



Homo Vegetus

El presente documento ha sido transcrito y editado por el equipo de Homo Vegetus,

<http://www.homovegetus.cl>

Anorexia adolescente: bajo el disfraz vegetariano

por Lídice Riquelme R.

Alicia tiene 19 años y se hizo vegetariana hace 9:

"Encontraba que era ecológico; mi familia no me puso obstáculos".

A los 10, con dificultad, comía lácteos y se alimentaba básicamente de vegetales:

"A todo el mundo le conté que les tenía asco a las carnes; a la vez, empecé a comer algunos productos dietéticos"

Como a su juicio estaba con 3 o 4 kilos de más, sintió que podía perderlos con esa dieta y sólo hoy reconoce que su vegetarianismo fue una excusa para bajar de peso. Sus padres se dieron cuenta tarde, a los 16, cuando había pasado cerca de seis años sometida a una mala alimentación

"Me llevaron al médico, porque después de dos reglas irregulares, nunca más me llegó la menstruación".

Pensaban que era un problema hormonal y no lo atribuyeron a sus malos hábitos alimenticios. Igual les preocupaba el porqué no comía legumbres si también eran vegetales. No imaginaban que ella lo hacía para bajar de peso. Hasta que la verdad salió a flote: sufría de anorexia nerviosa y producto de ella tenía amenorrea (falta de regla), anemia y osteoporosis.

Hasta hoy, su padre no entiende el trastorno y la madre la sobreprotege al transar con ella si no quiere comer; Alicia la convirtió en aliada y la manipula. Además pelea con sus hermanos porque son los únicos que ven la realidad. La niña comenzó a aislarse:

"En el colegio tenía pocas amigas, porque no querían compartir mi estilo de vida. Empecé a tener problemas para concentrarme hasta que tuve que abandonar los estudios y es una de las cosas que más me apena".

No aceptaba tomar las vitaminas y los minerales que le habían recetado porque pensaba que la engordarían. Los botaba:

"Ni siquiera me podía poner trajebaño; con la osteoporosis, mis huesos se deformaron. Y como ni siquiera le agregaba aceite a las ensaladas, tenía la piel reseca y escamosa, las uñas quebradizas, el pelo partido, como lanudo, y estaba ojerosa".

Los especialistas que la atienden han logrado que actualmente Alicia tome leche, coma huevos, pescado, legumbres y cereales, aunque no en las cantidades que necesita. Hoy mide 1 metro 65 y pesa menos de 39 kilos.

"Reconozco que me eché a perder la vida. Mi cuerpo no me gusta. Me veo los huesos. Pero tampoco quiero subir mucho de peso".

Ya no ve a sus amigas, pero imagina que algunas deben estar en la universidad y otras casadas:

"Es una de las cosas que más siento, porque me habría gustado tanto tener hijos. Pero mientras siga con amenorrea no podré".

Una situación reversible si subiera de peso. Alicia está en el límite, a un paso para empezar a salir de su enfermedad o caer definitivamente:

"Yo sé que estoy enferma, que no me veo bien y que tengo que engordar, pero no soy capaz".

En esta lucha ha pasado por altos y bajos y ya ha tratado de suicidarse varias veces, después de las cuales ha ido a parar a un servicio de urgencia. Hoy sabe que debe convivir con un trastorno que es crónico y que si no quiere sucumbir ante él, debe luchar. Para Mónica Padilla, presidenta del Colegio de Nutricionistas, esta enfermedad requiere mucho del apoyo familiar:

"El llamado a los papás es que pongan ojo cuando una hija, que está viviendo la etapa de la pubertad, anuncia que se ha hecho vegetariana. Deben vigilarla".

Sin embargo, también hay adolescentes que siguen una dieta equilibrada y logran mantenerse bien, consumen cereales, legumbres, vitaminas y minerales como hierro, entre otros. Tienen conciencia de lo que están haciendo y piden orientación a un especialista:

"No obstante y aunque no hay cifras, existe otro grupo que sigue este tipo de dieta vegetariana sólo con el objetivo de adelgazar. En mi consulta lo veo con frecuencia".

