb aspectes de sobrevaloració del cura de la salut i del exercici físic.
- Del 4 al 6% de la població femenina adolescent i jove pateixen un TCA.
- En els últims anys la incidència de l'anorèxia tendeix a estabilitzar-se, davant el augment progressiu de casos de bulímia nerviosa.

2.2 Tipus de trastorns de la conducta alimentària

Entre els TCA s'inclou l'anorèxia nerviosa, la bulímia i els trastorns de conducta alimentària no especificats.

2.2.1 Anorèxia nerviosa

L'anorèxia nerviosa és una malaltia mental i un dels principals trastorns alimentaris. El que distingeix l'anorèxia nerviosa és el rebuig del menjar per part del malalt i per l'obsessió a engreixar, que pot conduir a una situació de gran debilitat ocasionada per una ingesta insuficient de nutrients essencials

L'anorèxia nerviosa és una malaltia, que no s'ha de confondre amb el símptoma anomenat anorèxia. Aquest símptoma pot ocórrer en circumstàncies molt diverses, com a estats febrils, malalties generals i digestives o simplement en situacions transitòries de la vida quotidiana. L'anorèxia per tant és un símptoma que pot aparèixer en moltes malalties i no una malaltia en si mateixa.

L'anorèxia nerviosa en canvi no és un símptoma, sinó una malaltia específica caracteritzada per una pèrdua auto induïda de pes acompanyada per una distorsió de la imatge corporal que pot tenir conseqüències molt greus per a la salut de qui la pateix.

2.2.2 Bulímia

La bulímia o bulímia nerviosa és un trastorn alimentari i psicològic caracteritzat pel consum de menjar en excés en períodes de temps molt curts, també anomenats "afartaments" que generen una sensació temporal de benestar, per després eliminar l'excés d'aliment a través de vòmits o laxants. La por a engreixar afecta directament als sentiments i emocions del malalt, influint d'aquesta manera en el seu estat anímic que en poc temps desembocarà en problemes depressius.

2.3 Diferència entre anorèxia i bulímia

	ANORÈXIA	BULÍMIA
Descripció	Noies amb un alt nivell d'intel·ligència i bona aparença	Noies poc estudioses i desordenades
Edat	L'edat més freqüent per iniciar-la es entre el 16 i els 17 anys	No apareix abans dels 18 anys, majoritàriament s'inicia als 20
Classe social	Classe social alta	Classe social mitjana o baixa
Personalitat	Normalment son reservades, amb	Son freqüentment sociables, simpàtiques, impulsives i caòtiques

	autocontrol i perfeccionistes	
Relacions	Les seves relacions son totes cordials, apart de les baralles apassionades pel menjar	Les seves relacions son tempestuoses

2.4 Factors que afavoreixen els TCA

Hi ha diversos factors que afavoreixen aquets trastorns, ja que són malalties multi causals, és a dir, que es produeixen per més d'una causa.

- Vulnerabilitat biològica
 - Genètica
 - Predisposició fisiològica
- Predisposició psicològica
 - Vivències infantils
 - Influències familiars
 - Conflictes psicològics
- Influència social
 - Influència social i expectatives

2.5 Tractament dels TCA

- El tractament dels TCA ha de tenir un enfocament multidisciplinari: psicoteràpia, tractament mèdic, psiquiàtric i consells nutricionals.
- Per tal que el tractament sigui eficaç, es requereix la acceptació i la participació activa del pacient i la col·laboració de la seva família.
- Els objectius fonamentals del tractament dels TCA són: recuperar el pes normal i una estructura alimentària saludable, desvincular les idees sobre el pes d'altres factors personals més profunds, i abordar dificultats personals o trets de personalitat conflictius.

- El tractament dels TCA pot realitzar-se a nivell ambulatori, en hospitals de dia o en hospitalització completa, segons el nivell de gravetat i les complicacions associades.

2.6 Prevenció de l'aparició dels TCA

2.6.1 Formació de diversos especialistes mèdics

Es primordial la formació del diversos especialistes mèdics relacionats amb el TCA i la seva simptomatologia, de cara a la detecció precoç de la malaltia i al foment d'hàbits de vida saludable.

2.6.2 Informació a la població en general

Es fonamental que es transmeti a la població en general la informació adequada respecte als riscos associats als valors estètics de la nostra societat, la importància de tenir uns bons hàbits alimentaris saludables i tots aquells factors que puguin afavorir el desenvolupament dels TCA.

2.6.3 Mitjans de comunicació

En aquest sentit diverses institucions han promogut iniciatives encaminades a la promoció de la salut i la prevenció de l'anorèxia i la bulímia. Podem destacar la recent col·laboració entre L'Escola de Periodistes de Catalunya, L'Acadèmia de les Ciències i les Arts de la Televisió i la Fundació Imatge i Autoestima (IMA), que han acordat treballar conjuntament per impulsar una imatge corporal saludable i uns bons hàbits alimentaris des de els mitjans de comunicació social.

Decàleg publicat per la Fundació IMA de bones practiques sobre el foment de l'autoestima i la imatge corporal positiva en el mitjans de comunicació:

1. Promoure la imatge de models que fomentin la salut.
2. Fomentar la diversitat corporal i el respecte a la mateixa.
3. Evitar la promoció de conductes que puguin ser de risc per al desenvolupament de trastorns, especialment la promoció de dietes que no informen dels possibles perills per a la salut.
4. Promoure estils de vida i hàbits alimentaris saludables, evitant la difusió de fals mites.

5. Promoure el foment de l'autoestima més enllà del físics.
6. Evitar la projecció de models associats a l'aparença física.
7. Fomentar estils de vida saludables en la població infantil en horaris restringits com mètode de prevenció de trastorns de la conducta alimentaria i de la obesitat.
8. Protegir especialment a la població adolescent que es el col·lectiu més predisposat a sentir-se insatisfet amb el físic i a incorporar conductes de risc.
9. Promoure missatges i continguts sobre les dones no focalitzades en l'aparença física.
10. Mostrar sensibilitat i rigor en el acostament als trastorns de la conducta alimentaria con malaltia.

També el Consell de Audiovisuals de Catalunya ha redactat una sèrie de recomanacions sobre el maneig de l'anorèxia i la bulímia nerviosa als mitjans de comunicació audiovisual. On s'inclouen una sèrie de suggeriments dirigits als mitjans publicitaris:

- La publicitat de productes destinats a la pèrdua de pes ha de ser clara i no provocar confusió.
- No influir publicitat de productes destinats a la pèrdua de pes en horari infantil.
- En horaris no protegits, evitar la publicitat de productes o serveis destinats a la pèrdua de pes que poden ser nocius per a la salut, que fomenten el consum de aliments poc saludables o que provoquen confusions entre les propietats del producte i el prestigi del propietari anunciant.
- La publicitat sobre les propietats mèdiques o dietètiques atribuïdes a productes alimentaris ha d' estar avaluat per un especialista.
- No presentar productes com llaminadures, aperitius... com un aliment que pot substituir un menjar principal.
- En la publicitat dels productes per aprimar-se s'ha d'incloure un text que alerti sobre els riscos de desenvolupar un TCA i que informi que es tracta de productes que requereixen una supervisió mèdica.

També inclou una sèrie de consells als continguts audiovisuals:

- Diversificar les fonts informatives i sol·licitar assessorament de persones acreditades per la seva professionalitat.
- Explicar els TCA en la seva totalitat, abastant els símptomes, els tractaments i les possibles conseqüències i evitant la simplificació o banalització d'aquestes malalties.
- Es important que l'aspecte físic de la persona que apareix-hi en els mitjans de comunicació sigui saludable i que correspongui amb la realitat.
- Presentar situacions en les quals es promocionin els hàbits saludables derivats d'una alimentació correcta.
- Evitar el sensacionalisme i la morbositat quan es tracti el tema dels TCA, tant a nivell visual com de contingut.
- Ser curós a l'hora de donar informació sobre els TCA, en quan a desvelar aspectes que puguin afavorir en l'inici de la malaltia en la població de risc.
- Evitar els estereotips que perpetuen en canons de bellesa extremadament primos.
- Controlar aquelles pàgines webs que facin apologia o facilitin el desenvolupament dels TCA. Les institucions sanitàries han adoptat mecanismes per controlar aquest tipus de webs i blogs, i bloquejar el seu funcionament.

3. ASSOCIACIONS CONTRA L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA

Hi ha diverses associacions que es dediquen principalment a lluitar per prevenir aquets trastorns, i ha ajudar a les persones que els pateixen.

Aquí, a Barcelona, les dues associacions més importants i conegudes son “l'associació contra l'anorèxia i la bulímia” i la “fundació imatge i autoestima”.

3.1 Associació contra l'anorèxia i la bulímia (ACAB)

L'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia és una organització sense ànim de lucre que es va fundar l'any 1992 per donar a conèixer els trastorns de la conducta alimentària -anorèxia, bulímia i trastorns per afartament – obesitat -, les conseqüències i riscos que aquests comporten i al seu torn procurar que les persones afectades tinguin l'atenció sanitària especialitzada i de qualitat a la qual tenen dret.

ACAB ajuda, orienta i a companya les persones afectades per aquestes malalties i la seva simptomatologia, i les seves famílies.

ACAB col·labora amb la Fundació IMA, impulsada l'any 2007 per l'ACAB, per dissenyar estratègies de prevenció eficaces orientades a noies/es ,professors, educadors i famílies.

3.2 Fundació imatge i autoestima (IMA)

La Fundació Imatge i Autoestima es va crear l'any 2006, a traves d'un grup d'associacions i persones amb una llarga experiència en la promoció de la salut i la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària. Des de llavors la Fundació IMA duu a terme diferents activitats per conscienciar i implicar les persones, empreses i institucions en la promoció de la salut i la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària.

La missió de la Fundació IMA és millorar l'estil i la qualitat de vida de joves, famílies i grups d'alt risc de trastorns de la conducta alimentaria, per tal de prevenir l'aparició i incidència d'aquests trastorns.

4. ENTREVISTES

4.1 Entrevista a l'associació (ACAB)

Entrevista a Laura Medrano psicòloga voluntària de l'associació contra l'anorèxia i la bulímia (ACAB)

Nadia Llergo: Per què es va formar ACAB?

Laura Medrano: Es va formar al 1992 perquè un grup de pares que tenien en comú a les seves filles que patien un trastorn de la conducta alimentària i feien el tractament al Hospital Clínic de Barcelona. Van començar a reunir-se per resoldre dubtes sobre com tractar-les, com parlar amb elles, angoixes que tenien els pares perquè no entenien moltes vegades que els hi passava a les seves filles...

I amb els anys va ACAB va començar a fer-se més gran hi ha tenir més volum de gent, els primers anys els pares eren els que s'organitzaven i feien divulgació sobre la malaltia per donar-la a conèixer i treure-li els estigmes que tenia abans, perquè la majoria de les persones pensaven que una persona que patia un trastorn de la conducta alimentària era un malalt mental que no podia sortir de casa. I aquests pares el que volien era fer entendre a la gent que aquestes persones malaltes eren normals i que podien curar-se i portar una vida normal com qualsevol altre persona.

Nadia Llergo: Actualment segueixen sent pares els que porten ACAB?

Laura Medrano: No, actualment els que porten l'associació són psicòlegs especialistes en trastorns de la conducta alimentària.



Nadia Llergo: Quina es la funció principal de l'associació?

Laura Medrano: La funció principal es donar informació, ajuda i suport a les persones afectades d'un trastorn de la conducta alimentària i a les seves famílies.

Ja que quan una persona comença a patir aquesta malaltia tant el malalt com la família s'espanten, estan des ubicats i no saben on acudir. I un lloc al que poden venir es a l'associació on tenim una entrevista i els hi expliquem que vol dir tenir anorèxia, bulímia o la malaltia que pateixi la persona, quins són els tractaments que hi ha, com poden solucionar les angoixes que tenen... En general orientar-los i tranquil·litzar-los perquè sàpiguen on poden anar a fer el tractament adequat.

Nadia Llergo: Concretament com ajudeu a les persones que pateixen un trastorn de la conducta alimentària?

Laura Medrano: Principalment les ajudem a través d'un grup de suport per persones afectades, on venen persones major de 18 anys que tenen un trastorn de la conducta alimentària. No es un grup de tractament sinó que es un grup d'acompanyament, on es tracten temes com l'autoestima, la motivació per seguir un tractament, que estiguin be amb elles mateixes... Es un treball més personal i no tant sobre la malaltia.

Nadia Llergo: Quina edat solen tenir les persones que acudeixen a l'associació perquè pateixen anorèxia o bulímia?

