PROYECTO VENUS
Los cuerpos perfectos en las redes sociales y su relación con los trastornos alimenticios

Guadalupe Fernández, Thiago Geribón, Agustín Blanco y Gervasio Pérez

Ficha técnica

Nivel educativo: 9º EBI

Institución: Colegio Our School

Departamento: San José de Mayo

Clase: 9º EBI - Biología

Áreas que integran el proyecto o la experiencia: Biología (Bio-Físico-Social)

Participantes: Guadalupe Fernández, Agustín Blanco, Thiago Geribón y Gervasio Pérez.

Autoría del relato: Guadalupe Fernández, Agustín Blanco, Thiago Geribón y Gervasio Pérez.

Resumen

Se abordan los diferentes estereotipos que se imponen en jóvenes adolescentes, cómo influyen en la autoestima de estos y la manera en que ello puede llevar a trastornos alimenticios. Además, se abordan otros tipos de trastornos, las consecuencias y los síntomas. Fue un trabajo enriquecedor e iluminador, que amplía nuestro conocimiento.

Introducción

Las redes sociales han afectado la forma en que el mundo se maneja en todos los aspectos posibles; en este caso, concretamente, en la salud de los usuarios mediante los masivos estereotipos y estándares de belleza que estas nos imponen sin que nosotros nos demos cuenta.

Incluso siendo niños, la sociedad y la vida en general nos ha exigido una apariencia específica para encajar en un molde.

Desarrollo

¿Qué es un estereotipo? ¿Los adolescentes lo sufrimos?

Los estereotipos se definen como la idea (ya sea realista o surrealista) que se espera sea cumplida por un sector específico de la población, ya sea una conducta o una cualidad de una persona.

Efectivamente, desde los primeros años de la infancia hasta su etapa final, nuestra personalidad y temperamento se consolidan a medida que adoptamos una forma de pensar, actuar y sentir más consistente. La estabilidad de la personalidad se refuerza de nuevo a partir de la fase final de la adolescencia hacia la edad adulta.

Pero en la fase intermedia, es decir, en la adolescencia, esa tendencia se interrumpe. El caleidoscopio de la personalidad se agita y es profundamente importante cómo se colocan las piezas.

Una clase de idealización de nuestro cuerpo podría ser el peso perfecto: se buscan cuerpos delgados, cuerpos atléticos, cuerpos irreales inclusive con todo el manejo de herramientas de edición. Este tipo de comportamientos en la conducta alimentaria se

buscan como una solución, como una vía más fácil de obtener el cuerpo ideal. Pero, detrás de esta fachada donde podemos conseguir el peso deseado en pocos pasos, se esconde una triste y ruin realidad.

¿Los estereotipos de género afectan negativamente en la infancia?

Se demostró en un estudio publicado en el *Journal Adolescent Health* que señala que muchas normas sociales que adoptamos en torno al género quedan arraigadas desde la adolescencia y poseen consecuencias negativas que pueden afectar o incluso impactar en la vida adulta.

El mayor mito sobre el género es que una vez que las niñas llegan a la pubertad se vuelven vulnerables, por lo tanto, necesitan protección para proteger su salud sexual. Por otro lado, a los hombres se les ve como personas fuertes e independientes.

¿Cuáles son los tipos más frecuentes de trastornos de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación más frecuentes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos. Cada uno de estos trastornos está asociado con diferentes síntomas, pero a veces coinciden. Las personas que presentan cualquier combinación de estos síntomas pueden tener un trastorno de la alimentación y deben ser evaluadas por un médico u otro proveedor de atención médica.

Los síntomas de la anorexia nerviosa incluyen:

- alimentación extremadamente restringida o ejercicio intenso y excesivo;
- delgadez extrema (emaciación);
- intentos constantes para adelgazar y resistencia a mantener un peso normal o saludable;
- temor intenso de subir de peso;
- imagen corporal distorsionada o una autoestima sumamente influenciada por las percepciones del peso y la forma del cuerpo;
- rechazo a aceptar lo grave que es tener un bajo peso corporal.