Estas pacientes, que recién están en sexto o séptimo básico, le cuentan que sus compañeras las admiran porque han dejado de comer carne y muchas han terminado imitándolas. Para ellas, ser vegetarianas es sinónimo de delgadez. Deciden comer puras ensaladas, pero no huevo, carne ni leche, porque tienen muchas calorías. Cosas absolutamente aberrantes, advierte la nutricionista.

"Y lo más terrible es que los papás suelen ser muy permisivos, no le dan importancia al asunto. No saben lo peligroso que puede resultar ser una mala vegetariana, sobre todo en la época de la pubertad".

Según estudios realizados en Estados Unidos, el rechazo a la carne se está transformando en una tendencia entre los adolescentes. Pero se trata de un pseudo vegetarianismo, ya que generalmente no va acompañado de un estilo de vida sano. De hecho, muchos de ellos consumen gran cantidad de alimentos como frituras y pastas, que no contienen carne... pero tampoco vegetales.

¿Y qué pasa en Chile?

Según la visión que hay en los casinos de diversos colegios capitalinos particulares, entre octubre y diciembre se incrementa el consumo de comidas vegetarianas en diez o veinte por ciento, lo que podría coincidir con las dietas para adelgazar que muchas escolares siguen en esa época del año.

Es lo que piensa María Elena Valdivieso, jefa de operaciones de la División de Colegios de la Central de Restaurantes, que atiende a casinos del Villa María, Grange y Monjas Inglesas.

Distinto es el caso de Paulina, 18 años. Ella decidió seguir esta dieta, no por moda veraniega para eliminar kilos, sino como un estilo de vida que inició a los 15.

"Dejé de comer carne por una cuestión de conciencia, no cabía en mi mente que yo amara a los animales y al mismo tiempo me los comiera".

Junto a su madre, fue a una especialista en busca de orientación:

"La doctora me hizo una dieta con alimentos que suplen las proteínas de la carne y suplementos que contienen hierro y otros minerales. Conservé mi buena salud, incluso mejoré, ya que mentalmente sabía que lo que hacía era lo correcto y... engordé, subí un poquito, fue chistoso".

El doctor Pedro Silva, director de la Corporación de Vida Natural, Covinat, defiende este tipo de dieta para las adolescentes. Pero siempre que sea equilibrada. En caso de que la niña siga un vegetarianismo estricto, sin pescado, huevos ni lácteos, debe consumir una gran variedad de vegetales (incluyendo paltas), semillas como nueces, almendras y avellanas, legumbres por lo menos dos veces a la semana. Postula:

"Una alimentación integral, con aceites esenciales, ayuda a mantener la piel sana, sobre todo en esa etapa en que debuta el acné".

Uno de los mitos que el doctor Silva rebate es que los productos de origen vegetal tienen una baja presencia de hierro:

"Está demostrado que la dieta vegetariana es riquísima en este mineral. Lo que pasa es que el hierro vegetal se absorbe menos que el animal. Por ejemplo, un hombre adulto necesita absorber un milígramo diario y la mujer, un milígramo y medio. Una minuta vegetariana balanceada contiene entre 35 a 50 miligramos, de manera que si éste se absorbiera en proporción alta, la persona estaría en serios problemas. Además, el hierro vegetal se absorbe mucho mejor por la actuación de la vitamina C, que abunda en una alimentación vegetariana estándar. En realidad, los vegetarianos estrictos, contrariamente a lo que se ha dicho siempre, tendemos a tener exceso de glóbulos rojos".

Respecto del calcio, el médico afirma que también hay creencias erróneas:

"En la tabla de composición bioquímica de los alimentos, se ve que muchos vegetales contienen más calcio y hierro que los productos animales. Todas las semillas como almendras, nueces, germen de trigo y quinoa poseen entre 4 y 6 veces más calcio que la leche. Por cada 100 gramos, las almendras tienen 234 miligramos de calcio contra 115 miligramos de la leche".

Para Cecilia Albala, gastroenteróloga del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Chile, INTA, las principales carencias de una dieta vegetariana estricta están precisamente en la falta de hierro y calcio:

"El calcio, porque su principal fuente es la leche y también algunos pescados. Esto es fundamental en la adolescencia, porque es el momento en que se forma la masa ósea. La falta de este mineral significa un mayor riesgo de osteoporosis".