Laura Medrano: La majoria de gent que acudeix a l'associació esta entre la franja d'edat dels 25 als 40 anys, però normalment porten patint aquesta malaltia des de què són adolescent i arriben en molt casos desesperades. Perquè mai s'han atrevit a fer cap tractament, però senten que la seva vida no te sentit perquè no són felices i volen posar-se les piles per intentar sortir d'aquesta malaltia.

Nadia Llergo: Hi ha més nois o noies que pateixen trastorn de la conducta alimentària?

Laura Medrano: Hi ha moltíssimes més noies que nois, de fet fa tres anys de la última vegada que un noi va acudir a l'associació.

Nadia Llergo: Cada vegada hi ha més persones que pateixen un trastorn de la conducta alimentària?

Laura Medrano: El nombre de persones que pateixen aquestes malalties es manté bastant constant, però sí que és cert que a causa de la influència dels mitjans de comunicació ha augmentat una mica.

Nadia Llergo: Quin sol ser el detonant general per a que les persones comencin a tenir un trastorn de la conducta alimentària?

Laura Medrano: L'anorèxia i la bulímia són malalties que són multi causades, això vol dir que no hi ha un factor únic que pugui desenvolupar una malaltia d'aquestes.

Nadia Llergo: I quins són els factors que influeixen en aquestes malalties?

Laura Medrano: Influeixen factors genètics, factors ambientals com el ambient en els que es mouen, la gent amb la que es relacionen... i factors externs com la influència dels mitjans de comunicació, d'un comentari que els puguin fer...

Nadia Llergo: I ACAB intenta aturar els missatges publicitaris que poden afectar a les persones per acabar patint un trastorn de la conducta alimentària?

Laura Medrano: Si és clar, nosaltres intentem lluitar quan veiem anuncis o informacions que es publiquen que són completament falses, o que estan promovent el fet de que la gent pugui acabar caient en un trastorn de la conducta alimentària. El que fem és posar-nos amb contacte amb la productora o amb l'anunciant per informar-los sobre les malalties i explicar-los per què creiem que amb aquet anunci estan potenciant la probabilitat de que més gent pugui patir aquestes malalties.

Nadia Llergo: Quin és el percentatge de les persones que es curen ?

Laura Medrano: Es diu que el 70% de les persones que fan un tractament ben fet es curen, és a dir que les dades són bones. Però ens trobem el fet que és una malaltia psicològica que moltes vegades la gent acaba abandonant el tractament, que no segueix les pautes que els dona el metge...

Nadia Llergo: Quina sol ser la durada d'aquest tractaments?

Laura Medrano: La durada no sempre és igual, depèn de la gravetat de la malaltia, l'edat de la persona i de la motivació que tingui per intentar curar-se. Però la durada mínima d'aquest tractaments és de dos anys.

Nadia Llergo: Una persona que ha patit un trastorn de la conducta alimentària té més possibilitats de tornar a patir la malaltia que qualsevol altre persona?

Laura Medrano: Es freqüent que persones que pateixen anorèxia o bulímia puguin recaure en la malaltia, però també és veritat que hi ha moltes persones que es curen i que acabant fent una vida completament normal.

Nadia Llergo: Hi ha molta gent que no accepta que pateix un trastorn de la conducta alimentària?

Laura Medrano: Sí, moltes persones no ho accepten encara que diferents metges els hi hagin dit que tenen anorèxia o bulímia. Elles diuen que estan bé i que es una forma de vida, i amb aquesta mentalitat es molt difícil que la persona accepti fer un tractament i que es pugui curar.

Nadia Llergo: Les persones que pateixen aquestes malalties son rebutjades per la societat?

Laura Medrano: No solen ser rebutjades per la societat, perquè ara gràcies a la informació que hi ha sobre la malaltia la gent ja sap el que és i no rebutja a les persones que pateixen aquestes malalties com es feia abans. Però si és cert, que la pròpia persona malalta s'aparta de la societat deixant de sortir amb amics, familiars... Perquè el fet de menjar és un acte social que uneix moltíssimes situacions com quedar per berenar amb les amigues, anar a un sopar d'empresa, un dinar familiar... I aquestes persones eviten acudir a aquestes trobades i s'acaben aïllant quedant-se tancades a casa.

Nadia Llergo: Com doneu suport als pares que tenen a les seves filles amb aquestes malalties?

Laura Medrano: Els ajudem a través del grup de suport per als pares que tenen a les seves filles amb un trastorn de la conducta alimentària, on es reuneixen en una sala i expliquen la seva situació. I entre els pares i amb l'ajuda d'una psicòloga troben les solucions adequades per als seus problemes.

Nadia Llergo: Els pares normalment s'adonen ràpid de la que seva filla pateix anorèxia o bulímia?

Laura Medrano: Normalment trigant bastant en adonar-se'n de què la seva filla esta patint un trastorn de la conducta alimentaria.

Nadia Llergo: I com es solen adonar de que la seva filla pateix anorèxia o bulímia?

Laura Medrano: Moltes vegades la persona que està malalta com normalment són adolescents, no són capaces de demanar ajuda als pares encara que no estiguin bé, i normalment s'acaben adonant o perquè els hi diu algun professor o perquè les amigues de la nena els hi diuen que tinguin compte perquè la seva filla esta molt preocupada amb el menjar i el seu físic.

Nadia Llergo: Vosaltres ajudeu a aquestes noies menors d'edat que no s'atreveixen a dir-ho als pares?

Laura Medrano: Sí, hi ha bastantes noies que es posen en contacte amb l'associació via email o telefònica i nosaltres els hi donem una sèrie de pautes i les animem a que ho diguin als pares. Per poder començar un tractament lo abans possible per poder sortir de la malaltia abans de que sigui massa tard.

Nadia Llergo: I per a la població en general oferiu informació sobre la malaltia?

Laura Medrano: Si, oferim xerrades els dissabtes per a la gent que estigui interessada en aquestes malalties. Hi han de diferents tipus, algunes són per informar sobre les malalties, altres van de com conviure amb una persona que té un trastorn de la conducta alimentària, altres sobre com comunicar-se millor amb una persona que pateix un trastorn de la conducta alimentària...

Nadia Llergo: Teniu una xarxa de voluntariat a l'associació?

Laura Medrano: Sí, hi han voluntaris que estem aquí per les tardes i ens encarreguem de ajudar als malalts, a les famílies, a atendre a persones que vulguin saber més sobre aquestes malalties...

Nadia Llergo: Dintre de l'equip de voluntaris hi ha persones que han patit anorèxia o bulímia?

Laura Medrano: Actualment no hi ha cap voluntari que hagi patit aquestes malalties, però sí que hi ha voluntaris que són pares que van tenir a una filla malalta i la resta son psicòlegs.

Jo concretament sóc psicòloga, i això hem serveix per ampliar la meva formació i a la vegada ajudar a la gent que ho necessita.

Nadia Llergo: I també teniu un equip de professionals?

Laura Medrano: Sí, l'equip que es dedica a treballar a l'associació de manera remunerada són tres; la directora de l'associació, i dos psicòlogues que són les encarregades dels grups de suport per a les persones afectades i dels pares.

Nadia Llergo: ACAB fa tasca de prevenció?

Laura Medrano: Sí, però no la porta directament ACAB. Sinó que s'ha fet un altre fundació que es va fundar al 2006 anomenada Imatge i Autoestima on es fan xerrades a escoles per als alumnes, els professors i per als pares, per intentar prevenir trastorns de la conducta alimentària. En aquestes xerrades es treballa l'autoestima, la visió crítica envers als mitjans de comunicació...

Nadia Llergo: I qui s'encarrega de fer aquestes xerrades?

Laura Medrano: Aquestes xerrades les fan psicòlegs especialistes en trastorns de la conducta alimentària.

4.1 Entrevista a una coneguda que va patir anorèxia

Per conèixer millor el que sent una persona que pateix un trastorn de la conducta alimentaria he decidit fer una entrevista a una coneguda que va tenir Anorèxia.

No ha volgut donar el nom perquè va ser una experiència molt dura per a ella i no vol que la gent sàpiga que va patir aquesta malaltia. Però si creu que es necessari que la gent sàpiga el que es passar per una malaltia com aquesta, i per això ha volgut explicar com es va sentir ella.

Nadia Llergo: Quan vas començar amb l'anorèxia? I quan vas aconseguir sortir-te'n?

Anònim: Hem costa molt recordar el moment en que va començar perquè jo des de els 11 anys tenia por de engreixar-me, però la meva obsessió per el menjar va començar als 17 anys. Hem pesava el dia mirant les calories dels aliments, intentava menjar el mínim possible i per suposat no menjava cap aliment que engreixes molt; com un gelat, una pizza o un Frankfurt.

I tot aquest calvari va acabar quan en tenia 25, després de estar ingressada al hospital Sant Joan de Déu des de els 19 fins als 23 anys. I de dos anys més de recuperació després de sortir de l'ingrés.

Nadia Llergo: En quin moment vas ser conscient de que paties una malaltia?

Anònim: Crec que no vaig ser conscient de que patia una malaltia fins als 19 anys, quan hem van ingressar al hospital Sant Joan de Déu perquè la meva vida corria un greu perill. Perquè pesava 35kg i mesurava 1,67m. En aquell moment va ser en el que hem vaig adonar de que alguna cosa no anava bé i que tenia un problema.

Nadia Llergo: Hi ha diversos factors que afavoreixen l'anorèxia, quins creus que van ser els que et van influir a tu?

Anònim: Els factors que van influir en l'inici de la meva malaltia va ser la falta d'autoestima i la necessita d'acceptació per part de la gent. Ja que jo sempre havia estat grassa, i amigues meves hem deien que estaria més guapa i lligaria

més si m'aprimes. Aquests comentaris a mi hem feien tenir l'autoestima encara més baixa del que ja la tenia i per això vaig començar a aprimar-me fos com fos, encara que poses en perill la meva salut.

Nadia Llergo: Que feies per perdre pes?

Anònim: Al principi per evitar menjar hem distreia fent altres coses, però amb el pas del temps el menjar per a mi no era important perquè el meu cos s'havia acostumat a no ingerir calories, i hem dedicava a amagar el menjar i després llençar-lo. Ingerint només durant diversos dies aigua, té i laxants.

Nadia Llergo: Les teves relacions amb la família i coneguts es van veure afectades?

Anònim: Sí, moltíssim, perquè jo estava molt deprimida i tancada en el meu món on només pensava en ingerir les mínimes calories possibles. I estava molt irritable i tenia molts canvis d'humor, i això va fer que moltes persones que hem rodejaven es distanciessin de mi, i les que no ho van fer van tenir que aguantar moltes males contestacions, males cares...

Nadia Llergo: Alguna vegada havies tingut atacs d'ansietat davant un plat de menjar?

Anònim: Sí, he tingut moments molts durs a l'hora de menjar. Sobretot quan vaig estar ingressada al hospital perquè m'obligaven a menjar 5 cops al dia i una dieta equilibrada, i jo estava acostumada a menjar com a molt 1 cop al dia.

Nadia Llergo: Quins símptomes vas patir durant l'anorèxia?

Anònim: Buf! Vaig tenir tantíssims símptomes a causa de l'anorèxia que no sabia per on començar certament... Vaig deixar de tenir la regla, havia tingut hipotèrmia perquè la temperatura del meu cos era molt baixa, anèmia, caiguda del cabell, augment de borbolls en el rostre i el cos, falta de reg en el cervell que feia que hem fos impossible concentrar-me, complicacions digestives... I podria estar-me així hores dient símptomes d'aquesta malaltia perquè hi ha molt i molt perillosos.

Nadia Llergo: Has tingut por a morir durant la malaltia?

Anònim: He viscut tres fases amb referència a la mort, al principi de la meua malaltia com no acceptava que estava malalta ni hem plantejava que pogués morir per molts metges i coneguts que m'ho diguessin. Després quan hem vaig adonar de que estava malalta i que estava ingressada vaig desitjar morir-me milers de vegades. I per últim quan ja començava a recuperar-me i tenia recaigudes, perquè en aquesta malaltia hi ha molts alt i baixos i un dia estàs forta i sents que pots sortir d'aquets calvari i al dia següent et sents la major merda d'aquets món. Doncs quan tenia aquelles recaigudes era quan tenia por a morir, perquè jo volia recuperar-me, però no era gents fàcil...

Nadia Llergo: Actualment com es la teua vida?

Anònim: Avui dia, amb 27 anys i després de portar 2 anys sense estar malalta tinc una vida com qualsevol altre noia de la meua edat. Estudio, surto de festa, tinc parella, vaig al cinema, a sopar...