Con el tiempo, la anorexia nerviosa puede originar varias consecuencias graves para la salud, como:

- pérdida de masa ósea (osteopenia u osteoporosis);
- anemia leve;
- desgaste y debilidad muscular;
- cabello y uñas quebradizos;
- piel seca y amarillenta;
- crecimiento de vello fino en todo el cuerpo (lanugo);
- estreñimiento grave;
- presión arterial baja;
- respiración y pulso lentos;
- daño en la estructura y el funcionamiento del corazón;
- disminución de la temperatura corporal interna, lo que hace que la persona sienta frío todo el tiempo;
- letargo, lentitud o cansancio constante;
- infertilidad;
- daño cerebral;
- insuficiencia multiorgánica.

¿Qué es la bulimia nerviosa?

La bulimia nerviosa se define como un trastorno de la conducta alimentaria, en que el paciente padece episodios con grandes ingestas de comida que no tienen control. Como consecuencia de estos atracones, el paciente tomará comportamientos para eliminar la comida de su cuerpo y balancear el exceso; lo más común es el vómito, pero le siguen otras conductas como el uso desmesurado de diuréticos o laxantes, ayunos, ejercicio excesivo o una mezcla de estos comportamientos. Los pacientes con bulimia nerviosa pueden mantener un peso estable o sufrir sobrepeso.

Los síntomas y las consecuencias para la salud de la bulimia nerviosa incluyen:

- dolor e inflamación crónica de la garganta;
- inflamación de las glándulas salivales en la zona del cuello y la mandíbula;
- esmalte dental desgastado y mayor sensibilidad y caries en los dientes, como resultado de la exposición al ácido del estómago al vomitar;

- reflujo ácido y otros problemas gastrointestinales;
- malestar e irritación intestinal debido al uso inadecuado de laxantes;
- deshidratación grave por las purgas;
- desequilibrio de los electrolitos (con niveles demasiados bajos o demasiados altos de sodio, calcio, potasio y otros minerales) que puede originar un accidente cerebrovascular o ataque al corazón.

Los complejos, los trastornos alimenticios, los cambios de personalidad, la depresión… son síntomas frecuentes en la vida de los adolescentes. Y es que todos sabemos que la adolescencia es una etapa muy difícil de la vida, pues es cuando se experimentan grandes cambios físicos y psíquicos en el cuerpo y en la mente. Se empieza a forjar una personalidad más marcada y a experimentar cambios que conducen a la etapa adulta.

Con la adolescencia llegan también los complejos, sobre todo aquellos que van relacionados con el físico. Estos pueden derivar en problemas alimentarios, dietas extremas, conductas destructivas, ingestión de medicamentos, trastornos alimenticios, etc.

Es necesario apoyar al adolescente en todo momento. No nos olvidemos de que la persona que padece algunos de estos trastornos está sufriendo una situación emocional muy difícil y necesitará apoyo de su entorno, especialmente, de los padres y de su familia.

Los adolescentes con trastornos alimenticios suelen tener la autoestima muy baja, lo que les hace sentirse poco interesantes, les crea grandes inseguridades y estados elevados de ansiedad. Además, suelen tener problemas sociales, se sienten aislados, pueden ser víctimas de burlas de los amigos.

Los padres y las familias deben evitar que sus hijos/as sientan que su físico es lo más importante para desarrollarse con éxito en la sociedad. Por eso es importante fomentar la cohesión familiar para potenciar la autoestima del chico/a y mejorar su ánimo. Y también es importante potenciar los buenos hábitos alimenticios, para que nuestro hijo/a aprenda a comer sano y bien.

¿Qué idealización y estereotipos tienen que cumplir mujeres y hombres?

Actualmente, el estereotipo ideal de belleza masculina se centra en una figura que sea musculosa o extremadamente delgada, o ambas.