En cuanto al hierro, la especialista sostiene que es un elemento muy importante para el ser humano.

"Si bien es cierto que existe en cantidades importantes en vegetales como las espinacas, tiene muy baja biodisponibilidad. Significa que se pueden comer en gran cantidad, pero lo que se absorbe es el mínimo. El que contienen los productos cárneos, en cambio, sí se absorbe íntegramente, lo que es fundamental para las mujeres, quienes tienen una pérdida mensual de este mineral en la menstruación, y cuando se embarazan, el hierro de la sangre del niño proviene de la madre".

En estos casos es recomendable complementar ambos minerales con suplementos.

Mónica Padilla tiene una tercera postura frente a este tema. Coincide con el doctor Silva en cuanto a que el calcio sí está presente en algunos vegetales. El problema es que para obtener este mineral en las cantidades que requiere el organismo, habría que consumir, por ejemplo, gran cantidad de almendras y éstas tienen casi 500 calorías por 100 gramos; por lo tanto, habría que ser muy buen deportista para gastar esa energía extra. Otro dato interesante, agrega, es que el calcio se absorbe mejor en presencia de la lactosa de la leche; por lo tanto, en su opinión, es mejor este producto ya que no aporta tantas calorías.

Respecto del hierro vegetal, la nutricionista dice que si bien es cierto que se absorbe mejor en presencia de la vitamina C, su absorción disminuye con los taninos (té y café):

"Si una persona come un plato de cereales rico en hierro y después toma café, se pierde, lo que no ocurre con el de origen animal".

Pero para entender esto y realizar las combinaciones adecuadas de nutrientes y vitaminas, se debe considerar que, para adoptar este estilo de vida, es necesario educarse y ser bastante reglamentado. Por eso, no la recomienda abiertamente a las adolescentes, que más que relacionarlo a una filosofía de vida, lo hacen por moda:

"De ahí que tomen bebidas ligh o tipo cola, que fumen, que carreen mucho y consuman alcohol en exceso. Es una actitud súper contradictoria".

Alejandra Vargas, estudiante, 23 años, decidió hacerse vegetariana a los 15 y a los 17 sufrió un desorden alimenticio:

"Me agarré todas las enfermedades del mundo, todo lo que tenían mis compañeros de curso lo tenía yo, lo que tenía el perro lo tenía yo, me bajaron las defensas".

Recién en ese momento, decidió consultar a un nutricionista.

"Aunque no me obligó a comer carne, me recomendó una dieta balanceada, con legumbres, champiñones, huevos, leche. Además, pastillas de calcio, hierro, fósforo. Son remedios naturales y con ellos funciona bien".

Reconoce que estuvo bordeando la anorexia:

"Vivía desganada, jugaba volleyball, tiraba un saque y casi me desmayaba. Creo que en ese tiempo me rayé".

Mónica Padilla aconseja que cuando una adolescente avisa que ha decidido hacerse vegetariana es necesario hablar con ella, preguntarle por qué tomó esa opción y recomendarle acudir a un especialista para que le indique una dieta adecuada y así todos se queden más tranquilos. "Con buenas palabras, evitando peleas, lo que además sirve para descubrir si hay algún trastorno alimenticio incipiente que podría estar ocultándose bajo un falso vegetarianismo. A lo mejor la niñita está con sobrepeso y está queriendo hacer una dieta para adelgazar".

Además, indica, a los padres les podría servir, después de la consulta al especialista, ir a un centro de naturismo donde puedan explicarle a su hija que ser vegetariana no es sólo comer lechugas y le organicen una minuta rica. Es el momento preciso para hacerlo.

Sin dejar de considerar estas recomendaciones, la vida vegetariana bien llevada es sana, quienes la practican son longevos, tienen mejores salud, piel y cabello.

Pero para lograr esto es necesario hacerse un esquema muy ordenado, algo que muchos adolescentes no practican.

Una dieta vegetariana, balanceada, debe incluir legumbres, semillas, todo tipo de vegetales y, si es necesario, suplementos minerales como hierro, calcio y fósforo.

Extraído de Revista "YA" del Mercurio con fecha 29 de enero de 2002.