Sincerament... sóc molt feliç de estar comestic ara i ho valoro molt, perquè en molts moment vaig pensar que mai aconseguiria sortir-ne 'm.

5. ENQUESTA SOBRE L'INFLUÈNCIA D'INTERNET EN L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA

5.1 Introducció

He decidit realitzar una enquesta sobre l'influència d'Internet en l'anorèxia i la bulímia perquè he observat que Internet influeix molt en aquest tipus de malalties. I volia ser conscient del percentatge de persones que utilitzen aquesta eina tan poderosa com es Internet per buscar dietes, taules calòriques, visitar pàgines Pro-Ana i Pro-Mia o fins i tot crear aquest tipus de pàgines.

Com a conclusió general he observat amb les dades obtingudes que Internet influeix més del que jo hem pensava, ja que la major part de la població utilitza aquesta eina amb la finalitat de trobar informació per saber com aprimar-se.

I aquest fet jo crec que és molt perillós perquè les persones fan dietes, exercicis físics i utilitzen trucs perjudicials per a la salut amb l'objectiu d'aprimar-se, sense ser vigilats per cap especialista dietètic. I això pot fer que aquestes persones estiguin perdent salut i que puguin arribar a obsessionar-se amb la pèrdua de pes, a causa de la falta de control de la informació que troben i utilitzen sense els coneixements necessaris.

5.2 Fitxa tècnica de l'enquesta

1. Objectiu de l'enquesta:

Obtenir informació sobre l'influència d'internet en l'anorèxia i la bulímia.

2. Univers:

Compost per homes i dones de entre menys de 15 i més de 20 anys.

3. Mida de la mostra:

Conformada per 122 persones.

4. Recollida d'informació:

A través d'internet amb el Google Drive.

5. Dates de realització:

Dissabte 3 al Dilluns 17 de Novembre.

5.3 Preguntes realitzades

1. Sexe:

- Dona
- Home

2. Edat:

- 15 o menys
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20 o més

3. Navegues per Internet en busca de dietes per aprimar-te?

- Si
- No

4. Navegues per Internet en busca de taules calòriques d'aliments?

- Si
- No

5. Navegues per Internet en busca d'exercicis físics per perdre pes?

- Si
- No

6. Sents admiració per alguna famosa que estigui molt prima?

- Si
- No

7. Has sentit parlar de les pàgines web d'Internet que estan a favor de l'anorèxia i la bulímia, anomenades Pro-Ana i Pro-Mia?

- Si
- No

8. Algun cop has visitat aquests espais?

- Si
- No

9. Coneixes a algú que visiti aquests espais?

- Si
- No

10. Quants vegades has visitat aquest tipus d'espais?

- 0
- 1
- 1-5
- 5-10
- 10 o més

11. Perquè visites aquestes pàgines web?

- Curiositat
- Perquè donen trucs per aprimar-te
- Perquè hi ha noies amb els mateixos problemes que jo
- Altres

12. Has creat algun espai Pro-Ana i Pro-Mia?

- Sí
- No

13. T'han tancat algun cop l'espai que has creat Pro-Ana i Pro-Mia?

- Sí
- No
- No he creat cap

14. Quants espais Pro-Ana i Pro-Mia has creat?

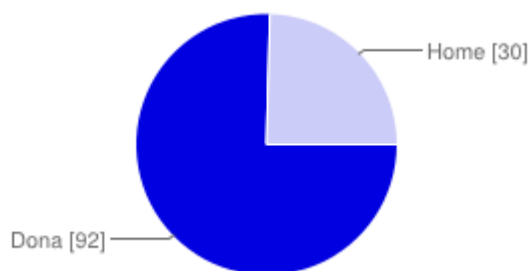
- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 o més

15. Actualment tens algun espai Pro-Ana i Pro-Mia?

- Sí
- No

5.4 Resum de les respostes

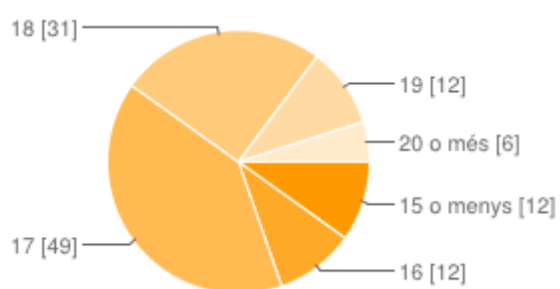
1. Sexe:



Dona	92	75%
Home	30	25%

L'enquesta ha sigut realitzada per el 75% de dones i el 25% d'homes. Per tant els resultats obtinguts en les respostes seran majoritàriament de dones.

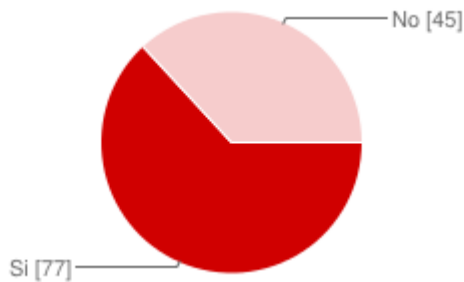
2. Edat:



15 o menys	12	10%
16	12	10%
17	49	40%
18	31	25%
19	12	10%
20 o més	6	5%

La franja d'edat majoritària amb un 40% són els 17 anys, seguits per els 18 amb un 25%. Entre aquestes dues franges d'edat són més de la meitat de les persones que han realitzat l'enquesta, per tant, la majoria de la informació obtinguda serà de persones entre 17 i 18 anys, es a dir, d'adolescents que són els més vulnerables a aquestes malalties.

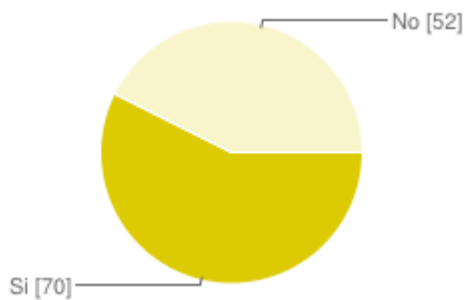
3. Navegues per internet en busca de dietes per aprimar-te?



Si	77	63%
No	45	37%

El 63% dels enquestats confessa que busca dietes a internet amb l'objectiu d'aprimar-se, és a dir, que més de la meitat de les persones utilitza aquesta eina en busca d'informació d'aquest tipus.

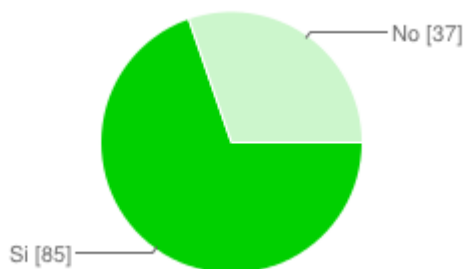
4. Navegues per Internet en busca de taules calòriques d'aliments?



Si	70	57%
No	52	43%

El 57% busca taules calòriques d'aliments per saber quins són els que més engreixen, per consumir-los amb menys quantitat i no engreixar-se o aprimar-se. És a dir, que més de la meitat de les persones utilitzen aquest tipus de taules per crear-se la seva pròpia dieta sense supervisió mèdica, i sense els coneixements necessaris per poder crear una dieta equilibrada. I per tant poden estar perjudicant la seva salut al no menjar equilibradament.

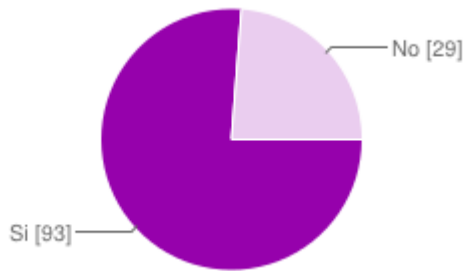
5. Navegues per internet en busca d'exercicis físics per perdre pes?



Si	85	70%
No	37	30%

Un 70% reconeix que busca exercicis per Internet per perdre pes, sense els coneixements necessaris per saber quins són els exercicis adequats que hauria de fer. I per tant, és molt probable que no estiguin fent els exercicis adequats ni practicant-los les vegades correctes.

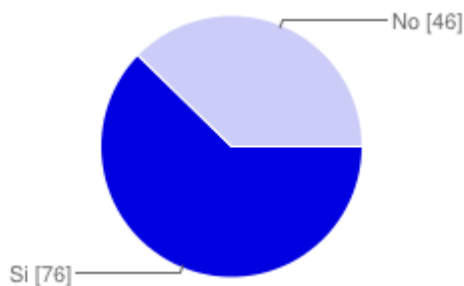
6. Sents admiració per alguna famosa que estigui molt prima?



Si	93	76%
No	29	24%

Observem que el 76% de les persones que han realitzat l'enquesta senten admiració per una famosa que està molt prima, i això es preocupant. Perque significa que els hi sembla estèticament maco una persona que li falten quilos per estar sana. I això pot fer que en un futur o actualment aquestes persones pateixin un trastorn de la conducta alimentària.

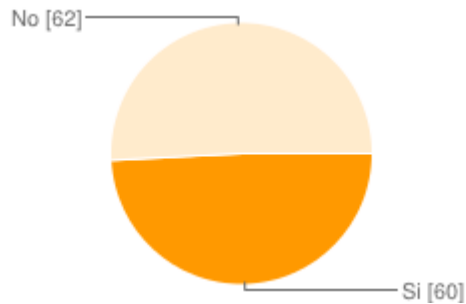
7. Has sentit parlar de les pagines web d'Internet que estan a favor de l'anorèxia i la bulímia, anomenades Pro-Ana i Pro-Mia?



Si	76	62%
No	46	38%

Un 62% de les persones enquestades ha sentit parlar de les pàgines Pro-Ana i Pro-Mia, i això vol dir que més de la meitat saben de l'existència d'aquestes pàgines. És a dir, que aquestes pàgines tenen molta influència en la societat actual.

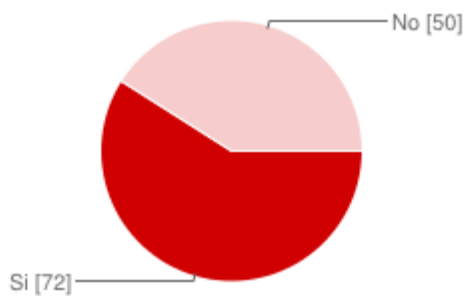
8. Algun cop has visitat aquests espais?



Si	60	49%
No	62	51%

Un 49% de persones han visitat aquest tipus de pàgines, per tant, quasi la meitat han accedit a aquests espais. És a dir, que es reafirma la informació anterior sobre el poder i l'influència d'aquestes pàgines actualment en la societat.

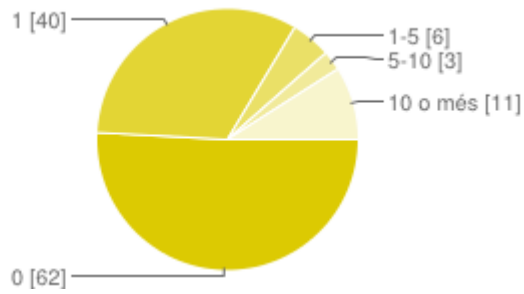
9. Coneixes a algú que visiti aquests espais?



Si	72	59%
No	50	41%

El 59% dels enquestats confessa que coneix a gent que visita aquests espais. Per tant, més de la meitat coneixen a persones que visiten aquestes pàgines webs per diferents raons. Seguint confirmant el poder d'aquestes pàgines web

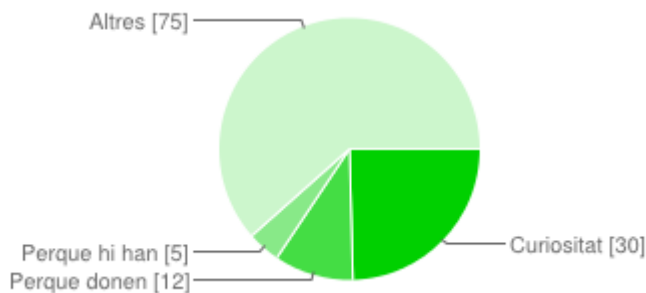
10. Quants vegades has visitat aquest tipus d'espais?



0	62	51%
1	40	40%
1-5	6	6%
5-10	3	3%
10 o més	11	11%

Amb un 52% la majoria de les persones no han visitat mai aquestes pàgines, però observem que el 40% las han visitat 1 cop i no han tornat a entrar més. Molt poques persones han accedit entre 1-5 cops amb un 6%, seguides de les persones que hi ha accedit entre 5-10 cops amb un 3%. Però el 11% hi ha accedit més de 10 cops, i per tant poden ser la majoria de ells i elles usuaris/es habituals en aquestes pàgines que proporcionen informació molt perjudicial tan per a la salut física com psicològica.

