



**CD
MX**

**LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD
DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.**

Rodrigo Callejas

2023

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

Rodrigo Callejas

2023

RESUMEN

La problemática que se abordará en esta investigación será la de conocer los principales trastornos alimenticios que afectan a los jóvenes que habitan la Ciudad de México, así como dar una aproximación a cuáles pueden ser las causas que originan estas conductas.

Contenido

I. Introducción.....	1
Problemática abordada	3
II. Justificación.....	5
III. Planteamiento del problema	7
IV. Objetivo	22
V. Marco teórico	23
VI. Formulación de la hipótesis	33
VII. Pruebas cuantitativas y/o cualitativas de la hipótesis	34
VIII. Conclusiones	42
Posibles soluciones.....	44
IX. Bibliografía	45

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

I. Introducción

La adolescencia y la juventud son las etapas de la vida en donde ocurren muchos cambios en todos los ámbitos de la vida de las personas. No solamente se alcanza la madurez biológica, lo que ya de por sí conlleva toda una revolución en el cuerpo de las personas, sino que también se empieza a alcanzar la madurez emocional, intelectual y social que se espera de una persona adulta en nuestras sociedades.

Como parte de este periodo caótico, que a grandes rasgos podemos ubicar entre los 12 y 29 años, es normal que muchas personas vivan periodos de inseguridades con su apariencia física, inseguridades que pueden marcar a una persona por el resto de su vida. Parte de la maduración que implica este periodo, consiste en superar estas inseguridades ante los cambios corporales que se enfrentan.

Sin embargo, al vivir en sociedades altamente sociales, este periodo de transición y maduración se vuelve aún más complejo y complicado. Particularmente en el tema de la aceptación y asimilación de los cambios físicos van a influir una serie de factores externos al individuo. Así, la familia, los medios de comunicación y los amigos van a influir de manera importante en la construcción de la percepción corporal en las personas.

Todos estamos “bombardeados” por una serie de mensajes de manera directa o indirecta sobre una apariencia física ideal, pero particularmente los adolescentes y jóvenes son más vulnerables a este tipo de mensajes por lo anteriormente señalado. Sin una gestión correcta de las emociones que estos mensajes pueden llegar a generar, los adolescentes y jóvenes pueden llegar a caer en conductas que pueden perjudicar su salud en aras de alcanzar una imagen distorsionada de su propia apariencia física.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

De tal forma que cada vez es más común que entre jóvenes que cursan el bachillerato o la secundaria, conductas como el conteo de calorías ingeridas al día, la práctica de dietas o el abuso en la práctica de ejercicio, por lo que cabe hacerse la siguiente pregunta ¿qué es lo que motiva a las adolescentes y jóvenes a llevar a cabo estas conductas y qué consecuencias puede tener para su salud?.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

Problemática abordada

Comer es una actividad diaria y esencial en la vida de todas las personas, de modo que los excesos, crean deficiencias, desequilibrios, entre otros, traen problemas en el individuo, no solo en los aspectos fisiológicos del organismo, sino también en lo psicológico y en las relaciones con los demás. En la actualidad es una forma primordial para que el ser humano se relacione con su entorno. Ya que a través de ella se establecen relaciones sociales entre los individuos, por ejemplo, el reunirse con las familias, resolver problemas de trabajo, negocios, etcétera. De esta manera se puede observar que en la alimentación interviene en diferentes factores como el biológico, psicológico, geográfico y sociocultural.

Sin embargo, se ha encontrado que para muchas personas el proceso de alimentación significa una obligación, un trámite o una obsesión. Ya que las comidas se han convertido en un momento desagradable donde se obtiene poca o nula satisfacción. Esta situación lleva a una distorsión de lo que la alimentación representa en sus diversas dimensiones y puede causar graves trastornos, y si a esto se le agrega que en las últimas décadas las influencias culturales se han empeñado en difundir cambios sobre la conducta alimentaria, debido a que hacen excesivo hincapié en lo que se come y en cuánto se come, esto con el fin de que se logre tener una figura corporal delgada, donde no importa lo que se tenga que hacer con tal de conseguirlo, pero todo esto puede tener como consecuencia un trastorno de comportamiento alimentario el cual es definido como los trastornos psicológicos que implican graves anomalías en el comportamiento de la ingestión; es decir, la base y fundamento de dichos trastornos se halla en la alteración psicológica.

La adolescencia es la etapa más propensa para adquirir un trastorno alimenticio, debido a la susceptibilidad del momento, en el que existe una lucha intensa por la búsqueda con uno mismo, existen cambios físicos y emocionales, y surgen nuevas

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

exigencias de la madurez. Los adolescentes están preocupados por su cuerpo, dándole mucha importancia a la distorsión de su imagen corporal y al deseo de adelgazar para destacar y ser valorado de modo particular.

La anorexia y la bulimia y más recientemente la vigorexia son trastornos alimenticios que en la sociedad actual se han incrementado convirtiéndose en un problema grave para la salud. El ideal de belleza ha sido cambiado según las épocas y es diferente en las distintas sociedades. En México ha sido adoptada la idea de que la delgadez es sinónimo de belleza, elegancia, prestigio, aceptación social y éxito. Actualmente, esta problemática ha contado con mayor interés por el notable aumento que ha tenido en los últimos años. La problemática se agrava aún más si se toma en cuenta que la cuarentena provocada por la pandemia de COVID-19 parece haber empeorado las situaciones que de por sí ya eran desencadenantes de dichos trastornos.

La problemática que se abordará en esta investigación será la de conocer los principales trastornos alimenticios que afectan a los jóvenes que habitan la Ciudad de México, así como dar una aproximación a cuáles pueden ser las causas que originan estas conductas.

Es importante resaltar que esta es una aproximación a posibles causas, ya que, como se verá en el desarrollo de la investigación, el problema de los trastornos alimenticios es sumamente complejo por ser multifactorial y si a esto le sumamos la complejidad poblacional de la CDMX, tratar de encontrar causas exactas que apliquen a todas las personas en un determinado rango de edad sin tomar en cuenta los múltiples factores socioculturales de la gran metrópoli se vuelve una tarea casi imposible.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

II. Justificación

Hoy en día alimentarse ya no constituye la forma de mantener el equilibrio biológico, deseable para que todo individuo funcione adecuadamente, sino que ahora es el sinónimo de dietas, restricción de alimentos, etc., todo con el fin de mantener una figura corporal como la promovida en los medios masivos de comunicación, donde no importa si se pone en riesgo el bienestar biológico o psicológico del individuo, si con ello se garantiza la consecución del cuerpo anhelado.

En muchos casos, esta preocupación exagerada por los alimentos y apegarse a determinado estereotipo corporal provoca que algunos individuos desarrollen trastornos en su conducta alimentaria, los cuales son cada vez más frecuentes.

Los trastornos como la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastornos alimenticios no específicos, sobreingesta, entre otros, son considerados como una alteración psicopatológica en la conducta humana, donde además de la negativa a la ingestión de alimentos, se asocian aspectos como miedo, inseguridad, baja autoestima, depresión, incapacidad para relacionarse con otros, así como problemas familiares, siendo el alimento el que se restringe o ingiere compulsivamente para demostrar que al menos en este aspecto se tiene autonomía.

En México este tipo de padecimiento aumenta su prevalencia. Cabe mencionar que aun cuando se han identificado como trastornos principalmente asociados al sexo femenino, en la actualidad también se diagnostican casos de varones. De ahí, que sea importante realizar trabajos que consideren a esta población, ya que en nuestro país, a pesar de que existen algunos estudios, no se ha llevado a cabo detección de este tipo de padecimientos, razón por la que no se sabe qué porcentaje de varones manifiestan un trastorno asociado al comportamiento alimentario. Asimismo, actualmente en algunos países se investiga un nuevo trastorno: la

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

vigorexia. La cual afecta principalmente a los varones y al igual que en la anorexia nerviosa o la bulimia nerviosa, presenta características semejantes a estos síndromes, como, por ejemplo, la presencia de insatisfacción con la forma corporal, la cual se acompaña de una gran angustia y obsesión por modificarla.

Otro punto de partida importante en este sentido es que durante muchos años estos trastornos se consideraron casi exclusivamente femeninos, es decir, no es que no hubiera hombres con anorexia o bulimia, pero la abrumadora mayoría eran mujeres. Hoy en día esa brecha se cierra cada vez más y un número creciente de hombres padecen, además de los trastornos ya mencionados, la llamada vigorexia y cada vez a una edad más temprana.

La nutrición es más que la simple ingestión de alimentos, es el proceso involuntario e inconsciente, pero bien coordinado y armonioso que se ejecuta de modo óptimo en el organismo, permitiendo el aprovechamiento de todos los nutrientes contenidos en los alimentos (Esquivel, Martínez y Martínez, 1998). Por tanto, la nutrición se caracteriza principalmente por la intervención del proceso fisiológico.

Por otro lado, el humano además de nutrirse, también se alimenta, es decir, ingiere de modo voluntario y consciente distintos alimentos que considera pueden aportar los requerimientos adecuados para su funcionamiento, por tal motivo, nutrición y alimentación no son sinónimos y la principal diferencia radica entre una u otra radica en que, la alimentación al ser una acción consciente y voluntaria no solo implica factores biológicos sino también psicológicos, sociales, culturales, económicos, etc., los cuales tienen un papel determinante en la selección de los alimentos consumidos (Esquivel, et. al., 1998).

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

III. Planteamiento del problema

Antes de hablar sobre los trastornos alimenticios es necesario delimitar terminológicamente algunos conceptos que serán los que van a ayudar a ir aterrizando la problemática en las juventudes de la ciudad de México. Tales conceptos son tres: la alimentación, la juventud y la familia. Estos conceptos permitirán ir acotando el tema hasta llegar a lo medular de esta investigación en los siguientes apartados.

De igual forma, es importante hacer la aclaración de que la naturaleza de esta investigación es mixta. Es decir, es cualitativa y cuantitativa. Cualitativa en el sentido de la delimitación conceptual necesaria para poder mostrar lo complejo de la problemática. Cuantitativa en el intento de mostrar algunas cifras que reflejen la situación actual de la problemática en la Ciudad de México.