El tamaño y la forma de la mandíbula y el mentón son indicadores clave de masculinidad y atractivo en los hombres. Estos rasgos faciales están asociados a los niveles hormonales y actúan como señales de madurez y virilidad. Un mentón grande, tanto en longitud como en anchura, es considerado un rasgo deseable. Cabe destacar que las mujeres se sienten atraídas por hombres que presentan estas características de mandíbulas pronunciadas, pómulos bien marcados y un peso correcto.

La imagen ideal de la mujer se ha visto siempre marcada por la sociedad. No es un problema impuesto por los hombres exclusivamente, sino que incluso las mismas mujeres llegan a competir entre ellas por un ideal irreal.

Dormir más tiempo, beber más agua, ser una persona más positiva, ser delgada pero *estar en un peso sano*, encajar en la última tendencia de moda, tener un cuerpo simétrico, ser lo suficientemente femenina. Se gusta más de las mujeres con grandes pechos, cintura estrecha, buenas nalgas, labios grandes, mandíbula pequeña y barbilla estrecha.

En todas las culturas estas exigencias cambian, pero una corta búsqueda en internet puede demostrar que nuestros cuerpos se exponen como algo que siempre debe cambiarse.

¿Qué opinan los mismos adolescentes de este tópico?

Hemos realizado un formulario para enriquecer nuestros conocimientos sobre el tema y no conformarnos solamente con la visión de nuestras fuentes y nuestra perspectiva. Leímos devastadores casos de chicos de esta edad donde nos cuentan cómo les ha costado superar los estereotipos, los estigmas sobre sus cuerpos y los trastornos alimenticios junto a su experiencia. Sin embargo, como generación aún no encontramos las soluciones más viables para resolver y liberarnos de una problemática tan seria y compleja como los trastornos alimenticios. Además, muchos no tenemos un concepto totalmente definido, incluso, nosotros mismos nos sorprendimos al descubrir la amplitud de algo que, lamentablemente, se ha vuelto un tema recurrente en la vida de muchos.

Una de las preguntas cuestionaba al encuestado: «Si tuvieras la posibilidad, ¿qué cambiarías de tu cuerpo?». Obtuvimos respuestas variadas pero una gran mayoría apuntaron al hecho de verse más delgado, de perder peso, de conseguir una figura más *idealizada*. El deseo de cambiar nuestro cuerpo, sobre todo nuestro peso, tiene una innegable conexión con «Proyecto Venus». Adquirimos varios testimonios de personas anónimas pero valientes, sincerándose con nosotros a pesar de no poder verlos, buscando que «Proyecto Venus» sea un espacio seguro y con menos estigmas acerca de temas tan presentes pero ocultos detrás del tabú.

Conclusiones

La experiencia de trabajo fue sin duda maravillosa. Investigamos un tema que genuinamente nos interesaba y del cual estábamos dispuestos a informarnos. La dinámica grupal se desempeñó naturalmente, todos nos comprometimos con nuestra investigación inicial y el tópico ya se ha vuelto una temática trascendente en nuestro día a día, impulsándonos a querer seguir desarrollando y enriqueciendo nuestros conocimientos con «Proyecto Venus», aportando nuestro granito de arena en el proceso.

Referencias bibliográficas

ATTIA, E. (2022). Bulimia nerviosa.

CUESTA, L. (2023). Masculinidad hegemónica: ¿Qué es ser un "hombre de verdad"? *La Vanguardia*.

DÍEZ, A. (2022). Anorexia nerviosa.

GOBIERNO DE MÉXICO. (2018). Los estereotipos de género afectan negativamente a niños y niñas.

MAYO CLINIC. (2018). Anorexia Nerviosa

MAYO CLINIC. (2018). Bulimia nerviosa

MAYO CLINIC. (2023). Trastornos de la alimentación, síntomas y causas.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH. (2022). Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida.

VENEZUELA AL DÍA (2014, 22 de junio). Consigue el cuerpo de las modelos de Victoria's Secret con estos ejercicios (mostrados por ellas mismas).