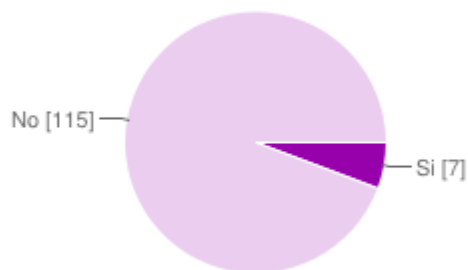
11. Perquè visites aquestes pàgines web?



Curiositat	30	25%
Perquè donen trucs per aprimar-te	12	10%
Perquè hi ha noies amb els mateixos problemes que jo	5	4%
Altres	75	61%

El 25% accedeix a aquestes webs per curiositat, seguits d'un 10% que ho fa per trobar trucs per aprimar-se, que cal remarcar que són perjudicials per a la salut. Un 4% ho fa perquè es sent compres perquè hi ha persones amb els mateixos problemes que ells i elles

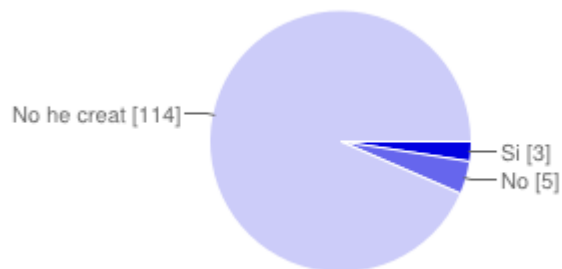
12. Has creat algun espai Pro-Ana i Pro-Mia?



Si	7	6%
No	115	94%

El 6% han creat una pagina Pro-Ana i Pro-Mia. Es a dir, que 7 persones de 122 han creat una pàgina d'aquest tipus, per tant, dedueixo que moltes persones creen aquestes pàgines i que per això hi ha tantes i es tan fàcil accedir a elles.

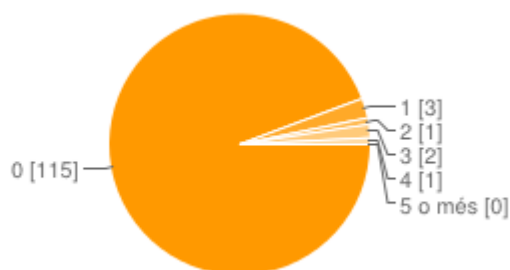
13. T'han tancat algun cop l'espai que has creat Pro-Ana i Pro-Mia?



Si	3	2%
No	5	4%
No he creat cap	114	93%

Del 7% de les persones que han creat aquest tipus de pàgines només al 2% de les persones els hi ha sigut tancades, i al doble de elles segueixen obertes perquè tothom pugui accedir-hi. És a dir, que no hi ha el suficient control sobre aquest problema tan greu, ja que observem a través d'aquestes dades que les persones creen pàgines i no els hi tanquen.

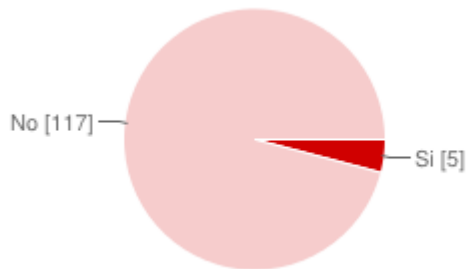
14. Quants espais Pro-Ana i Pro-Mia has creat?



0	115	94%
1	3	2%
2	1	1%
3	2	2%
4	1	1%
5 o més	0	0%

Observem que del 7% de les persones que han creat aquest tipus de pàgines el 2% ha creat 1 o 3, el 1% ha creat 1 o 4 i que afortunadament ningú ha creat 5 o més.

15. Actualment tens algun espai Pro-Ana i Pro-Mia?



Si	5	5%
No	117	96%

Un 5% de les persones actualment tenen un espai Pro-Ana i Pro-Mia, és a dir, que de 122 persones 5 de elles estan promovent a través d'Internet malalties tan greus com són l'anorèxia i la bulímia. I ningú encara ha actuat per tancar aquestes pàgines web tan perjudicials que crec que s'haurien de tancar immediatament quan aquestes són obertes.

6. PÀGINES A INTERNET D'APOLOGIA A L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA

6.1 Introducció

Ha Internet hi ha moltes pàgines que fan apologia d'aquest tipus de trastorns, aquestes pàgines s'anomenen Pro-Ana i Pro-Mia. I son una eina nociva per a les persones que pateixen aquest tipus de malalties.

Els grups Pro-Ana i Pro-Mia, que signifiquen a favor de l'anorèxia i la bulímia, existeixen des de la dècada dels 90, però s'han vist potenciats a partir de l'ús d'Internet on es poden localitzar llocs web, blocs, fòrums de discussió... Internet s'ha convertit en un mitjà que afavoreix el desenvolupament dels TCA, ja que permet accedir de manera fàcil i sense cost a espais que presenten els TCA com un estil de vida i no com una malaltia.

Les persones que accedeixen a aquestes pàgines busquen comprensió i refugi i comparteixen imatges de models a seguir, trucs per perdre pes, consells per enganyar i dissimular davant els pares, dietes, laxants, o fins i tot consells sobre la forma eficaç de suïcidar-se si no aconsegueixen tenir el cos perfecte.

Aquests grups utilitzen diverses eines per fomentar, motivar i incentivar als usuaris a continuar treballant en la seva Ideologia, filosofia i estil de vida. Es destaquen l'ús de frases, poemes, blocs, i cançons de cultura popular.

Tenen un vocabulari propi, aquelles persones que pateixen anorèxia, bulímia o qualsevol altre trastorn d'alimentació es denominen "princeses" o "nines de porcellana". Utilitzen com a icones imatges de papallones i libèl·lules que simbolitzen dones escanyolides com una imatge maca i delicada. Pel carrer es poden distingir entre elles mitjançant la utilització d'unes polseres que porten a la mà esquerra, si son Ana tenen unes comptes vermelles i si son Mia morades.

En aquests espais hi solen participar dones al voltant dels 12-24 anys d'edat, i sovint s'identifiquen com feministes perquè es senten lliures creient que fan el que volen amb el seu cos sense fer cas de ningú.

Aquests blocs moltes vegades promouen les anomenades "carreres", en les quals es presenta un tipus de "dieta" (generalment basada en dejuni). Les que

volen participar d'aquesta cursa, a més de complir amb la dieta, es fan fotos i comenten quants quilos van aconseguint baixar.

Si per un temps no saben notícies d'alguna noia, es veu com a "natural" que la mateixa estigui internada o en algun tipus de tractament psicològic o psiquiàtric.

Les activitats dutes a terme pels usuaris Pro-Ana i Pro-Mia són considerades nocives, per les comunitats mèdiques i científiques a causa del perill que representen aquestes pràctiques cap a la vida. Un clar exemple és el fet que en aquestes webs apareixen instruccions de com aconseguir medicaments o drogues sense recepta per aprimar-se, tractaments i càstigs que consisteixen en auto infringir-se dolor "self injury"... Per aquesta raó aquestes conductes han estat objecte de debat legal, i fins i tot molts llocs web han estat clausurats.

Hi moviments en contra d'aquests espais que es dediquen a identificar i clausurar llocs web i blocs, identificar vídeos de xarxes com YouTube, i grups de promoció i distribució d'informació existents en xarxes socials com Facebook i Twitter.

6.2 L'anorèxia i la bulímia quanyen protagonisme a la web

Un estudi realitzat de manera aleatòria sobre casi tres milions de pàgines web ha revelat un enorme creixement de les pàgines que fan apologia de malalties patològiques com l'anorèxia i la bulímia.

Segons dades per Optenet, des de 2006 aquest tipus de pàgines ha incrementat en un 470% suposant el major creixement de la xarxa. Només les pàgines de xarxes socials com Facebook o MySpace s'apropen a aquest creixement amb un 455%.

6.3 Models a seguir

En aquestes pàgines, destaquen els denominats "Thinspo" o "Thinspiration", que són els models a seguir. En aquestes pàgines web, podem trobar una infinitat de fotografies i de vídeos de noies molt primes que serveixen de referent i de guia, convertint-se en exemplars a imitar.

En el bloc "QUOD ME NUTRIT... QUOD ME DESTRUIT" he trobat una publicació anomenada "famosas amigas de ana/mia" publicat el dimecres 4 de juliol del

2007. En aquesta publicació es mostra un llistat dels models a seguir i informen sobre el pes, l'estatura de cada famosa i si son Ana, Mia o les dues.

Segons el bloc els models a seguir son els següents:

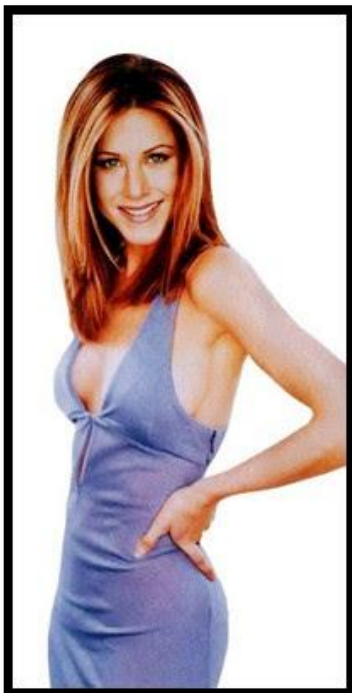


Nicole Kidman

1.78 m

53 kg

Ana

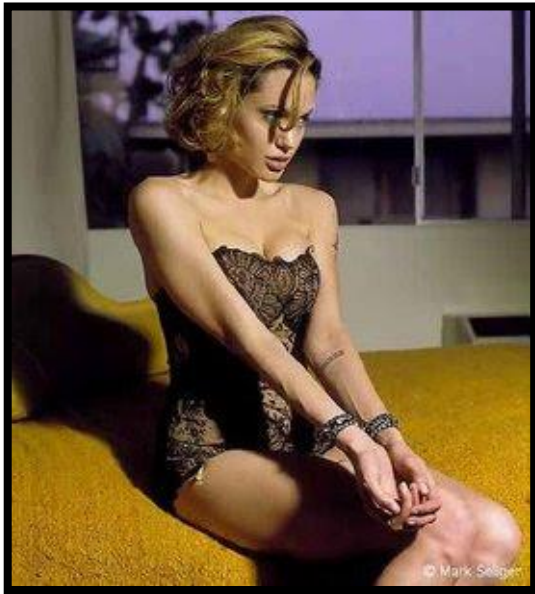


Jennifer Aniston

1.65 m

49 kg

Mia



Angelina Jolie

1.70 m

44 kg

Ana



Mary Kate Olsen

1.57 m

40 kg

Ana



Nicole Richie

1.57 m

42 kg

Ana



Victoria Beckham

1.67 m

44 kg

Ana/Mia



Britney Spears

1.62 m

58 kg

Mia

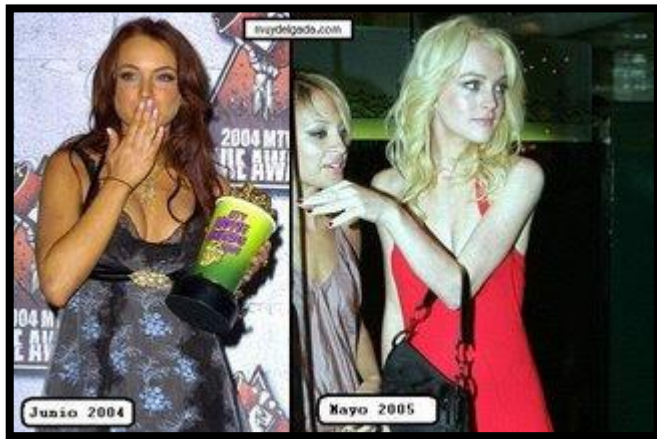


Geri Halliwell

1.57 m

44 kg

Ana/Mia



Lindsay Lohann

1.67 m

48 kg

Ana/Mia

Seguidament d'aquet llistat en el bloc hi ha diversos comentaris de tres tipus:

Sorprenentment els comentaris que tenen minoria en el bloc són els de persones que pateixen un TCA i en ells mostren l'admiració que senten per aquestes famoses que estan tan primes, i volen arribar a ser com elles independentment de estar perjudicant a la seva salut.

Un dels comentaris que m'ha resultat més sorprenent es el següent, ja que aquesta noia com moltes altres que vistent el bloc sent admiració per aquestes famoses i per la imatge de extrema primesa que mostren. I al final del comentari esmenta una frase que solen utilitzar sovint les anomenades "princeses" on diu que ningú va dir que fos fàcil ser princesa, d'aquesta manera la noia mostra el patiment que té per intentar ser una noia amb un cos esquelètic com les famoses d'aquesta llista.



princesita_rubiah dijo...