La alimentación

La confrontación entre el desarrollo tecnológico y la estructura social, con todo lo que esto implica, ha modificado el comportamiento humano a lo largo de la historia, particularmente a raíz de las revoluciones industriales y la consolidación del sistema capitalista a nivel global. Poco a poco los individuos han ido revolucionando sus estilos de vida y el estado alimentario no ha sido la excepción.

Actualmente, la mayoría de los alimentos consumidos a diario han sido sometidos a largos procesos industriales con el fin de preservarlos, retener sus nutrientes y mejorar la calidad, por ende, esta tecnología alimentaria a transformados de modo significativo el patrón y costumbres de la ingestión alimentaria (Gibney, 1990).

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

En las grandes ciudades, debido al acelerado ritmo de vida, se adopta con mayor frecuencia una dieta industrializada, que incluye productos congelados, enlatados y procesados, haciendo a un lado la selección y preparación de alimentos frescos. De ahí que el fabricante moderno tenga la preocupación de mejorar la calidad comercial de sus productos para aumentar su demanda, por tal motivo emplea los procedimientos más diversos para perfumar, purificar y darles color vistoso, logrando que el aspecto y sabor sean más atractivos para el consumo, sin embargo, el valor nutritivo del alimento pasa a segundo plano (Lalane, 1989).

Todos estos cambios en los estilos alimentarios han propiciado un descuido en la calidad dietética del individuo, repercutiendo en el aumento de enfermedades crónico degenerativas que incluyen enfermedades coronarias, trastornos gastrointestinales, diabetes mellitus, etc. Las causas de estas enfermedades son diversas, sin embargo, los factores dietéticos tienen gran responsabilidad, de ahí que sea necesario conocerlas para que las estrategias de prevención e intervención realmente ataquen estas problemáticas (Sánchez, 1991).

La alimentación del humano cambia paulatinamente, dependiendo la etapa de desarrollo por la que atraviese y los requerimientos propios de cada sexo. De acuerdo a los anteriores, autores como Martínez, Esquivel y Martínez (1992) proponen que para un mejor entendimiento de los patrones alimentarios según la etapa de crecimiento es deseable considerar al individuo dentro de cuatro grupos que son niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

Infancia: Para Vega (1992), el proceso alimentario en esta etapa de la vida es uno de los más importantes, ya que los bebés van aprendiendo gradualmente a comer de la variedad alimentaria, ello obedece a las tasas de crecimiento y maduración fisiológica que el organismo va requiriendo. De este modo, en la primera etapa de desarrollo humano, el alimento más importante es la leche materna, la cual logra

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

que el bebé pueda establecer con su madre una comunicación afectiva que le permita desarrollar sentimientos de seguridad y protección.

Por su parte, Plazas (1995) menciona que es a partir de los seis meses cuando los niños son capaces de mostrar su habilidad para regular su ingestión alimentaria por sí solos, aceptando o rechazando los alimentos presentados ante ellos. Desde este momento y por el resto de su vida, el niño empieza a probar la variedad de alimentos que son consumidos en la cultura donde se desarrolla. Por tanto, esta es una etapa básica en el desarrollo de los hábitos y costumbres alimentarias que preservarán durante toda la vida.

Adolescencia: A partir de la adolescencia y durante el resto del crecimiento, el sexo impondrá diferencias en los requerimientos nutricionales y estilos alimentarios tanto de hombres como mujeres. Dado que en la adolescencia el ritmo de crecimiento se produce en edades diferentes en las mujeres (11 a 14 años) y hombres (12 a 18 años), la alimentación es distinta. Así, la dieta de los varones debe contener mucha proteína, carbohidratos, grasas, vitamina A y riboflavina, sin embargo, debe de tener un consumo limitado en hierro y calcio, los cuales son indispensables en las mujeres. Con su rápido crecimiento, se desarrolla un aumento en el apetito, que los lleva a comer grandes cantidades de alimento que, al no ser acompañadas de una actividad física, en algunos casos llega a generar problemas de sobrepeso u obesidad.

El caso de las mujeres merece una atención especial, ya que, a pesar de necesitar una alimentación adecuada, en los últimos años se ha observado que este es el grupo peor alimentado de la población. Una de las razones que llevan a hacer esta aseveración se debe a que durante esta etapa están involucrados grandes cambios fisiológicos, uno de ellos implica un aumento de grasa corporal, necesario para la reproducción; sin embargo, esto no es tomado en cuenta socialmente y en las chicas la preocupación por adelgazar y no poseer un cuerpo con grandes depósitos

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

de grasa las lleva a restringir su alimentación, sin preocuparse que estén eliminando nutrientes esenciales, que ocasionará deficiencias nutricionales importantes, repercutiendo severamente en su vida adulta, en algunos casos a esta edad empiecen a generarse los trastornos alimenticios como son la anorexia y bulimia, que si no son identificados tempranamente causan severos daños en el organismo, provocando en algunos casos la muerte.

Adultos: Lalane (1989) menciona que en el adulto disminuye la actividad física y se detiene el crecimiento, comenzando en algunos casos una tendencia hacia el sobrepeso y obesidad, por lo que no debe descuidarse la alimentación e ingerir más alimentos de los que su cuerpo requiere, siendo importante no sobrepasar la ingestión calórica en función del tipo de actividad. En el caso de las mujeres, en este periodo se pueden manifestar dos situaciones especiales, el embarazo y la lactancia, donde es necesario que se aumenten las demandas calóricas y de nutrientes, para cubrir adecuadamente las necesidades nutricionales del feto y del lactante, respectivamente.

Adultos mayores: Para Cervera, Clappes y Rigolfas (1994) durante esta etapa y tras el paso de los años el cuerpo envejece, lo que significa que ya no es apto para realizar todas las actividades que en otras etapas del desarrollo se practicaban de modo indiscriminado. Además de lo anterior, el envejecimiento afecta de forma muy importante e incluso severa a los procesos de la digestión, absorción, utilización y excreción de nutrientes, lo que propicia el seguimiento de estrategias dietéticas apegadas a ciertas normas médicas.

De igual forma, es importante resaltar que en la alimentación están involucrados varios aspectos que hacen de esta una acción que involucra factores externos al individuo y diferentes a la mera acción fisiológica de ingerir alimento.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

Aspectos psicológicos: El acto de comer adquiere importancia psicológica al tomar en cuenta que forma parte de una respuesta condicionada por aspectos como el social, económico, cultural, entre otros, que la hacen más compleja. De este modo la comida se asocia con múltiples sentimientos, sensaciones y emociones diferentes a la simple sensación de hambre.

Los infantes aprenden desde etapas tempranas que el alimento puede ser un medio para la consecución de sus deseos, por tanto, al rechazarlo puede conseguir la atención de todos los miembros de la familia, quienes con tal de ver que se alimenta y no deja nada en su plato, se someten a sus peticiones y terminan cumpliendo sus caprichos. De igual modo, el alimento puede ser el medio que empleen los chicos para expresar su independencia y demostrar que son personas autónomas, capaces de rechazar aquello que no les satisface o agrada (Plazas, 1995).

También se considera que no solo los niños utilizan la comida como medio de chantaje, esté también es empleado por los padres, quienes lo emplean según sus objetivos, es decir, enseñan al pequeño que cuando se realizan conductas calificadas como “buenas” debe ser premiado regularmente con dulces o alimentos de su agrado; por el contrario, al ejecutar conductas “no deseables o malas”, debe ser sancionado no dándole el alimento que más prefiere e incluso privándole de cualquiera.

Aspectos sociales: La cultura es un sistema de categorías, reglas, valores, procesos e ideas que cada país va estructurando para dar origen a la organización social, es, por tanto, un factor poderoso y determinante en muchos de los comportamientos del ser humano, siendo el generador indispensable de las relaciones sociales de las que el individuo forma parte.

Muchos eventos sociales como son las bodas, bautizos, graduaciones, salidas con amigos, declaraciones amorosas, aniversarios, etc., involucran la comida, de ahí

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

que el comportamiento alimentario adquiriera una forma de intercambio entre el individuo y su entorno, que será capaz de generar sentimientos tan vitales en el humano como son la aceptación, integración, afecto, amor, seguridad, pertenencia y protección.

El humano adquiere a través de la cultura y la familia el patrón alimentario característico de la región donde habita, por lo tanto, las costumbres y los hábitos con relación a su alimentación serán diversos, por lo que cada familia transmitirá sus costumbres y estilos alimentarios, siendo estos tantos como familias existan en la sociedad. A estas costumbres, que adquirimos en el seno familiar, generalmente se les llama hábitos alimentarios. Para Krause y Hunsher (1990), un hábito alimentario es aquella respuesta del individuo o grupo social generada por las diversas costumbres culturales del grupo del que se forma parte, lo que se refleja en la selección, consumo y aprovechamiento de algunos elementos y no de otros.

Es importante mencionar que en los hábitos y costumbres alimentarias también influyen otros factores, Garine (1995) considera los siguientes:

- a) Disponibilidad alimentaria: En este aspecto depende directamente de la demanda local, ya que los alimentos no siempre pueden ser comprados y consumidos en todas las regiones del país, lo cual es producto de muchos y muy variados factores, entre ellos están la influencia de aspectos climáticos, tecnológicos, de transporte y distribución.
- b) Creencias y prejuicios ante la enfermedad: El individuo es un ser que asimila rápidamente las distintas asociaciones que se presentan en su medioambiente y por las que sufre alguna consecuencia (sea positiva o negativa), así a partir de su propia experiencia descubre que ciertos alimentos causan algún efecto desagradable a su cuerpo o salud, mientras que el consumo de otros le garantiza una fuente importante de placer al ingerirlos. Los mitos y tabúes son en gran parte responsables del

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

comportamiento alimentario restrictivo del ser humano, ya que estos generan ciertas creencias con respecto a las propiedades y valor concedido a ciertos alimentos.