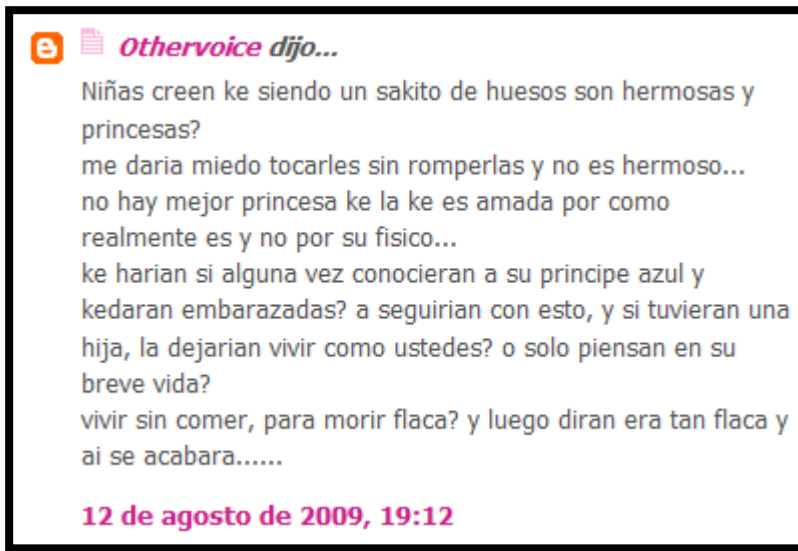
todas esas chicas son ejemplos de disciplina hacia la comida;
saben verla y decir NO! deberiamos aprender de ellas

..nadie dijo que fuera fácil ser una princesa..

22 de septiembre de 2008, 10:26

Seguidament els segueixen un altre tipus de comentaris que són els de persones que accedeixen al bloc i que no pateixen TCA i intenten fer entendre a les noies que admiren aquets cossos, que no es una imatge maca i saludable sinó tot el contrari. I que lo únic que aconseguiran serà perdre la salut, fer patir als familiars i amics, i en els pitjors dels casos acabar morint.

Un exemple d'aquets tipus de comentaris es el següent:



I per últim la majoria de comentaris són de persones que accedeixen al bloc i es dediquen a insultar a les noies que pateixen un TCA amb comentaris obscens.

6.4 Models a no seguir

També existeixen espais en els que apareixen exemples a NO seguir: són els anomenats "ReverseThinspo", és a dir, imatges de persones amb sobrepès que serveixen d'estímul per no engreixar.

Per exemple en el bloc "yosoychoncha" hi ha un apartat dedicat a aquests exemples a no seguir que s'anomena "monstruolandia", aquest apartat indica que les "princeses" l'han de visitar quan tenen gana per evitar menjar al veure els cossos de persones obesas, ja que no volen estar com aquestes persones i pensen que si mengen acabaran com elles.

En l'apartat també hi ha el següent text que fa referència a les persones obeses com persones infelices e insanes, i a les persones amb anorèxia o bulímia com a persones felices, sanes i amb èxit a la vida. Amb l'objectiu de motivar a les "princeses" a no menjar.

"La gente gorda jamás se va a ver bien, he aquí un ejemplo de lo que es la gente de "MONSTRUOLANDIA", tú crees que esta gente va a ser feliz?

Nunca, ni con nadie ni con ellos mismos! Todo mundo los ve con asco y desprecio, las lonjas y un cuerpo obeso jamás serán atractivos para nadie. Es por eso que hay q seguir en nuestra lucha por ser unas divas bellas y delgadas, para no caer en las garras de "Monstruolandia" y ser felices y exitosas en todos los aspectos de nuestra vida!

FOTOS DE MONSTRUOLANDIA! QUE ASCO! ¿Te gustaría verte así?

Pues sigue tragando esas porquerías llenas de grasa que se te están antojando en estos momentos y que van a echarte a perder todo tu esfuerzo, ¿Eres una persona débil?

La obesidad además de hacerte ver fea y deforme llena de celulitis y estrías (que son difícilísimas de quitar) también puede provocarte enfermedades como gastritis, colitis, hipertensión arterial, colesterol alto, colon irritable y peor aún DIABETES, ahora piénsalo una vez mas ¿Estas segura que quieres entrar al mundo de "Monstruolandia"?"

En aquest apartat de la web seguit del text hi ha diverses imatges de persones obeses, però les que hem resultat més impactants són les següents. Ja que donen a entendre a les "princeses" que si mengen encara que sigui d'una manera equilibrada acabaran com les persones de les fotografies, i que l'única manera d'evitar acabar d'aquesta manera i ser prima és no menjar.



6.5 Trucs, consells i pràctiques nocives

Un dels perills més greus d'aquest tipus d'espais web està en l'apartat de consells per seguir "l'estil de vida pro Ana i pro Mia ". Com ja he comentat anteriorment hi ha gran diversitat de consells: per aprimar-se, per no tenir gana, per dissimular davant dels pares, per identificar-se entre elles ... Se'ls diu "Tips" i fins i tot hi ha llistes que serveixen com referent, arribant a ser un tipus de jurament religiós.

Hi ha diverses practiques nocives, i són diferents per a les anorèxiques i les bulímiques. Però les que m'han resultat més sorprenents per el perill que suposen aquets actes per a la salut física i psíquica d'una persona, per la carència de fonaments científics, i per la manca de realitat son els següents:

6.5.1 Tips per anorèxiques

- Fes molt exercici diàriament, especialment si vas menjar. Aquesta és una regla matemàtica bàsica: si menges 500cals almenys crema 550cals.
- Mai mengis tomàquet o sal, donen més gana.
- Menja en llocs solitaris que odies, t'amargaràs i t'hauràs d'aixecar.
- Recorda que les persones amb sobrepès sempre són humiliades i rebutjades.
- Les noies primes son les que triomfen a la vida.

6.5.2 Tips per bulímiques

- Mastega molt bé, és més fàcil vomitar.
- Sempre procura deixar la tassa neta després de vomitar i sense residus de menjar.
- Sempre utilitza perfum o algun aromatitzant després de vomitar ja que pots deixar una mala olor al bany i aixecar sospites.
- Sempre vomita introduint una cullera, mai el dit, la cullera ens ajuda a treure més menjar en major quantitat i més ràpid, a més de què produeix més sensació de fàstic per facilitar el vòmit.
- Pensa en alguna cosa que et doni molt fàstic quan vagis a vomitar perquè tot surti més fàcil i ràpid.

- Vomita quan hagi menjat, després de 30 minuts les calories s'absorbeixen.
- Pren aigua gelada després de vomitar perquè es refresqui la gola hi cremar calories.
- Evita les freqüents visites al bany perquè no sospitin.

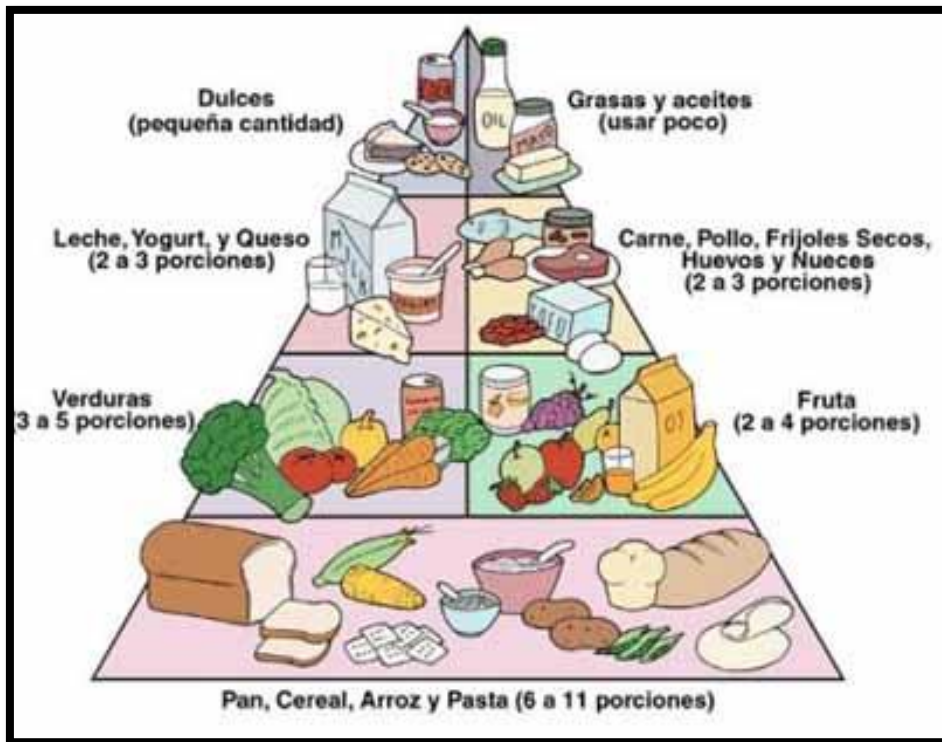
6.5.3 Piràmides alimentaries Pro-Ana

En aquestes webs també trobem piràmides alimentaries per les noies que pateixen anorèxia, el problema d'aquestes piràmides és que són completament incompatibles amb una alimentació saludable, i per tant complir amb la dieta establerta per aquestes piràmides significa estar destrossant la teva salut i patir una greu malaltia. I en els pitjors dels casos pot acabar amb la vida de la persona afectada.

Per observar més clarament les diferències entre una alimentació i la proposta per les webs Pro-Ana i Pro-Mia les compararé seguidament:



Piràmide alimentaria d'una pàgina web Pro-Ana



Pirámide alimentaria

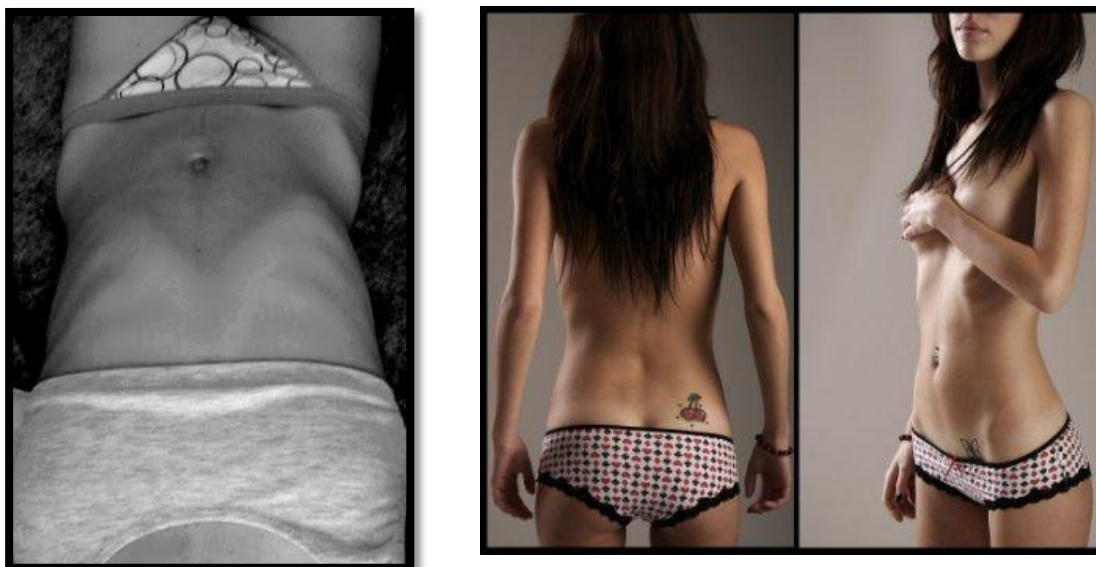
Les diferències entre les dues piràmides son abismals, resalta principalment la poca quantitat de menjar que segons la primera piràmide han d'ingerir les noies durant el dia. També hem crida l'atenció que en la primera piràmide no apareguin aliments essencials com el pa, l'arròs, la pasta, els làctics, la carn, el peix, els ous... On segons la segona taula s'han d'ingerir de 2 a 4 o de 2 a 3 porcions.

Una altre cosa que m'ha cridat molt l'atenció de la primera piràmide és que mostrin els medicaments com un element necessari per a l'alimentació, i la quantitat d'aigua que la piràmide indica que han de veure per enganyar l'estomac i que sense ingerir calories les noies es sentin plenes.

6.5.4 Carreres de quilos

Seguint amb la línia de continguts nocius que apareixen a les webs "d'apologia a la bulímia i l'anorèxia" destaca, per la seva gravetat, les anomenades "carreres de quilos". Sens dubte, es tracta d'una de les pràctiques més perilloses que apareixen en aquests espais. Tal com el seu nom indica, les carreres de quilos consisteixen en competicions que organitzen les persones usuàries d'aquestes pàgines, on el mèrit i el triomf és ser aquell que perd més pes en menys temps.

Durant la carrera les noies penen fotografies de la seva extrema primesa per mostrar que estan duent a terme correctament la carrera, les imatges són com les següents:



La guanyadora és la noia que aconseguix més punts, que s'obtenen sumant diferents actes sempre amb l'objectiu de perdre pes i de ser admirada per les altres noies.

El llistat de puntuacions es el següent:

- Dejuni Dia complet - 2000 punts
- Beure 2 litres d'aigua al dia - 1200 punts
- Fer 500 abdominals al dia - 500 punts
- Fer 500 abdominals a la tarda - 500 punts
- Fer 500 abdominals a la nit - 200 punts
- Fer 1000 abdominals a la nit - 800 punts
- Afartament - menys 1500 punts
- Vomitar - 2000 punts
- Fer 200 esquat al dia - 550 punts
- Fer 200 esquat a la tarda - 550 punts
- Fer 500 esquat a la nit - 1000 punts
- Fer mitja hora de bicicleta - 400 punts
- Fer 1 hora de bicicleta - 800 punts

- Córrer mitja hora - 400 punts
- Córrer 1 hora - 1000 punts
- Prendre laxant - 200 punts
- Prendre Diürètic - 200 punts
- Prendre amfetamines - 1800 punts
- Suportar la fam - 500 punts
- Enganyar a la fam - 1000 punts
- Anar al Gimnàs - 1100 punts
- Ballar - 400 punts
- Menjar amanida amb enciam cogombre i api - 500 punts (per cada plat)
- Prendre suc de llimona sense aigua ni sucre - 200 punts (per got)
- Menjar api - 400 punts (per cada un)
- Menjar taronja (aranja) - 400 punts (per cadascuna)
- Menjar cogombre - 200 punts (per cada un)
- Prendre aigua de pinya sense sucre - 100 punts (per got)
- Menjar fruites i verdures amb calories negatives - 250 punts (per cadascuna)
- Banyar amb aigua gelada (ajuda a cremar calories) - 1500 punts
- Prendre aigua calenta en dejú - 500 punts

6.6 Filosofia, estil de vida i vocabulari propi

La filosofia principal d'aquestes pàgines es que no estan malaltes, i que volen ser així. Com ja he esmentat anteriorment a les pàgines pro anorèxia i bulímia, les noies s'anomenen "Princeses" o "Nines de porcellana", fent també símil amb les papallones.

Aquests espais, fan referència a "Ana" i "Mia" com si es tractés d'una mena de deessa, on tot el que comporta aprimar és un ritual i la seva forma de vida, gairebé una religió.

Un exemple de que tracten l'anorèxia i la bulímia com a una deessa són les promeses i peticions que les noies fan a la malaltia.

Com per exemple aquesta carta que una noia fa on dona la seva vida a l'anorèxia amb l'objectiu de estar prima sense importar-li morir, i promet que si menja aliments calòrics els vomitarà per no engreixar-se.

carta para Ana
Querida ana:

Te ofrezco mi vida, mi corazón y todas las funciones de mi cuerpo, te entrego todas mis posesiones terrenales.

Busco tu sabiduría, tu fe y tu peso tan ligero como una pluma. Ruego por obtener la habilidad de flotar, de bajar mi peso a un solo dígito. Ruego por mirar fijamente al espacio, temer a la comida y verme mi imagen obesa en el espejo. Te adorare y ruego por ser una fiel sirviente tuya hasta que la muerte nos separe.

Si te engaño y procreo con Ronald McDonald, Dave Thomas, el coronel o esa pequeña estrellita jr. Me arrodillare sobre mi baño y meteré los dedos muy dentro de mi garganta y rezare por tu perdón.

A l'Univers Ana i Mia" es disposa d'un llenguatge propi per passar desapercebuts als filtres de continguts o possibles recerques per tancar les pàgines web.

Per exemple aquells que volen iniciar-se els anomenen "wannabe", en comptes de vomitar parlen de "purgar", d'un menjar copiós diuen "blinge", dels trucs els nomenen "tips", els talls que es fan "self-injury", a una amiga virtual membre d'una comunitat li diuen "buddy", a la qual es posa en tractament mèdic "Rehab".

També utilitzen les sigles per fer referència a aspectes específics com el índex de massa corporal (IMC o BMI), desordre alimentari (DA, TCA o ED), anorèxia i bulímia nerviosa (AN i BN), així com diminutius "prin" en comptes de "princess" o "princesa", "thinspo" en comptes de "thinspiration" ...

És, sens dubte, un món en si mateix en el que fins i tot existeix un dia establert en el calendari com a celebració anual, el 16 de gener.

Ana i Mia disposen de diferents signes de identificació. El color vermell representa l'anorèxia i el morat la bulímia, i molt sovint ho reflecteixen portant braçalets o cintes d'aquests colors al canell esquerre.



[6.7 Proveïdors i plataformes on s'allotgen aquests continguts](#)

Actualment, els llocs on podem trobar aquest tipus de continguts no es limiten al que tradicionalment s'entén com a "pàgina web". Tal i com permet la tecnologia de la xarxa, podem trobar continguts nocius en xats, fòrums, blocs, Messenger i xarxes socials (Facebook, Twitter...).

[6.8 Grups i comunitats](#)

A Espanya els primers espais que van aparèixer amb aquest tipus de continguts eren "grups de persones usuàries" ja que perseguien ser una comunitat de gent amb una mateixa motivació en comú que era aprimar-se.

La majoria van néixer en Spaces.live.com i Groups MSN, encara que també es podia trobar altres com Xanga ... Aquestes comunitats de usuaris van ser les que es van tancar en primer lloc.

[6.9 Pàgines web personals i blocs](#)

Les webs personals i blocs son la majoria d'espais amb contingut relatiu a l'apologia de l'anorèxia i la bulímia. Existeixen variants, formats i models. Podem trobar alguns que estan plantejats com diaris personals i n'hi ha que publiquen continguts sobre el tema i fomenten la participació d'altres usuaris / es.

Actualment el bloc "yo soy concha" que es va fundar al any 2003, es un dels blocs més complets que hi ha en la xarxa. On es poden trobar més consells per a noies Ana i Mia, famoses a les que admirar, carreres de quilos...



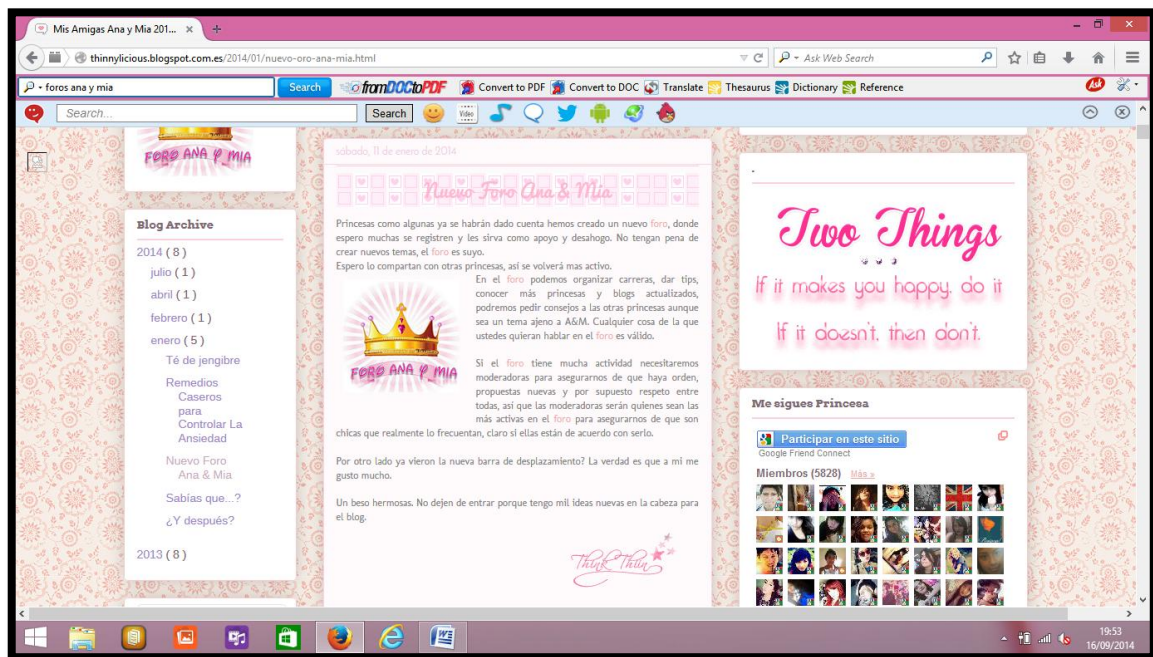
El bloc "Ana y Mia Diario de una princesa" és un dels més visitats en Internet, aquest tipus de bloc no és com l'anterior. Sinó que és una noia que pateix anorèxia i bulímia i explica com és el seu dia a dia com si fos el seu diari personal, i moltes altres noies que també pateixen aquestes malalties llegeixen el bloc i es senten identificades i menys soles. El problema d'aquets blocs és que les noies es donen suport entre elles i acaben veient aquestes malalties tan greus com un estil de vida, i per això es tan important tancar aquets tipus de blocs.



6.10 Fòrums

Un altre factor important és l'activitat que tenen les pàgines, és a dir el nombre de visites i publicacions que es fan, com es realitza la seva actualització (si es tracta de continguts estàtics amb una certa antiguitat o dinàmics i amb actualització constant i freqüent), la participació que tenen els usuaris (si fomenten el debat, l'intercanvi d'informació i opinions, o si no donen peu a intervencions i comentaris de tercers...). En aquest sentit, trobem una major activitat i participació en els fòrums.

Els més freqüentats són fòrums creats en Hispavista, Forocatalan ... on en les seves clàusules legals no es contempla l'opció d'actuar contra aquest tipus de continguts i que deriva la responsabilitat en els usuaris.

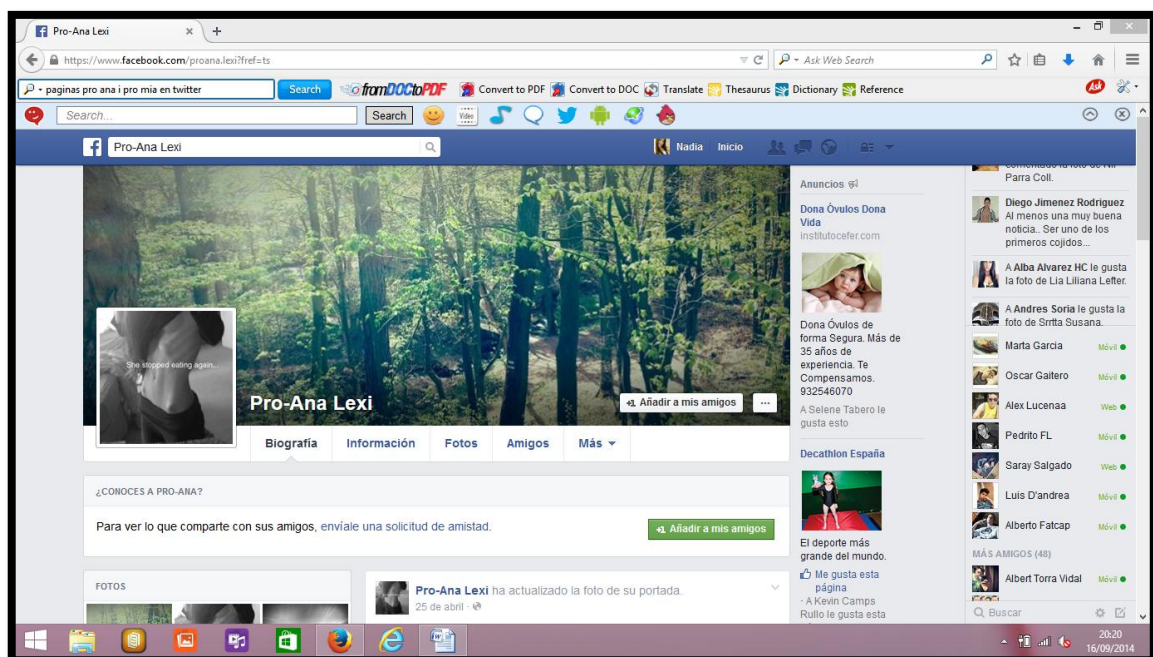


El fòrum "thinnylicious" es un dels més visitats d'Internet per les noies Ana i Mia, aquets espais serveixen per donar-se suport entre les noies, consells, crear carreres de quilos, donar a conèixer blocs...