- c) Factores económicos: Tanto el ingreso personal como el familiar tienen repercusiones sobre la selección y consumo de alimentos, en general, se cree que una persona con un poder adquisitivo elevado tendrá mejores oportunidades para cuidar y equilibrar su dieta, sin embargo, esto no siempre ocurre, y el poder adquisitivo no garantiza el seguimiento de la mejor dieta. Contrariamente, las clases bajas, aunque deseen adquirir mejores productos alimentarios, tienen que conformarse con lo poco que puedan consumir y no siempre logran incluir en su dieta todos los grupos de nutrientes requeridos para su adecuado funcionamiento.
- d) Medios de comunicación: Especialmente la publicidad es uno de los medios más efectivos para incidir en las preferencias alimentarias de la gente, ya que generalmente hace uso de todo el despliegue tecnológico y mercantilista para persuadir al público por la compra y preferencia de cierto producto sobre otro, aunque este no siempre sea el más adecuado.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

La juventud

Es importante definir de manera más específica lo que se va a entender en este trabajo por juventud. Esta va a ser una etapa de la vida en la que las personas comienzan a ser percibidas como responsables, ya que empiezan a tener una serie de características físicas como alcanzar un tamaño y fuerza plena, que lo llevarán a convertirse en individuos desarrollados, por lo tanto, se vive un proceso en el cual sus actividades se van perfilando de acuerdo a un plan de vida establecido, centrando sus deseos en lograr alcanzar metas que se han propuesto.

De tal forma que en esta investigación al usar el concepto “joven” se están englobando dos periodos de la vida que se denominan adolescencia y la juventud propiamente dicha. Concretamente, se habla de la población que se encuentra entre los 12 y los 29 años de edad. Se toma este rango tan amplio debido a que, ese es el rango de edad que el gobierno de la Ciudad de México usa para referirse al concepto “joven” o “juventud” y al tratarse de una investigación sobre la juventud de la Ciudad de México se usará dicho rango.

Así, el ser joven incluye la maduración emocional, entendida como un alto grado de estabilidad emocional, un control de impulsos y una elevada tolerancia a la frustración, aunque cabe señalar, que también presentan cambios violentos en el estado de ánimo debido al rompimiento de vínculos de dependencia hacia los padres y la búsqueda de autonomía.

Quienes se encuentran en esta etapa de la vida presentan una preocupación por resolver el conflicto que surge al tratar de mantener la integridad personal y ser parte efectiva de la sociedad, debido a que se dan cuenta de que la fuerza de la presión social interfiere con su identidad, lo cual, puede provocar que los jóvenes busquen una identidad equivocada para poder ser aceptados en algún círculo social.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

Características físicas: Gray (2001) menciona que coma en la etapa de la juventud los aspectos del desarrollo físico como la vitalidad, la fuerza, la resistencia, el funcionamiento de los órganos, las habilidades motoras alcanzan su nivel máximo. De este modo tiene una inquietud y un deseo por realizar diversas actividades, las cuales no pueden provocar un agotamiento extremo, ya que se sienten importantes porque tienen los elementos para desempeñarse en varios ámbitos.

Los ámbitos de los hábitos de salud y ejercicio pueden tener mayor importancia en esta etapa, sin embargo, no todos los jóvenes pueden presentar cambios en su forma de alimentarse y realizar actividades físicas, lo cual se debe a que como se encuentran en un alto nivel de rendimiento físico el tema de la salud no es importante para ellos, por lo tanto, puede surgir que la complexión de algunos jóvenes cambie, ya que la proporción de tejido adiposo aumente en algunos casos y en otros disminuye debido a una dieta deficiente y la falta de ejercicio, lo cual contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas como es el caso de la obesidad. Por el contrario, cuando las personas se enfocan principalmente en el mantenimiento de un cuerpo delgado, pueden recurrir a diversos métodos y al ejercicio excesivo con el fin de lograrlo, lo cual puede originar el surgimiento de trastornos como la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, sobre alimentación compulsiva y los trastornos no.

Básicamente, en la etapa de la juventud se goza de mayor salud y vitalidad que en cualquier otra etapa del desarrollo humano, esto ocasiona que la mayoría de los jóvenes se sientan bien con ellos mismos y, por lo tanto, que buscan realizar una serie de actividades que, posiblemente en otra etapa no realizarían; así es así como su energía es canalizada al aprendizaje de conocimientos a veces mal manejados a través de sus propias experiencias malinterpretadas para lograr estándares físicos, ocupando la apariencia física un lugar primordial en la vida de estas personas, ya que a través de ella pueden lograr la seguridad de obtener lo que buscan de la sociedad.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

Características emocionales: Como el joven sufre una serie de acontecimientos en su vida, es lógico que surjan en él una serie de emociones que lo ayuden a expresar lo que está sintiendo en cada momento, así, al enfrentarse a situaciones nuevas y diferentes, experimenta sensaciones nuevas que pueden ser manifestadas intensamente con base en el estado de ánimo de la persona y del significado que puede ser algún evento vivido Rice (1997), menciona que las emociones en la etapa de la juventud son vividas de acuerdo a las diversas situaciones que se enfrentan. El ánimo es una emoción que el joven experimenta al plantearse nuevas metas a seguir, ya que como trata de lograr una satisfacción personal, el ánimo es lo que lo impulsa a trabajar para conseguir sus objetivos. Esto da como consecuencia que exista una congruencia entre lo que se desea alcanzar y lo que es posible obtener, ya que la persona empieza a encontrarle significado a la vida cuando tiene un propósito y luego se esfuerza por conseguir una meta y así puede surgir la felicidad que es una emoción que se origina a partir de los diferentes acontecimientos que experimenta el joven tales como los momentos agradables compartidos con los amigos, la familia y la pareja, además de los logros personales y laborales.

Ya que en la juventud se experimentan diversas situaciones, pueden surgir estados de atención física, mental o emocional, los cuales ocasionan presiones personales que pueden impedir que este reaccione adecuadamente ante los momentos que atraviesa, ya que existen distintas causas que pueden provocar estrés, estas son: las relaciones con el trabajo, la atención de los roles jugados, las relaciones interpersonales, la transición o cambios y crisis existenciales. Aunque es importante mencionar que debido a las diversas experiencias que el joven ha tenido, puede ser capaz de considerar posibles soluciones a los problemas que se le presenten, por lo tanto, puede evaluar diversos puntos de vista que los llevan a crear nuevas formulaciones de ideas que le ayuden a tener la satisfacción que está buscando.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

Rice (1997) menciona que los sentimientos de los jóvenes tendrán influencia en el desarrollo de la personalidad, ya que al enfrentarse a situaciones diversas como las relaciones amorosas, el empleo y las actividades cotidianas estas tendrán un efecto considerable sobre la felicidad y la satisfacción de la vida.

La apreciación más equilibrada del propio valor y de aquellas personas que lo rodean, suele producir en los jóvenes un cambio en sus sentimientos y relaciones con estas personas, en este cambio de los sentimientos y relaciones contribuyen en gran medida el desarrollo de la reflexión y el juicio que les permite ver a dichas personas con más perspectiva y desapego, desprendiéndose afectivamente de lo que antes podría irritarles y herirles profundamente. Una cierta sinceridad, mezclada a veces con resignación o concesiones indulgentes, les hace aceptar a los otros y así mismo como seres no perfectos con sus defectos a los que es necesario acomodarse, (Moraleda 1995.)

El convertirse en un joven supone integrar varios aspectos de la identidad, resolver conflictos entre ellos y desarrollar una personalidad plena, lo cual significa actuar de manera madura y asumir responsabilidades. Por este motivo, el joven para lograr cumplir con sus metas utiliza su pensamiento, el cual para esta etapa ya debe estar capacitado para seleccionar entre varias opciones las más adecuadas. Lo que se busca es moldear una identidad que sea más firme y que a su vez ayude a encontrar la intimidad que lleve a seleccionar una pareja, a desarrollar una estabilidad emocional y a lograr la autonomía con respecto al círculo social que lo rodea.

También se considera que los jóvenes se sienten mucho mejor con respecto de sí mismos en la búsqueda de su identidad y que se encuentran en los estados de difusión y exclusión, y al mismo tiempo, Erickson pensaba en el logro de identidad como algo que se da en un desarrollo sano y adaptativo, ya que los que lo logran disfrutan de autoestima y se intranquilizan poco por preocupaciones personales.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

Por lo tanto, en la etapa de la juventud las emociones son adaptables, ya que van cambiando de acuerdo a sus experiencias y son una forma de expresar la influencia que tienen todos los acontecimientos vividos en esta etapa.

Características Morales: Otra característica que se consigue a través de la juventud es dar estructura a los valores personales, ya que al interiorizar ideales observados en la sociedad perfecciona y consolida su independencia y valores, dándole una ordenación jerárquica y de esta manera una dirección que se llama forma de vida, (Moraleda 1995).

Kohlberg (1973) manifestó, que existen dos experiencias que facilitan el desarrollo moral: uno confrontar valores en conflicto fuera del hogar como sucede en la universidad, dos responder por el bienestar de otras personas como la pareja y los amigos. (Papalia y Wendkos 1998)

Estos principios morales se desarrollan desde la adolescencia, pero, se actúa de acuerdo a estos principios a partir de la juventud, cuando la crisis y los puntos de vista cambiantes sobre la identidad giran alrededor de asuntos morales.

Moraleja en 1995 mencionó, que algunas de las personas con quienes los jóvenes aplican los valores que han adquirido, son con los amigos, ya que piensan que la amistad desempeña un rol importante en sus vidas porque esta implica confianza, respeto, disfrutar la compañía del otro, comprensión, aceptación mutua, voluntad para brindarse ayuda mutua, confianza recíproca, espontaneidad o el sentirse libre para ser uno mismo. Los vínculos sociales fomentan un sentimiento de ampliar sus intereses y deseos con un medio más amplio y no solo con pequeños grupos o reducidas amistades. Los motivos que llevan a los jóvenes a no limitar sus contactos a unos cuantos amigos y a buscar establecer nuevas y continuas relaciones, están en el afán de ampliar y enriquecer su experiencia, punto y aparte se ha demostrado que las personas que viven aisladas de los amigos y la familia tienen doble

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

probabilidad de enfermarse y de padecer depresión; que las que mantienen vínculos sociales, ya que no tienen con quién compartir sus sentimientos, ideales, metas y logros en la vida. Esto está respaldado por los hallazgos de Anson (1989), el cual piensa que el que una persona viva con otra mejora la salud, el apoyo emocional de otra persona contribuye a minimizar los efectos del estrés y los vínculos sociales pueden fomentar el sentimiento de fijarse un propósito en la vida y mantener la coherencia paréntesis (Papalia y Wedkos 1998).

Retomando lo anterior se reconoce que, para el joven es importante que una vez que se haya estructurado su jerarquía de valores, tendrá la oportunidad de aplicarlos cuando esté en contacto con otras personas, de este modo podrá entablar relaciones más estrechas tanto con los amigos como con su pareja con los que compartirá una serie de cualidades como la comprensión, tolerancia, lealtad y afecto que ayudarán a fortalecer su autoestima.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

La familia

Al hablar de dinámica familiar nos referimos a todos los aspectos involucrados en la forma en que se relacionan los miembros de la familia. Satir (cit. en Velard y Ferrer 1998) menciona que hay familias disfuncionales o conflictivas entre paréntesis cerradas y funcionales o noticias entre paréntesis abiertas: y seguido las familias disfuncionales o conflictivas tienden a estar sujetas a reglas rígidas e inmutables y su comunicación es más bien indirecta, vaga e incluso inexistente. También hay otras en donde las normas son arbitrarias, es decir, dependen del humor o del estado de ánimo de los progenitores. El poder es su principal elemento, lo mismo que la dependencia, el conformismo y la culpabilidad, punto y aparte las familias funcionales son aquellas que tienen normas flexibles y adaptativas a las necesidades de las diferentes etapas evolutivas. Lo primordial es disfrutar de la vida y de sus relaciones familiares. Es típico que las familias pasen por dificultades o crisis cuando el hijo mayor entra en la adolescencia, sin que ello signifique que el sistema familiar sea disfuncional; con el paso del tiempo lo más probable es que el grupo familiar supere los problemas y se adapte a esta nueva etapa evolutiva. En este tipo de familias existe libertad y aceptación de las expresiones, de los miedos, amores, ira, frustraciones y errores, sin miedo a ser criticados.

De la Riva (1997) y Gil (1997) señalan que el factor principal que determina la interacción familiar y, por tanto, su dinámica, es la comunicación y el establecimiento adecuado de roles tanto de la madre como del padre; debido a que esta es la base de las relaciones humanas, las cuales se gestan primeramente en el núcleo familiar, pero cuando existe una comunicación inadecuada, es decir, cuando todos hablan a la vez, se interrumpen unos a otros y nadie escucha nadie, las relaciones familiares pueden afectarse. Todo tipo de tensión, sea originada por cambios dentro de la familia o por factores externos, afectarán al sistema familiar, el cual requerirá de un proceso de adaptación punto y aparte dentro de la comunicación intervienen tanto

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

aspectos verbales como no verbales, tales como la mirada y la posición corporal, entre otros, los cuales proveen información dentro de la situación de la interacción.

El ámbito social de la familia dentro de los trastornos alimenticios es importante, ya que en él radica la transmisión de actitudes ante el cuerpo y peso corporal, así como de conductas para controlar este, ya que los comentarios acerca del aspecto físico procedente de los padres determinarán en los hijos la preocupación por su imagen corporal lo que quizás traerá como consecuencia una insatisfacción corporal.

Dentro de los aspectos familiares que promueven en el individuo el cuerpo ideal representado socialmente, algunos autores han se han interesado en investigar dichos factores, encontrando lo siguiente:

Las mujeres se preocupan por su imagen corporal, debido a los comentarios o bromas que hacen los amigos y o familiares con respecto a sus cuerpos. Las madres con una elevada preocupación por su peso y apariencia física presentan mayor insatisfacción con su imagen corporal. Las dietas que generalmente llevan a cabo las madres son un factor importante para que las hijas imiten esta conducta y sean más susceptibles a la presencia de algún trastorno alimenticio. Finalmente, otro factor que ha sido investigado es la exigencia familiar, aspecto en el cual se ha encontrado que las personas con trastorno alimenticio perciben que en su familia hay una alta orientación hacia los logros.

A pesar de encontrar un número considerable de estudios con respecto a los aspectos familiares en los trastornos alimenticios, la mayor parte de estos se han realizado con población femenina, siendo los varones, uno de los grupos que han recibido poca atención. Por tanto, es importante el que se lleven a cabo estudios donde también se incluyan los varones.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

IV. Objetivo

El principal objetivo de esta investigación es mostrar la complejidad social que hay detrás de los principales trastornos alimenticios que sufren los jóvenes de la Ciudad de México.

Para alcanzar dicho objetivo general se contemplan los siguientes objetivos particulares:

- Mostrar la importancia de la influencia de las relaciones familiares en los trastornos alimenticios.
- Mostrar la importancia de la influencia de los medios de comunicación y la publicidad en los trastornos alimenticios.
- Mostrar la falta de información actualizada sobre el tema, así como la falta de información de manera general a nivel ciudad.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

V. Marco teórico

En esta sección se explicarán con más detalle en que consisten los trastornos de alimentación más comunes en la actualidad, estos son: la anorexia, la bulimia, la vigorexia y la obesidad. Al final de este apartado también se incluirán algunos párrafos para señalar la importancia de los medios de comunicación en la percepción del cuerpo en los jóvenes.

Los trastornos de alimentación, de acuerdo a Raich (1994), son aquellos que presentan anormalidades en el comportamiento de la ingestión, sin embargo, su base y fundamento se encuentran en la alteración psicológica. Debe destacarse el lugar concedido al factor psicológico, ello se explica porque a pesar de conocer la existencia de la influencia social, familiar y cultural, no en cualquier individuo tendrá un impacto tan drástico como para desarrollarlo. Cabe mencionar que para los especialistas el desarrollo de algún trastorno alimentario no se debe a un solo factor, por el contrario, se dice que este tipo de padecimientos tiene un origen multicausal.

La American Psychiatric Association, mencionan en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V, 2013), que dichos trastornos producen desequilibrios físicos, sociales y emocionales, que incluso ponen en peligro la vida de quien los presenta. La persona que sufre un trastorno de alimentación llega a obsesionarse tanto por ser delgada, que dispone de poco tiempo para pensar en otra cosa que no sea su figura corporal y alimentación, por tanto, manifiesta inestabilidad emocional que le impide desempeñar adecuadamente sus actividades laborales como sociales o académicas, en consecuencia, empieza a decrementar sus actividades, a perder peso en exceso, a estar constantemente irritable, a tener dificultades de concentración, ansiedad, niega el problema y no escucha ningún consejo o ayuda familiar sobre su alimentación. (Guillemont y Laxenaire, 1994).

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

Dentro de los trastornos alimentarios, la anorexia nerviosa fue uno de los primeros en estudiarse, ya que la bulimia nerviosa era considerada como un subtipo de anorexia, razón por la que existe mayor información sobre su evolución clínica.

Anorexia nerviosa

Principalmente, son dos los trastornos alimenticios que han tenido una mayor atención por parte de los estudiosos, y, por lo tanto, de los que más información se tienen: la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. La anorexia nerviosa, tal y como la entendemos hoy en día, es el resultado de los estudios hechos durante la década de los sesentas. A partir de entonces, se realizan con mayor frecuencia los trabajos en el área de la salud, entre los que destacan los de Garner y Garfinkel (cit en Turón, 1997) quienes logran aportar una conceptualización más precisa de la anorexia, describiéndola como un trastorno diferenciado de patogénesis compleja, teniendo manifestaciones clínicas, que son el resultado de la presencia de múltiples factores predisponentes y desencadenantes.

Para Slade (1984, cit en De la Riva 1997) la anorexia nerviosa es uno de los trastornos de la alimentación que se define etimológicamente como “una pérdida de apetito, asociada a una actitud consciente, coma voluntaria y rotunda de los individuos a no comer, ya que creen tener sobrepeso y que solo mediante esta vía podrán modificar ese cuerpo que ante sus ojos es grueso y pesado, clara señal de una distorsión de su imagen corporal” (p. 53).

El DSM-V (2013), describe el padecimiento anoréxico de modo más clínico, refiriendo que se trata de un trastorno de la conducta alimentaria, en el que la persona tiene un peso inferior a su edad, sexo y altura, además establece ciertos criterios para poder diagnosticar plenamente el padecimiento, los cuales se describen a continuación:

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

- a. rechazo a mantener el peso corporal por encima de un peso mínimo para su edad, talla, por ejemplo, pérdida de peso o mantenimiento de este por debajo del 15 %.
- b. un miedo intenso a ganar peso o a convertirse en obeso, incluso estando muy por debajo del peso normal.
- c. alteración de la percepción del peso corporal o la silueta, además de una exageración de la importancia en la autoevaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso.

Dentro de la anorexia nerviosa se han establecido subtipos como son: el purgativo donde se recurre constantemente a periodos de sobre ingesta o conductas purgativas (provocación del vómito y abuso de laxantes). Y el restrictivo, donde no se recurre a periodos de sobre ingesta, además de que se emplean otros medios para conservar el bajo peso (ejercicio excesivo, ayunos prolongados, entre otros).

Ambos son interesantes y comparten el mismo objetivo, es decir, perder peso, sin embargo, los medios para llevarlo a cabo difieren y según los expertos, hay factores específicos para manifestar uno u otro punto y aparte al diagnosticar un padecimiento anoréxico se requiere del cumplimiento de las características citadas en el DSM - V (2013), el que con su aparición ha permitido establecer los límites entre una conducta “normal” y otra con posibles “alteraciones”.