6.11 Xarxes Socials

El boom de les xarxes socials ha estat un altre dels detonants de la proliferació d'aquest tipus de continguts nocius, espais per a grups sobre anorèxia i bulímia, on es fomenta el debat entre usuaris en contra hi ha favor, i on amb facilitat, es creen comunitats que faciliten el contacte entre nois i noies afectats.

Això sense control és un perill encara més gran, sumat al fet que aquestes xarxes no permeten presumptament el registre de menors de 15 anys a Espanya i 14 anys en la resta del món, però encara no hi ha les mesures que ho garanteixin. Exemples trobem en pràcticament totes les xarxes socials: Facebook, Twitter, Hi5, Tuenti ...



Aquesta pagina del Facebook d'una noia anomenada Lexi es de les més visitades, i en ella la noia penja fotografies del seu cos que com es pot observar a la imatge de perfil es esquelètic. També posa estats de com es sent, dona trucs a altres noies per aprimar-se i parla amb noies per intentar convèncer-les de que estar tan prima és maco i no es cap malaltia sinó un estil de vida. Per això aquestes pàgines de Facebook i d'altres xarxes socials són tan perilloses, perquè inciten noies sanes a que acabin patint una malaltia tan greu com són l'anorèxia i la bulímia.

6.12 Xats i missatgeria instantània

També trobem continguts nocius als anomenats "xats" i "missatgeria instantània", s'han convertit en eines complexes de molt difícil rastreig, ja que no deixen constància clara i evident a la xarxa, com sí succeeix amb els altres espais descrits. Per aquesta raó són dos potents instruments dels què disposen les persones malaltes que dinamitzen aquestes comunitats d'apologia de la bulímia i l'anorèxia per organitzar-se de manera encara més ràpida i eficaç.



7. CONCLUSIONS

Primerament m'agradaria destacar la satisfacció sentida en realitzar aquest treball ja que m'ha ajudat a donar-me compte de la quantitat de gent que pateix un trastorn de la conducta alimentaria, els símptomes que tenen per poder detectar-les i les greus conseqüències que tenen aquestes malalties. També m'ha servit per parlar amb una altre persona que havia patit anorèxia i sentir-me identificada en alguns aspectes i no sentir-me tan sola en alguns moments, perquè sentia que ningú m'entenia. I poder anar a l'associació ACAB i que hem solucionessis tots els meus dubtes també m'ha resultat d'ajut i ha sigut molt gratificant.

Els resultats de l'enquesta que he realitzat m'han sorprès molt perquè de 122 persones enquestades més del 50% buscaven informació a internet per aprimar-se, i això demostra que una part molt elevada de la població no està contenta amb el seu pes i voldria reduir-lo. I sobretot m'ha sorprès que el 62% de les persones enquestades eren conscients de l'existència de les pàgines web pro-ana i pro-mia, i això ha fet que m'adones que aquest espai tenen més influència de la que jo he pensava y que són coneguts per gran part de la població. Y que per tant, els continguts d'aquestes pàgines poden influir negativament a un gran nombre de persones, que poden acabar destruint la seva salut duent a terme tècniques per aprimar-se sense control mèdic i completament insanes. Per aquest motiu crec que hauria de haver molt més control de la informació que hi ha a internet i que s'hauria d'actuar amb més rapidesa clausurant les pàgines que estan a favor de l'anorèxia i la bulímia, ja que crec que es un tema molt seriós i preocupant que moltes noies puguin accedir a aquests espais i aprendre tècniques completament nocives per a la seva salut.

I per últim, la recerca que he portat a terme a través d'internet m'ha fet adonar-me que a part de les pàgines pro-ana i pro-mia hi ha molts més espais que fomenten l'anorèxia com xarxes socials, fòrums, xats i missatgeria instantània... que influeixen molt més del que ens imaginem en aquest tipus de malalties. Ja que les noies es donen suport i s'animen per no menjar i també es donen trucs per aprimar-se.

Per tot això aquest treball m'ha servit per adonar-me de lo importants i perilloses que son les malalties de la conducta alimentaria i lo malament que ho passen totes les persones que les pateixen i els que els rodegen, i els riscos que tenen per a la salut aquestes malalties.

8. ANNEX

EL PAIS

Espido Freire se introduce en los círculos en red de las anoréxicas

La autora de 'Cuando comer es un infierno' se suscribió a las listas de correo de AnorexNation y ThinSpiration, que cantan los logros de las enfermas

[Adolfo Estalella](#) 30 MAY 2002

'La buena anoréxica no muere, la buena anoréxica sigue viva'. 'Estar delgada es más importante que estar sana'. Sentencias lapidarias como éstas, colgadas en algunos lugares de la red, han llevado a Espido Freire a escribir *Cuando comer es un infierno*. El ensayo surgió por azar. 'Buscaba unos horarios de trenes en Internet y me encontré con una página pro anorexia, llena de imágenes', cuenta la escritora. 'Me pasé la tarde navegando entre esas páginas'.

Unos meses después estaba suscrita a listas de correos norteamericanos como AnorexNation y ThinSpiration, donde escriben las enfermas anoréxicas para dar testimonio de sus logros: 'Hoy he perdido 400 gramos'.

Freire seguía navegando entre páginas que dan consejos como 'Amarás a tu báscula sobre todas las cosas, y a tus huesos como a ti misma'. 'Quería comprender qué les había llevado a eso', explica la escritora. Resultó difícil acceder al círculo excluyente de estas hermandades, que exigen ser joven, guapa y delgada.

Aunque algunas de las páginas son de libre acceso, en otras hay que comulgar con su filosofía de la delgadez. 'Tuve que pasar un auténtico test psicológico para que me aceptaran y me incluyeran en las listas de correo, a partir de ahí pasé a ser una más de ellas'.

La traición

Inicialmente, el idioma supuso un aumento de las reticencias para acogerla en la comunidad, pero después hubo quien le propuso que tradujera al español los credos y los himnos dedicados a Anna, como se conoce a la enfermedad crípticamente.

Cuando decidió abandonar las listas de correo y desveló que recopilaba material para un libro la respuesta de las hasta entonces sus colegas fue escueta: 'Nos has engañado, lo mínimo que puedes hacer por nosotras es ser justa', le pidieron. 'A partir de aquel momento morí para ellas; intenté hablar con algunas pero fue imposible. Fueron de una frialdad absoluta, que si no las conocieras podrías pensar que se trata de elegancia'.

'Como tantas otras mujeres, he vivido de manera cercana los trastornos alimentarios..., la exigencia de ser hermosa y mantenerme delgada', confiesa en su libro, el octavo desde que publicara con 24 años su obra, *Irlanda*.

'Creo que estas páginas en la red incitan a un delito contra la salud y habría que tomar medidas', explica la escritora; 'la idea de proteger al menor tiene que prevalecer sobre la libertad de expresión'.

EL PAIS

Apología de la anorexia

Cierran 30 'webs' que defendían los trastornos alimentarios como "estilos de vida"

[Emilio de Benito](#) Madrid [9 JUN 2004](#)

Cuando una joven se hace *amiga* por Internet de *Ana* o *Mia* no es que sea muy sociable. Puede estar en peligro de caer en la anorexia (personalizada en *Ana*) o la bulimia (*Mia*). Hasta hace poco, estos trastornos alimentarios se vivían en soledad. Pero la red le ha añadido peligro. Algunas de las enfermas (el 95% son chicas) usan Internet para propagar la teoría de que las enfermas forman una comunidad que comparte "un estilo de vida", lo que aumenta su riesgo y dificulta aún más la recuperación (un 10% fallece y un 30% no se cura del todo nunca).

En los últimos meses, la ONG Protégeles, dedicada a perseguir crímenes contra niños en Internet, y el Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid, Pedro Núñez Morgades, han conseguido cerrar más de 30 de estas páginas españolas. "Alguna tenía hasta 800 socias, y recibían cientos de visitas diarias", explicó ayer el presidente de Protégeles, Guillermo Cánovas. Para ello han contado con el apoyo de los principales proveedores de servicios en Internet (Terra, Microsoft, Yahoo, Wanadoo). Un 78% de quienes las consultaban eran menores de edad. El 10% tenía menos de 14 años.

Las jóvenes aprenden trucos para adelgazar y engañar a padres y médicos

Las sospechas comenzaron cuando médicos de distintos hospitales detectaron que muchas jóvenes con síntomas de trastorno alimentario "conocían mecanismos muy acelerados para perder masa corporal y engañar a médicos y padres", explicó Cánovas. Aunque en las *webs* se afirma que pretenden aconsejar para que se pueda ser *ana* o *mia* sin peligro -como se puede consumir cocaína sin ser drogadicto, argumenta una-, las recomendaciones que dan son un atentado contra la salud de quienes las consultan. Lo peor es que "fomentan el sentido de pertenecer a un grupo", dijo Cánovas. En las páginas comparten fotos de sus ídolos (modelos, actrices), canciones, experiencias y consejos. Entre ellos, dietas, medicamentos -algunos ilegales-, y trucos -la mayoría sin demostración científica o directamente peligrosos para su salud- para quemar calorías, para disimular ante la familia que no se come o para superar la ansiedad y los retortijones del hambre. Algunas jóvenes se retan a ver quién adelgaza más en un periodo, o aconsejan hacerse daño porque sostienen, sin fundamento, que el dolor "ayuda a quemar grasas".

Un problema al que se enfrentan las autoridades es que esas *webs* no son ilegales, como las de pornografía infantil, y muchas no están en servidores españoles. Núñez Morgades dijo que va a proponer al ministro de Justicia, Juan Fernando López Aguilar, que estudie cómo pueden perseguirse.

Pero no todas las 14.500 *webs pro-ana* que existen son negativas. Hay algunas, como una de Protégeles, que lo que intentan es atraer a las jóvenes para explicarles el peligro que corren. Mientras tanto, desde la ONG aconsejan a los padres que tutelen el uso de Internet de sus hijos, les ayuden a establecer una lista de direcciones seguras (los llamados favoritos) y controlen el registro (el historial) de donde entran.

EL PAIS

El 9% de las jóvenes corren el riesgo de sufrir anorexia o bulimia

Salud impulsa un plan de reordenación de los recursos sanitarios

[Ana Pantaleoni](#) Barcelona [22 JUL 2005](#)

Es la tercera enfermedad crónica más frecuente en la adolescencia. El 9% de las jóvenes catalanas de 14 a 19 años corren el riesgo de sufrir un trastorno de alimentación como la anorexia o la bulimia, según un estudio de la Escuela de Enfermería de Girona. Para luchar contra esta enfermedad el Departamento de Salud impulsa un plan para reordenar los recursos que existen haciendo hincapié en la detección precoz.

"En una clase de 40 alumnos hay una chica que ha sufrido trastornos alimentarios, otra que lo sufre en estos momentos y otra que lo padecerá en el futuro". Así describe el doctor Vicente Turón la gravedad de enfermedades como la anorexia nerviosa o la bulimia en la juventud, que afecta sobre todo a las mujeres.

Pero, además, la experiencia sanitaria aporta nuevos datos. En los últimos años, los médicos ya han empezado a ver en sus consultas a segundas generaciones de anoréxicas, es decir, hijas de madres que en su momento sufrieron la enfermedad y que "ahora repiten los mismos síntomas", según Turón. También son cada vez más los casos de inmigrantes que padecen estos trastornos.

Los hospitales generales y psiquiátricos de Cataluña atendieron a 322 personas en 2004 que tuvieron que ingresar debido a la gravedad de sus trastornos alimentarios.

El plan, que con carácter piloto se ha implantado en Girona, estará operativo en toda Cataluña en 2007, y se basa en coordinar los recursos asistenciales de la primaria, los centros de salud mental, hospitales psiquiátricos y generales y las unidades especializadas en Trastornos del Comportamiento Alimentario (ACA).

"Teníamos una red de actuación muy fragmentada. Hemos aumentado unos cuantos recursos, pero también los hemos reorientado", explicó Marina Geli, consejera de Salud. El plan no considera una inyección financiera específica, pero Geli matizó que se contratarán más psicólogos y se aumentarán las plazas en los hospitales de día. La intención es incorporar a un experto en trastornos alimentarios en cada uno de los 42 centros de salud mental infantil y juvenil.

El objetivo de la iniciativa del Departamento de Salud es garantizar que desde que se sospeche un caso hasta la primera visita en un centro de salud no pasen más de ocho días, que se actúe en función de la gravedad, y se reserven las unidades especializadas para los casos más graves.