Bulimia nerviosa

En el caso de la bulimia, al estar estrechamente relacionada con la anorexia, va a ser hasta 1970 con Russell, cuando se denomina a este padecimiento bulimia nerviosa y se define clínicamente por medio de reiterados cuadros que se caracterizan por episodios de sobre ingesta, a los que le siguen vómitos inducidos, uso de laxantes y o diuréticos con la finalidad de anular las consecuencias del atracón; lo más interesante de su aportación radica en el hecho de manifestar que

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

dicho padecimiento estaba vinculado con los pacientes que rechazaban la posibilidad de ser obesas (Turón, 1997).

Posteriormente, surgen diversas clasificaciones del trastorno, llegando finalmente a la consideración de la bulimia nerviosa como entidad clínica separada de la anorexia nerviosa y de otras enfermedades psiquiátricas, estableciéndose lo anterior en el DSM-III, sin embargo, el nombre definitivo de bulimia nerviosa aparece por primera vez en el DSM-III-R, contándose desde esta fecha con los criterios específicos para diagnosticar a una persona con el padecimiento bulímico.

A continuación, se mencionarán dichos criterios, los cuales fueron tomados de la versión más reciente de dicho manual, el DSM-V (2013):

- a. La manifestación de una conducta bulímica empieza con la aparición de episodios recurrentes de sobre ingesta, el cual se caracteriza por: comer en un periodo discreto de tiempo (por ejemplo 2 horas), una cantidad de comida que es superior a la que la mayoría de la gente comería durante un periodo de tiempo similar y en circunstancias parecidas.
- b. Sentimiento de falta de control sobre la ingestión durante este episodio paréntesis sentir que no puede parar de comer.
- c. Conductas recurrentes inadecuadas para comprender y prevenir el aumento de peso, como vómitos inducidos, abuso de laxantes, diuréticos, y otros medicamentos, ayuno o ejercicio excesivo.
- d. La autoestima está excesivamente influida por la figura y el peso.
- e. El trastorno no ocurre exclusivamente durante episodios de anorexia nerviosa.

En la bulimia nerviosa, al igual que la anorexia, también Existen dos subtipos: el tipo purgativo, donde la persona usualmente se autoinduce el vómito o abusa de los

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

laxantes y o diuréticos para prevenir el aumento de peso. El tipo no purgativo, donde se presentan otras conductas compensatorias no purgativas como el ayuno o el ejercicio excesivo, pero no se provoca el vómito, ni se abusa de los laxantes.

Vigorexia

En la actualidad el culto al cuerpo puede llegar a convertirse en una obsesión que oculta un trastorno psicológico. En 1997 se empezó a describir por Harrison Pope una nueva enfermedad que también está relacionada con la percepción del físico, la cual se estaba propagando principalmente en los gimnasios. Esta enfermedad se caracteriza por el aumento exagerado de masa muscular y recibe el nombre de “vigorexia” (Castillo, 2000; De la paz, 2000; Fernández, 1999; Valencia 2002).

Sandoval (2001) menciona el perfil de las de la persona con vigorexia:

- Personas poco maduras, introvertidas, con problemas de integración, baja autoestima y rechazo de su imagen corporal.
- Ansiedad, depresión y otros problemas obsesivos, así como, deterioro de sus relaciones sociales.
- Su vida llega a convertirse en un ritual debido a que se pesan y se miran constantemente en el espejo
- Siguen una estricta dieta que es muy poco equilibrada y saludable, ya que es a base de proteínas para ganar más masa muscular.
- No pueden pasar un día sin ir al gimnasio porque ello supondría perder volumen.

Aunque no se ha establecido una descripción, diferenciación y clasificación; ni aparece en el DSM-V, se considera una enfermedad cuando la obsesión por el desarrollo muscular lleva al individuo a ejercer ejercicio excesivo que puede resultar peligroso para el cuerpo, lesionándolo o produciéndole una fatiga crónica, así como el consumir anabólicos y o esteroides para aumentar su musculatura (Serna, 2001).

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

De este modo son personas muy cuidadosas en la alimentación, ya que un desequilibrio en esta provocaría depósitos de grasa, qué harían que pierdan su figura; toman suplementos para el mejor aprovechamiento de proteínas, debido a que estas ayudan a formar más masa muscular.

La vigorexia y la anorexia tienen algo en común, ya que en ambas hay una imagen distorsionada que la persona tiene de su cuerpo, mientras los que padecen anorexia, aun estando por debajo de su peso ideal, se consideran extremadamente gordos, y los que tienen vigorexia creen tener músculos insuficientes a pesar de tener una musculatura destacada.

Alonso (2003) menciona algunas características comunes de la anorexia y la vigorexia:

- preocupación por la figura
- autoimagen distorsionada
- baja autoestima
- introvertidos
- factores socioculturales (promoviendo el aumento de masa muscular)
- modificaciones en la dieta

Toro (2004) menciona que a finales de la década de los 80s la preocupación por la imagen corporal era considerada como un problema solo de las mujeres. En los 90 esto cambió y empezó a considerarse la importancia que tienen Para los varones su cuerpo, por lo que poco a poco se ha convertido en un objeto de estudio, debido a que esto es muy diferente a las chicas. Las normas socioculturales de la imagen corporal masculina subrayan siempre la fuerza y musculatura como algo relevante para esta población.

Además de esto, hoy en día el varón está haciendo, al igual que las mujeres, influenciado socialmente para que modifique su imagen corporal, empero esto no

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

está en la misma dirección que la de las mujeres, ya que la población masculina no se preocupa por tener un cuerpo delgado, sino todo lo contrario desean cambiar su cuerpo a uno atlético y musculoso. Por lo que es fundamental que siga una que se siga una línea de investigación en cuanto al ideal corporal de los varones, así como de los medios que usan las implicaciones y riesgos que puede causar en su salud, además de conocer sus criterios diagnósticos propios para esta población.

Obesidad y sobrepeso

La obesidad es un desorden alimenticio que surge tanto en países desarrollados como subdesarrollados. No respeta edades ni género y es una carencia de orden en los hábitos alimenticios desde el seno familiar, en donde físicamente las personas poseen un aumento en su masa corporal, el aumento de peso es considerado en dos tipos: sobrepeso y obesidad. Actualmente, es posible medir el peso ideal de las personas a través de un método sencillo que se llama índice de masa corporal, otra medición común y muy útil, usada en la atención del sobrepeso, en la circunferencia de la cintura. Se considera que en mujeres, una circunferencia de cintura mayor de 80 y hasta 88 cm es factor de riesgo elevado para sufrir enfermedades crónicas o degenerativas. Si la circunferencia es mayor de 88 cm, el riesgo se considera muy elevado. Se sabe que el sobrepeso es un factor de riesgo que, junto con la hipertensión arterial, las alteraciones de la glucosa y los lípidos, ocasionan el llamado “síndrome metabólico”, trastorno que lleva a las enfermedades isquémicas del corazón y vasculares, así como otros trastornos metabólicos hereditarios e hipotiroidismo.

Algunos otros factores detonantes de sobrepeso y obesidad son: sedentarismo, ayunos prolongados, consumir alimentos de manera excesiva y trabajar o estudiar más de 8 horas, puesto que, las personas que realizan una o ambas tareas son jóvenes, adolescentes y adultos a partir de los 18 años que consumen sus alimentos de manera desorganizada, fragmentada y a prisa. Mientras no haya una reducción

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

de horas de trabajo y aumento de tiempo en el receso entre clases en la escuela desde el nivel medio superior, se promueve el ejercicio físico en las oficinas para tener una mejor productividad como en Japón, ellos serían adultos que padecerán diversos trastornos alimenticios que serán mencionados más adelante, así mismo, se necesita seguir promoviendo la cultura de comer equilibradamente y consumir comida chatarra de manera ocasional.

Desde la perspectiva psicológica en específico, los pacientes que padecen obesidad o sobrepeso experimentan diversos desórdenes llamados del siglo XXI. Las más conocidas son el trastorno del comedor compulsivo y la bulimia. Con ambos aspectos se viven síntomas de emociones e imágenes distorsionadas que tiene la persona sobre sí misma, paréntesis en su mayoría, mujeres adolescentes, paréntesis y que pueden llevar a la depresión o a la muerte.

Las mujeres que estudian o trabajan o ambas tienen poco tiempo para dedicarlo tranquilamente a la comida sana, libre de sustancias dañinas y al ejercicio. Parece ser que muchas de ellas están resignadas a vivir con estos trastornos a causa del ritmo de vida que llevan y coma como consecuencia, tienen poco tiempo para ellas mismas y psicológicamente, la mayoría autocastiga su apariencia.

La publicidad y los trastornos alimenticios

De acuerdo a Cabrera y Fanjul (2012):

“Por su influencia y repercusión social, la publicidad de determinados productos, y los modelos allí representados, parecen erigirse como uno de los factores del macroentorno social que influyen en el origen y desarrollo de estas enfermedades y patologías obsesivas fomentadas, entre otras variables, por la utilización estereotipada de la imagen idealizada de hombres y mujeres para atraer la atención y el interés de determinadas audiencias y

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

promover así una actitud de compra sobre los productos o servicios anunciados.

En este contexto, los adolescentes son el público más vulnerable a dejarse embelesar por el mundo de “la apariencia”, dejándose presionar y arrastrar de forma “pseudo-conciente” por unos cánones idealizados de belleza física y por todo un entramado de servicios y productos destinados a modelar su aspecto, con el objetivo de alcanzar esos referentes sociales y los beneficios que connotativamente se les asocia.” (p. 123)

Por tanto, se puede concluir que los comentarios que hagan los familiares o amigos con respecto con su imagen corporal, sumado a lo que se observa en los medios de comunicación, son un agente importante para que los jóvenes en general interioricen el modelo estético corporal que difunden en sus programas, revistas, películas, donde se muestra un cuerpo idealizado, además de sugerir el cómo podemos conseguir ese cuerpo a través de dietas milagrosas, operaciones de cirugía estética, productos de belleza, etcétera, esta influencia trae como consecuencia que se sigan los estereotipos de belleza que impone la sociedad. Así como este factor por sí solo es importante, es necesario que se haga una prevención y crítica de cómo los medios de comunicación nos venden modelos idealizados y que si lo seguimos tendremos éxito, aceptación de los demás, etcétera.

Cómo anteriormente ya se ha mencionado, en los trastornos alimenticios la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales sumado a la insatisfacción corporal propia de la juventud conforman un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de dichos trastornos. Sin embargo, no hay que olvidar que otro factor relevante es la familia, debido a que está transmite ciertas actitudes ante el cuerpo y el peso, así como conductas para controlar este, es decir, que es un agente transmisor de comentarios, críticas y bromas hacia el cuerpo de los hijos.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

En cuanto a los estereotipos de belleza, los factores sociales influyen individualmente y de forma distinta en cada persona. Podemos delimitar entre ellos: la moda, publicidad, belleza, productos dirigidos al consumo joven, ropa, perfumes y otros. La mayoría de los productos que vemos en revistas y en otros medios son para mejorar la estética, en su mayoría femenina.

No existe una publicidad neutra que se limite únicamente a presentar productos para la venta. La publicidad transmite valores, modos, deber de la persona acerca de cómo percibe la sociedad y la vida, conforma una visión y una ideología, motiva a la gente por medio de un acercamiento a sus deseos y metas, a través de productos e imágenes publicitarias que ofrecen satisfacer sus deseos y necesidades.

Así mismo, la publicidad proyecta estereotipos relacionados con aspectos raciales, sociales, culturales, sexuales, así como también hábitos alimenticios. Cabe señalar que, la publicidad tiende a edificar el éxito, la belleza y la aceptación social con cuerpos delgados y quieren convencer a muchas mujeres jóvenes y maduras con problemas de seguridad o confianza para conseguir ese cuerpo que se vende como modelo de perfección. Primordialmente, muchas de ellas son presionadas por diversos sectores de la sociedad, empezando por la familia de manera previa, dejando este aspecto como un común denominador.

Las personas que recuerdan constantemente las verbalizaciones negativas acerca de su cuerpo desde el entorno familiar, sumado a las imágenes mentales de cuerpos “perfectos” de modelos de mujeres u hombres que vieron en una revista o en las redes sociales, hacen lo imposible para llegar a esa figura: realizando dietas desbalanceadas, abusando de los gimnasios, ayunando, entre otras cuestiones; y esto puede desencadenar algún trastorno como la ansiedad, la bulimia o anorexia nerviosa como consecuencia, o su contraparte, comer compulsivamente.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

VI. Formulación de la hipótesis

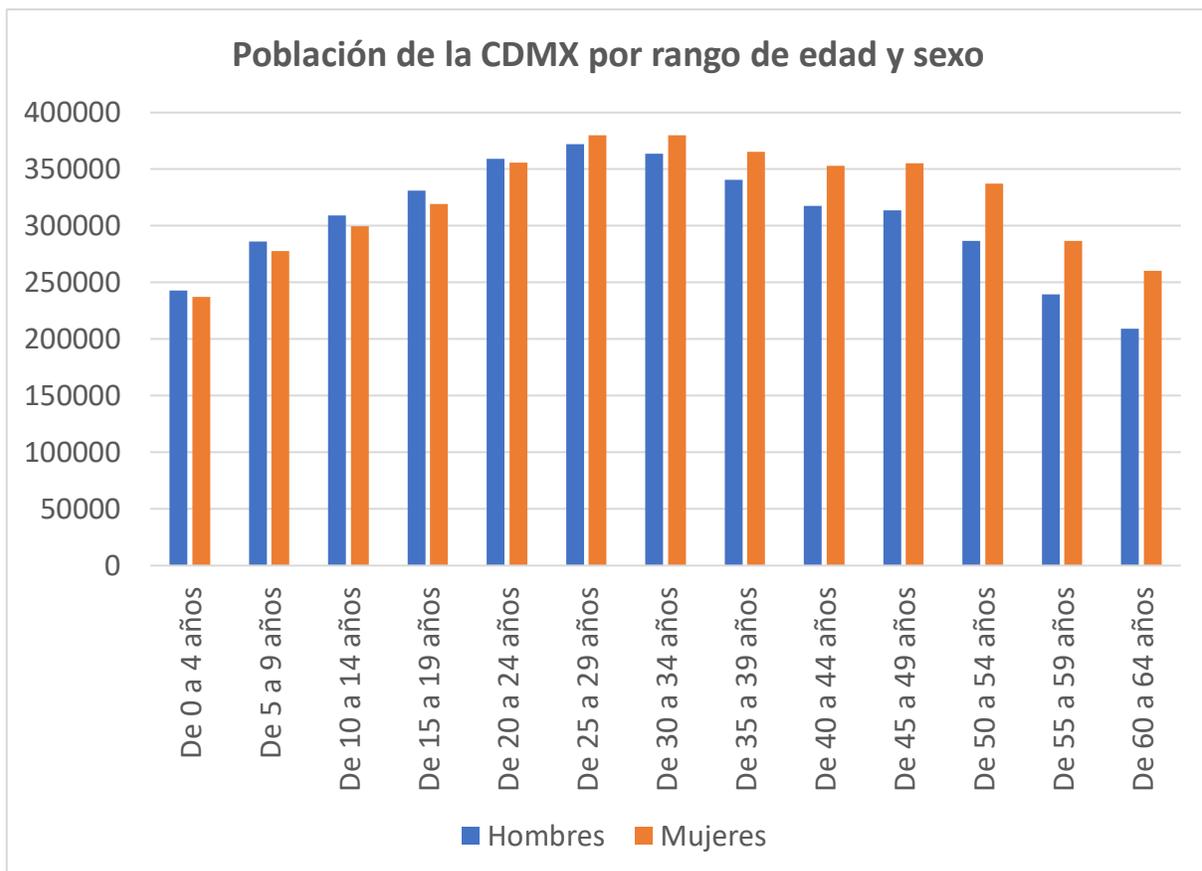
Los diversos trastornos alimenticios que afectan hoy en día a los jóvenes son de origen multifactorial, teniendo una fuerte influencia los factores social y emocional debido a la inestabilidad propia de esta etapa de la vida. Sin embargo, pese a ser identificados como una problemática real entre los jóvenes de la Ciudad de México, no se cuentan con los datos suficientes para conocer un panorama realista de la distribución de estas enfermedades entre la juventud capitalina.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

VII. Pruebas cuantitativas y/o cualitativas de la hipótesis

Como se ha mostrado en esta investigación, el tema de los trastornos alimenticios de manera general es algo muy complejo de entender, la complejidad aumenta cuando se trata de población joven. Pero llegados a este punto es pertinente hacer la siguiente pregunta: ¿por qué enfocarse en la población joven cuando se habla de trastornos alimenticios? Y es posible acotar aún más la pregunta, ¿por qué enfocarse en la población joven de la Ciudad de México?

La respuesta la podemos obtener observando los datos del INEGI del Censo de Población y Vivienda 2020 (SEDECO, 2020) en donde podemos observar lo siguiente:



Fuente: Elaboración propia con base en los datos de SEDECO, 2020

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

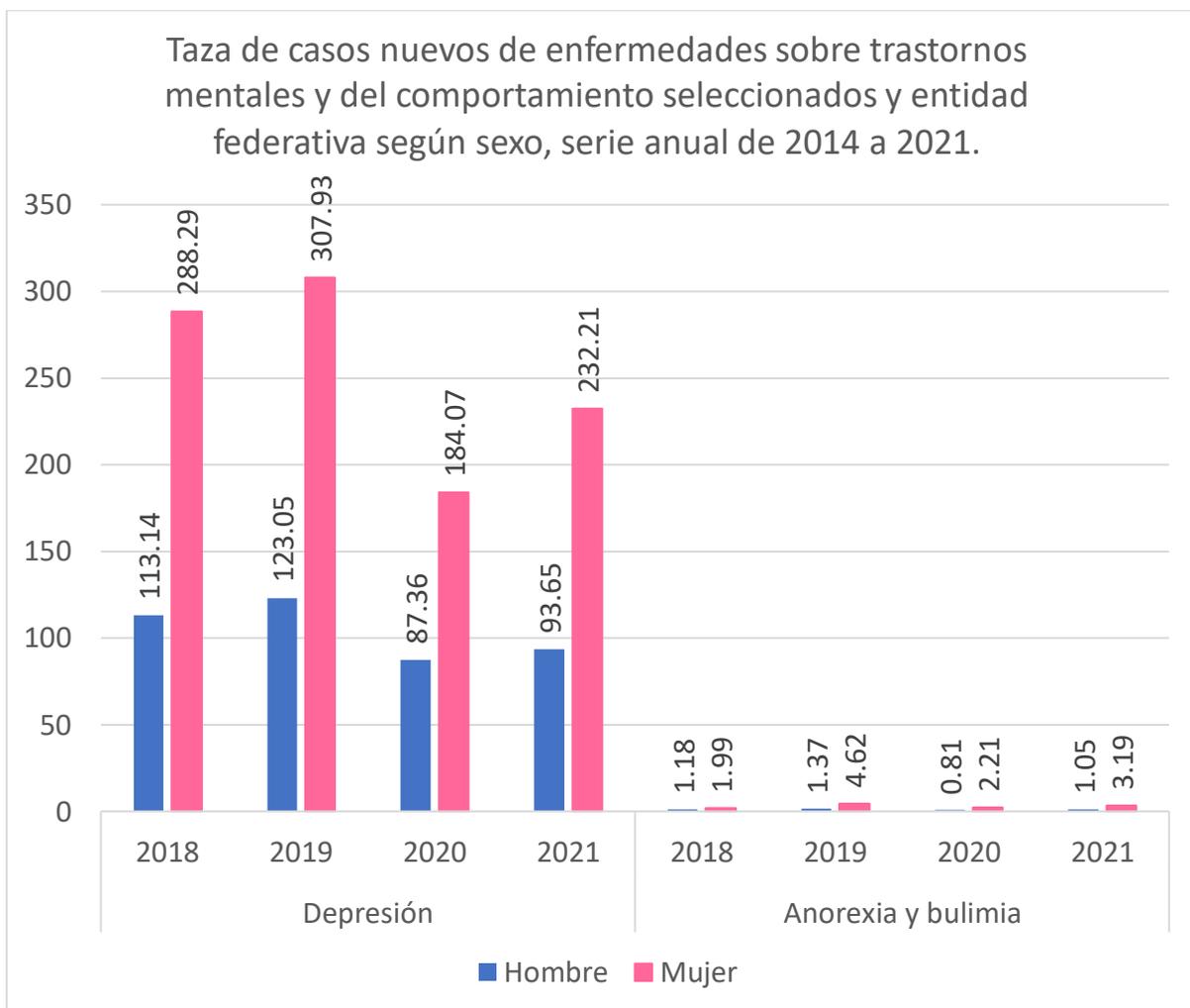
Las columnas que interesan a esta investigación son las correspondientes a “de 15 a 19 años”, “de 20 a 24 años” y “de 25 a 29 años”, esto debido a que, como ya se mencionó, en la Ciudad de México se considera población joven a las personas entre 12 y 29 años de edad, se deja fuera de esta consideración la columna “de 10 a 14 años” por mezclar a personas de dos diferentes categorías.