En Girona se han incrementado en 10 las plazas que se ofrecen en los hospitales para tratar a estas personas y se ha ampliado la unidad de ingreso hospitalario con un total de seis camas. El presupuesto para éstas y otras acciones es de 488.566 euros. Barcelona será la última región sanitaria en activar este modelo organizativo en 2006-2007.

"Barcelona se deja para el final por su complejidad", justificó Geli.

Para aumentar la detección precoz, uno de los pilares de esta iniciativa es el programa Salud y Escuela, que se ha puesto en marcha en varios institutos de Cataluña. El objetivo es reducir y prevenir comportamientos que pueden influir negativamente en su salud.

EL PAIS

Cerradas dos 'webs' por apología de la anorexia y la bulimia

[EFE 20 JUL 2006](#)

La Agencia de Calidad de Internet (IQUA) ha logrado el cierre de dos *webs* que hacían apología de la anorexia y la bulimia. Una de estas páginas tenía su sede en el País Vasco y la otra en Estados Unidos.

El secretario general de la Agencia de Calidad de Internet, Carles Martín, señala: "Tras recibir *mails* alertando de que se estaba realizando apología de la anorexia y la bulimia en dos páginas, nos pusimos en contacto con las empresas que las hospedaban. No sabían que se estaba publicando este tipo de contenidos y no tuvieron ningún problema en cerrarlas. En dos horas lo habían hecho", pese a que estas páginas no son ilegales.

Martín explica que en la página de EE UU "se hablaba de la anorexia como un estilo de vida" y en la española se daban "trucos para que los padres no detectaran la enfermedad".

EL PAIS

Denunciada una 'web' que incluye un concurso para anoréxicas

[EFE](#) Madrid [7 ENE 2007](#)

La consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ha denunciado la convocatoria, a través de una página *web*, de un concurso para perder peso por fomentar trastornos de la alimentación.

Tras ser informada de la existencia de este concurso por la Policía Municipal, la consejería ha puesto los hechos en conocimiento del juzgado por si pudieran ser constitutivos de un delito penal y procediese a la adopción de medidas cautelares, señaló en un comunicado.

La consejería de Sanidad considera que dicho concurso, denominado La Gran Competencia Ana [en Internet las páginas pro-Ana esconden a quienes fomentan la anorexia], constituye un riesgo de salud pública, "sobre todo para las [jóvenes] que ya padecen un trastorno de la conducta alimentaria" por lo que solicita su paralización inmediata.

El concurso no excluye la participación de ningún grupo de población vulnerable, como menores de edad, adolescentes o personas que ya padecen trastornos del comportamiento alimentario. Las bases de la competición establecen un baremo de criterios y puntuaciones, con una serie de dietas que se sitúan "por debajo de lo normalmente aceptable", indica la nota de la Comunidad.

LA VANGUARDIA Sanidad

Las carreras de kilos proliferan en internet

21.10.2014

Las asociaciones de anorexia y bulimia lamentan las dificultades de luchar contra las webs que fomentan este tipo de trastornos alimentarios y que han crecido un 470% en los últimos años | Estas páginas son un manual de incitación a la anorexia y la bulimia e, incluso, llegan a recomendar el consumo de drogas

RAQUEL QUELART

Zendy es una adolescente de 14 años que figura como participante en una de las decenas de **carreras de kilos** que inundan la red. Con 1,54 cm de estatura y 56 kilos de peso, su meta es llegar a perder 14 kilos en diez días, el plazo que se fija en el [blog](#) de esta disparatada competición. Como Zendy, muchas adolescentes siguen los consejos y pautas que ofrecen las **webs Ana** –pro anorexia- y **Mía** –pro bulimia-, que se han convertido en un quebradero de cabeza legal para las familias de afectados por estas patologías, así como para los profesionales que los tratan. “Las carreras de kilos, como son un manual de incitación a la anorexia, son perseguibles”, advierte Marta Voltas, la directora de la Asociación contra la Anorexia y la Bulimia ([ACAB](#)). No obstante, reconoce que no siempre es fácil conseguir que los servidores que dan cobijo a estas páginas las acaben cerrando.

Los expertos consultados señalan que las carreras de kilos son una de las prácticas más peligrosas que aparecen en las webs que hacen apología de la anorexia y la bulimia, patologías que afectan al 6% de la población adolescente y joven de Catalunya, pero también cada vez a más adultos. “Pueden actuar como un factor desencadenante del trastorno”, asegura Gustavo Faus, director asistencial del Instituto de Trastornos Alimentarios ([ITA](#)), sobre todo, entre la población más vulnerable. “La mayoría de las afectadas son chicas con baja autoestima, dificultad para relacionarse con sus iguales y una visión distorsionada de su cuerpo”, añade.

Los administradores de este tipo de portales y blogs –que suelen ser personas también enfermas- sientan las bases para “ganar” la competición, es decir, los puntos virtuales que se dan a cambio de seguir determinados comportamientos, como ayunar, vomitar, soportar el hambre, tomar medicamentos que quitan el hambre, laxantes o diuréticos e, incluso, consumir drogas, como anfetaminas y cocaína. También dan información sobre como autoinfligirse dolor para quemar calorías y ganar autocontrol.

Apología de la anorexia y la bulimia

Además, tecleando en cualquier buscador las palabras “Ana y Mía” se pueden encontrar blogs como [este](#), donde la autora no duda en afirmar que “la comida es como el arte, existe solo para mirarla”. Las webs Pro Ana y Pro Mía, cuyas usuarias se llaman entre ellas “princesas”, tratan de vender la anorexia y la bulimia como un estilo de vida para alcanzar la perfección, que no es otra que el de una mujer extremadamente escuálida y frágil, que ilustran a través de imágenes de inspiración –que llaman *thinspo*- donde aparecen figuras femeninas y modelos que cumplen estos requisitos.

Las páginas Ana y Mía también tienen en común el hecho de que exhiben una lista de diez mandamientos. En ella se pueden leer frases como: “No comerás lo que no sepas cuántas calorías tiene”, “no comerás sin sentirte culpable”, “honrarás a los laxantes y a

las pastillas”, “santificarás los días de ayuno”, “la báscula prevalecerá sobre tu vida”, “nunca estarás lo suficientemente delgada” y “ser delgada es lo único que importa”.

El testimonio de Inés

Estas comunidades actúan “como sectas de captación”, aseguran los expertos, “buscan un complemento virtual (comprensión y refugio) para suplir el aislamiento que sufren en el mundo real”. Así lo relata Inés, una joven que padece anorexia y que fue usuaria asidua a estos blogs e, incluso, llegó a abrir uno propio:

- Buscaba apoyo para mantenerme en la enfermedad, alguien que me dijera que no estaba loca y que todo tenía sentido. Como estaba en un momento en que no quería curarme, sentía que vivía una doble vida: la que yo llevaba de cara al exterior y la que tenía en internet, relata.

Gustavo Faus detalla que estas páginas hacen sentir a las afectadas que “forman parte de un grupo”, por lo que no es de extrañar que a menudo lleguen a desarrollar “una vinculación patológica y de cierta dependencia” y que sigan ciegamente las consignas que leen en estas webs.

- Leía que se sentía mucho poder al controlar el no comer, tenía la sensación de que lo estaba haciendo bien, que no era tan rara porque [en internet] había mucha gente que le sucedía lo mismo que a mí, prosigue Inés, que también cuenta que en el universo **Ana y Mía** existen elementos identificadores entre las usuarias para diferenciarse, como llevar pulseras rojas –para las anoréxicas- y moradas –para las bulímicas-. También explica que entre estos grupos surgen rivalidades: las anoréxicas ven a las bulímicas de manera negativa porque no tienen suficiente voluntad para comer y buscan en ellas consejos para tener más aguante.

“Existe una correlación entre las visitas a estas páginas y el inicio o desarrollo de la enfermedad”, afirma Voltas. En los últimos años las webs que hacen apología a la anorexia se han multiplicado en un 470% y representan el 2% del tráfico total en internet. Según un estudio elaborado por la Agencia de Calidad de Internet (IQUA), en colaboración con esta asociación, el 75% de las personas que visitan estas páginas son menores de edad –la inmensa mayoría, de sexo femenino-. Estos espacios de internet, recalca el informe, son “muy nocivos para la salud”.

En España las webs pro Ana y pro Mía son legales

La principal dificultad para cerrar estas webs es definir la línea entre la libertad de expresión y el delito. “Las delictivas son las que claramente van dirigidas a menores de edad”, comenta la presidenta de ACAB. Además, para conseguir clausurarlas, “deben dar recomendaciones e inducir a terceras personas” a llevar a cabo comportamientos autolesivos. El resto de contenidos que podrían incitar a la anorexia o a la bulimia no serían constitutivos de delito. El resultado es que no se puede perseguir legalmente las páginas “donde se describe el comportamiento o los hábitos del autor –incluso, en el caso que explique que consume drogas-“. En estos casos son las plataformas y servidores de contenidos que voluntariamente cierran estas webs, normalmente, cuando reciben una carta certificada alertándoles de su existencia. Por este motivo, y por el vacío legal existente, hasta el momento, las acciones legales contra estas webs o blogs nunca han ido más allá, según Voltas.

Asociaciones y afectados por estas patologías en España reclaman al Gobierno que haya más control sobre este contenido, como pide la madre de una afectada a través de esta recogida de firmas en Change.org. Algunos países han reformado las leyes para luchar contra la apología de estas enfermedades. Por ejemplo, Francia aprobó en abril de 2008 la tipificación y la sanción de la apología de los trastornos de la conducta alimentaria. Los responsables de estas páginas pueden llegar a enfrentarse a tres años de cárcel y una multa de hasta 30.000 euros; y en Italia se ha presentado un proyecto de ley que

contempla penas de hasta dos años de cárcel y multas millonarias para los que promuevan la anorexia y la bulimia.

El problema radica en la transnacionalidad de internet, es decir, cuando estos webs o blogs se alojan en servidores y buscadores extranjeros con los que es más difícil contactar y actuar. “Se cierra una página y se abren cincuenta”, lamenta Gustavo Faus. Asimismo, la persecución de estos contenidos se complica cuando traspasan las fronteras de la web clásica y el blog y se difunden también por chats, foros y redes sociales, como Twitter, donde hay gran proliferación de este tipo de mensajes. Son “más difícilmente controlables”, expresa Voltas.

El director asistencial de ITA no cree que el cierre de estos sitios de internet sean “la única solución” e insta a “generar defensas” contra este tipo de mensajes. En este sentido, aboga por favorecer una visión crítica hacia estas webs y fortalecer la personalidad y la autoestima de la población. “Los profesionales y la familia deben dar una información alternativa que desmonte estos mensajes tan nocivos”, concluye. Un ejemplo es la contraweb que un grupo de pacientes del Instituto de Trastornos Alimentarios está elaborando para conseguir que otras princesas se liberen de las garras de Pro Ana y Pro Mía.

9. BIBLIOGRAFIA

DRA. M^a EULALIA LORÁN MELER/DR. LUIS SÁNCHEZ PLANELL.
Comprender la anorèxia, la bulimia y el trastorno por atracón. Ed.
Amat.Barcelona. Pàg. 18, 23, 48, 92, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101. 2013

DRA. JOAN GOMEZ. Hablemos sobre la bulimia. Ed. Hispano Europea s.a.
Barcelona. Pàg. 18. 2002.

10. WEBGRAFIA

www.acab.org/es

<http://www.anaymia.com/>

<http://anaymiadiariodeprincesas.blogspot.com.es/>

http://elpais.com/diario/2007/01/07/sociedad/1168124406_850215.html

http://elpais.com/diario/2006/07/20/ciberpais/1153359630_850215.html

http://elpais.com/diario/2005/07/22/catalunya/1121994450_850215.html

http://elpais.com/diario/2004/06/09/sociedad/1086732006_850215.html

http://elpais.com/diario/2002/05/30/ciberpais/1022722824_850215.html

www.f-ima.org

<http://www.lavanguardia.com/salud/20141021/54418096787/carreras-kilo-webs-anorexia-y-bulimia.html>

<http://www.mitele.es/programas-tv/21-dias/temporada-1/programa-2/>

<http://quodmenutritquodmedestruit.blogspot.com.es>

<http://thinnylicious.blogspot.com.es/2014/01/nuevo-oro-ana-mia.html>

http://es.wikipedia.org/wiki/Anorexia_nerviosa

<http://es.wikipedia.org/wiki/Bulimia>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Pro-Ana>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Pro-Mia>

www.yosoychoncha.com