La información que se desprende es que tomando a las columnas ya mencionadas tenemos que la población en la Ciudad de México que entra dentro de la categoría de jóvenes corresponde a los picos estadísticos más altos, es decir, la mayoría de la población en la capital mexicana son jóvenes. Aunado a esto podemos ver que es justamente en este rango de edad cuando la población femenina comienza a superar a la masculina. Esto es relevante porque, como ya se mencionó, son las mujeres en las que presentan la mayor cantidad de casos de trastornos alimenticios, o al menos es en la población en donde se tiene un mejor registro de casos.

Esto implica que tratar cualquier problema que afecte a la población joven de la Ciudad de México se convierte en una tarea de primer orden, pues se trata de problemáticas que afectan a una gran parte de la población de la ciudad. Sin embargo, la recolección de datos para conocer que tan grave es la problemática de los trastornos alimenticios entre los jóvenes es algo de lo que no se dispone con detalle.

Para dar un ejemplo de lo mencionado en el párrafo anterior, en el sitio web del INEGI es posible encontrar los datos de la “taza de casos nuevos de enfermedades sobre trastornos mentales y del comportamiento seleccionados y entidad federativa según sexo, serie anual de 2014 a 2021” podemos encontrar la proporción de casos nuevos de las enfermedades consideradas por cada 100 000 habitantes, con base en las proyecciones de la población de México 1990-2030. En dicha información solamente se hace referencia a la anorexia y a la bulimia, como se puede observar en el siguiente gráfico.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.



Fuente: Elaboración propia con base en INEGI

De igual forma, se puede notar que ambos trastornos alimenticios son contabilizados en un solo indicador, lo que coincide con el desarrollo histórico de dichos trastornos, pero que no reconoce las particularidades de cada uno.

Otro problema que hay con estas cifras del INEGI es que muestran tendencias generales dentro de la población y el único criterio de selección es la entidad federativa, es decir, no muestra la problemática por grupos de edad, solo por zona

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

geográfica, por lo que tampoco es de mucha ayuda para conocer la tendencia entre la población joven de la ciudad.

Por otro lado, cabe destacar que se nota un aumento en el índice que la anorexia y bulimia entre mujeres a raíz de la pandemia de COVID-19 y a la cuarentena que se vivió a nivel global, los indicadores de anorexia y bulimia crecieron en particular entre las mujeres, pero nuevamente, esta es una tendencia general entre las capitalinas, pero no necesariamente indica la situación entre la población joven.

Aunque, si tomamos en cuenta el factor mencionado en párrafos anteriores, respecto a que la población joven es una mayoría dentro de la ciudad de México, es posible especular que esta tendencia al alza con una marcada mayoría entre las mujeres también se ve reflejada en la población joven en particular.

Cabe destacar que dentro de la página oficial del Instituto de la Juventud de la CDMX no se encuentra información al respecto. Lo cual resulta llamativo, pues solo se muestran los programas de apoyo hacia la población joven, pero no hay instrumentos de encuestas o recopilación de datos que reflejen la situación de salud particular de la población joven capitalina, lo cual puede ser un área de oportunidad para que en futuras administraciones se utilice el potencial que tiene este instituto para poder recolectar información sobre este sector en particular.

Otra forma de poder tener un acercamiento al panorama de los trastornos alimenticios en los jóvenes de la Ciudad de México es a través de investigaciones particulares. En los trabajos de titulación de diversas entidades académicas podemos encontrar datos que nos sirvan para tener un panorama más amplio.

Claro que hay que tener ciertas reservas con estos trabajos, la principal es que lo que buscan en primera instancia es mostrar que el postulante posee los conocimientos básicos de investigación en la disciplina que haya estudiado, para poder mostrar esos conocimientos básicos sé algunas veces se realizan encuestas

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

que por la misma naturaleza del trabajo son muy limitadas, pero, aun así, pueden servir de modelo para elaborar instrumentos a nivel gubernamental o dentro de la iniciativa privada para dar cuenta de manera más precisa la situación de los trastornos alimenticios entre los jóvenes capitalinos.

Para ejemplificar los alcances y posible utilidad de este tipo de trabajos se citará las investigaciones de Brenda Raquel Cárdenas y de Judith Galdós, ambas para obtener el título de licenciada en psicología y ambas por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Ambos trabajos, además de compartir el tema de los trastornos alimenticios en jóvenes de la Ciudad de México, realizaron encuestas a estudiantes de nivel bachillerato dentro de la capital. En el caso de Cárdenas, los encuestados tenían entre 17 y 23 años con un total de 60 encuestados (p. 92) y en el caso de Galdós de 12 a 28 años con un total de 552 encuestados (p. 48).

Pese a la disparidad de cuestionarios aplicados, en ambos trabajos se confirma lo que la literatura especializada señala, hay una mayor incidencia de trastornos alimenticios entre mujeres que entre hombres, incluso Galdós hace mención de una proporción de 1 en 10, es decir, de 10 casos de trastorno alimenticio 1 es un varón.

Pese a estas generalidades, ambos trabajos también muestran las importantes áreas de oportunidad que hay en este campo. En primer lugar, está la fecha en que se realizaron ambos estudios, 2005, es importante tener actualizados este tipo de datos, aunque si los comparamos con los que muestra el INEGI se puede observar que la tendencia ha continuado igual.

Por otro lado, tenemos los lugares en donde se aplicaron los cuestionarios, en el caso de Cárdenas los cuestionarios se realizaron en una preparatoria en el Estado de México y una preparatoria en la Ciudad de México. Por su parte, Galdós realizó sus encuestas en tres secundarias y cuatro preparatorias, todas dentro de los límites de la capital. Estas diferencias son importantes porque abren otro punto muy

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

importante a la hora de querer conocer los trastornos alimenticios que sufren los jóvenes capitalinos, ¿qué se entiende por Ciudad de México?

A primera vista esta pregunta puede parecer rara, incluso sin mucho sentido, ya que la Ciudad de México es una demarcación política bien definida territorialmente y, por lo tanto, la ciudad es lo que los límites políticos marca que sea. De tal forma que el capitalino es aquella persona que habita en dicha demarcación. Pero la “ciudad de México” también es un constructo sociocultural muy complejo que desborda por así decirlo las fronteras políticas. Las dinámicas económicas entre la ciudad y los municipios del Estado de México que la rodean hicieron que toda esta zona se interrelacionara de tal forma que hoy a toda la zona se le denomina Zona Metropolitana del Valle de México (ZMVM), dicha zona incluso es reconocida como una metrópoli por la OCDE (OCDE, 2015). Esto es relevante para este estudio porque implica que para conocer los tipos de trastornos alimenticios que afectan a los jóvenes capitalinos también se tienen que incluir a los jóvenes de la ZMVM, ya que forman parte del mismo entramado social.

De igual forma, esta complejidad territorial aumenta cuando se le agrega el factor socioeconómico, ¿los trastornos alimenticios varían dependiendo de la situación socioeconómica de los jóvenes o son ajenos a estos factores? Esta es una pregunta que requiere de estudios a detalle, que es muy complicado que particulares logren hacer, al menos no sin un apoyo gubernamental.

Un último factor por considerar dentro de estos estudios, la edad de los jóvenes y su estatus legal. Como muestra perfectamente el trabajo de Galdós, trabajar con jóvenes, entendidos estos como la población entre 12 y 29 años, presenta el reto de que la mitad de esa población es menor de edad y, por lo tanto, requiere de un permiso de los padres o tutores para realizar encuestas de este tipo, lo cual se complica tomando en cuenta que el factor familiar es un detonante de estas problemáticas.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

De igual forma, esta amplia gama de edad implica trabajar con personas en tres niveles educativos diferentes: secundaria, bachillerato y licenciatura. Eso sin tomar en cuenta que algunas personas dentro de este grupo o se encuentran realizando estudios de posgrado, o se encuentran ya insertos en el mundo laboral, lo que diversifica los factores emocionales y psicológicos que pueden desencadenar trastornos alimenticios.

Finalmente, es importante mencionar que a los factores ya mencionados como posibles causantes de los trastornos alimenticios hay que agregar el impacto que ha tenido la cuarentena causada por la pandemia de COVID-19. Como ya se ha señalado, el ambiente familiar es un detonante de estos trastornos, por lo tanto, es importante saber si las dinámicas familiares durante la cuarentena agravaron estos problemas. Por los datos que se muestran en la gráfica anterior, respecto a los años de cuarentena, esto es 2019, 2020 y 2021, es posible que efectivamente las dinámicas familiares durante el encierro hayan agravado estos problemas, por lo tanto, es necesario que se empiecen a realizar estudios sobre esto, como ya se están haciendo en otras partes del mundo. Como el caso de Barceló de 2022, en donde se enfoca específicamente en los jóvenes españoles con trastornos alimenticios.

A manera de conclusión es importante señalar que, si bien es sabido que los jóvenes son los más propensos a desarrollar algún trastorno alimenticio, hacen falta estudios de carácter cuantitativo que ayuden a saber la gravedad del asunto. Esto presenta una gran área de oportunidad tanto para los gobiernos de la ZMVM y como para la iniciativa privada, ya que por la misma complejidad de la zona los esfuerzos aislados solo podrán dar pequeños vistazos del problema, pero no una cabal comprensión.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

Así mismo, es importante darle mayor visibilidad a este tipo de problemáticas y a sus múltiples causas, ya que esto permitirá enfrentarnos con la realidad incómoda de que los problemas alimenticios en los jóvenes no son un problema individual, sino un problema social, en donde las familias son un pilar determinante, tanto para su causa como para su solución, ya que una sana dinámica familiar ayuda a sobrellevar la difícil etapa de la juventud y así poder detectar a tiempo y evitar estos trastornos que afecta a la salud de los jóvenes.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

VIII. Conclusiones

La adolescencia es una etapa en la que los trastornos alimenticios tienen un gran impacto en los jóvenes, debido a que apenas están adaptándose a las intensas transformaciones de índole biológica psicológica y social. Durante la adolescencia la personalidad, los aspectos físicos, cognitivos y psicosociales están en pleno desarrollo, por lo que la falta de un desarrollo óptimo tiene múltiples causas, tales como la interrupción del proceso normal de maduración en la adolescencia, los problemas orgánicos producidos por la desnutrición, que llegan a afectar las funciones físicas e intelectuales de la persona.

La población joven es influida por el interés corporal y estético debido a que en esta etapa se experimenta la sensación de rechazo y la necesidad de pertenencia. Por lo cual las personas copian modelos corporales que son exigidos por la sociedad y medios de comunicación como un requisito que se debe poseer para formar parte de algún círculo social en específico.

Los trastornos alimenticios, como la anorexia, la bulimia y la vigorexia, son uno de los problemas más serios de salud para los jóvenes en México. En la mayoría de los casos comienzan en la adolescencia o en los primeros años de la adultez, pero hoy en día estos trastornos se manifiestan en edades cada vez más tempranas. No hay algún evento o factor único suficiente que precipita el desarrollo de la anorexia, la bulimia o la vigorexia, ya que existen elementos biológicos, comas psicológicos y sociales que predisponen a padecerla o la desencadenan directamente. Los trastornos alimenticios que en la sociedad actual se han incrementado se han convertido en un problema grave para la salud. El ideal de belleza ha cambiado según las épocas y es diferente en las distintas sociedades. En México ha sido adoptada la idea de que la delgadez Es sinónimo de belleza, prestigio y éxito, es

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

decir, entre menos kilos, más logros; pero es absurdo establecer una relación entre el éxito y el peso corporal.

Es importante considerar que los antecedentes familiares, intereses y hábitos están relacionados con el valor que las personas le dan a su imagen corporal, ya que estos aspectos pueden actuar como factores que den inicio a los trastornos de conducta alimentaria, debido a que las experiencias vividas en el núcleo familiar se les atribuyen diferentes significados, las cuales cuando son vivencias que no se disfracen necesidades relacionadas con la aceptación se recurre a la búsqueda de alimento como un sustituto lo cual provoca a su vez la adopción de nuevos intereses y hábitos.

De igual forma, aunque los datos sobre estos trastornos en la población joven de la Ciudad de México no están completos, si pueden mostrar que la brecha entre la población femenina y masculina existente en estos trastornos se ha ido cerrando con el paso de los años. Cada vez son más los hombres que también sufren de algún trastorno de alimentación, lo cual puede ser un indicador de que también esta población está interiorizando cada vez más modelos idealizados de belleza y, por lo tanto, los consideran una meta a alcanzar.

Todo esto se agudizó con la pandemia de COVID-19, ya que agudizó problemas familiares ya existentes durante la cuarentena, sin embargo, aún no es posible dimensionar la profundidad de dichas afectaciones, ya que hacen falta estudios al respecto en el caso mexicano en general y en la Ciudad de México en particular.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

Posibles soluciones

Considero que la principal solución a la problemática de los trastornos alimenticios es reconocer la importancia de las dinámicas familiares como una causante. Es importante reconocer que estos trastornos, si bien son afectaciones físicas, estas afectaciones son producto de afectaciones emocionales, psicológicas y sociales, por lo que la atención debe enfocarse en atender esos aspectos de la juventud capitalina.

Afortunadamente, cada día se reconoce más la importancia de la salud mental y emocional, es indispensable que para poder tratar estas afectaciones de manera correcta se siga por ese camino y se amplíe al entorno familiar, para que las dinámicas familiares puedan proporcionar un ambiente sano y seguro que les permita a los jóvenes desarrollar la inteligencia emocional para combatir estas problemáticas.

Es de vital importancia que tanto al interior de las familias como en los diferentes niveles escolares se haga consciencia de que estas problemáticas son de origen psicológico, para que, cuando se llegue a detectar algún caso de trastorno alimenticio, se pueda corregir de manera adecuada y no empeorarlo, agregando más sentimientos y emociones negativas a una situación que de por sí, ya es sumamente estresante para el joven que la padece.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

IX. Bibliografía

- Alonso, H. J. (2003). "Ha sido llamada la anorexia masculina". Disponible en: www.mifarmacias.es
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos alimentarios*. Barcelona: Masson.
- Belart, A. & Ferrer, M. (1998). *El ciclo de la vida: Una visión sistemática de la familia*. España: Desclee de Browner.
- Cárdenas, B.R. (2005). "Elaboración de un cuestionario para trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes adultos". Tesis de licenciatura. Colegios Partenón S.C.
- Cervera, P., Clappes, F. & Rigolfas, R. (1994). *Alimentación y dietoterapia*. México, D.F.: Mac Graw Hill.
- De la Paz, F. (2000). "Vigorexia: Un nuevo trastorno mental que afecta especialmente a los hombres". Disponible en: imagenza.com
- De la Riva, G. C. (1997). "Anorexia en gimnastas y su adaptación y cohesión familiar". Tesis de licenciatura, Universidad Intercontinental.
- Esquivel, R., Martínez, C.S. & Martínez, C.J. (1998). *Nutrición y salud*. México. D.F.: Manual Moderno.
- Fernández, I. (1999). "La nueva epidemia del culto al cuerpo: Anorexia, vigorexia, bulimia y otros trastornos. Prevención desde la familia y la escuela". Disponible en: cfnavarra.es
- Gáldos, J. (2005). "Dinámica familiar y trastornos del comportamiento alimentario en jóvenes mexicanos". Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México-FES Iztacala.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

- Gil, H. L. (1997). "La actitud diferencial de los padres de familia ante la educación sexual del hijo y de la hija". Tesis de licenciatura, Universidad Intercontinental.
- Garine, I. (1995). "Los aspectos socioculturales de la nutrición. En J. Contreras (ed.). *Alimentación y cultura*. Barcelona: Ciencias humanas y sociales. Pp. 129-150.
- Gibney, W.L. (1990). *Guía moderna para una buena nutrición*. México: Mc Graw-Hill.
- Guillemont, A. & Laxenaire, M. (1994). *Anorexia nerviosa y bulimia: El peso de la cultura*. España: Masson.
- INEGI (2021). "Tasa de casos nuevos de enfermedades sobre trastornos mentales y del comportamiento seleccionados y entidad federativa según sexo, serie anual de 2014 a 2021". México: Instituto Nacional de Estadística y Geografía.
- Krause, M. & Hunsher, M. (1990). *Nutrición y dietética clínica*. México, D.F.: Interamericana.
- Lalane, R. (1989). *La alimentación humana*. Barcelona: Oikos-tau.
- Martínez, C.S., Esquivel, R. & Martínez, C.J. (1992). *Aspectos básicos de nutrición*. México: Limusa.
- Matas, M.de L. (2022). "Los efectos de la pandemia de COVID-19 sobre la anorexia nerviosa en niños y adolescentes". Trabajo de fin de grado: Universitat de les Illes Balears.
- Moraleda, M. (1995). *Psicología de Desarrollo. Infancia, madurez y senectud*. España: Boixareu.
- OCDE (2015). *Valle de México, México. Síntesis del Estudio*. París: OECD Publishing.
- Papalia D.E. & Wendkos, O.S. (1998). *Desarrollo humano*. Colombia: Mc Graw Hill.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO. PREVENCIÓN Y DESAFÍOS.

- Plazas, M. (1995). "La alimentación en los niños. En *Cuadernos de nutrición*.
- Rice, P., (1997). *Desarrollo humano. Estudio del Ciclo Vital*. México: Prentice-Hall.
- Raich, R.M. (1994). *Anorexia y bulimia: Trastornos alimentarios*. Madrid: Pirámide.
- Sánchez, M.T. (1991). "Dieta, nutrición y la prevención de enfermedades crónicas. En *Menú de nuevas en nutrición*.
- Sandoval, S.O. (2001). "Trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia, bulimia y vigorexia". Disponible en: www.psicocentro.com
- SEDECO, (2020). *Principales Resultados del Censo de Población y Vivienda*. México: Secretaría de Desarrollo Económico, Gobierno de la Ciudad de México.
- Serna, I. (2001). "Factores biológicos y psicosociales relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria en varones". Disponible en: psiquiatria.com
- Turón, V.J. (1997). *Trastornos de la alimentación*. España: Masson.
- Valencia, J.P. (2002). "La anorexia de los fuertes". Disponible en: elpais.es
- Vega, L. (1992). *Alimentación y nutrición en la infancia*. México, D.F.: Cervantes.

Es una investigación de análisis del Partido Acción Nacional en la Ciudad de México.
Registro ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor en trámite
Partido Acción Nacional en la Ciudad de México
Durango No. 22, Col. Roma, C.P. 06400, México, CDMX.