

# OBSESIÓN POR ADELGAZAR

## **¿Por qué es perjudicial obsesionarse con adelgazar? ¿Cómo puede afectar al bienestar mental?**

Vivimos en un mundo que mantiene una especie de contradicción, por un lado el lazo social, hace que estemos continuamente conectados con la actualidad, con lo que pasa en este mundo global, y a la vez, con lo que le pasa a nuestros amigos, que siempre están al otro lado del teléfono, en estado latente. Pero por otro lado seguimos sintiéndonos solos con frecuencia, como esa escena típica de New York, donde la masa de gente andando por la acera o cruzando un semáforo, deja constancia de la soledad del individuo. Parece que cuanto más gente hay, más nos sentimos solos, sobre todo si hay algún problema que nos molesta y al que no encontramos solución.

Estas sensaciones se agudizan cuando pensamos en nuestro cuerpo en relación al otro. Otro como ideal, que nos remite a un cuerpo perfecto admirado y valorado socialmente, esta es la cuestión: la valoración social marca tendencia, y hace que tengamos que parecernos a ese ideal, porque es la moda, y lo que es peor: porque si no, podemos ser rechazados por una presión social, ahora quizás mayor, por la globalización, por la cercanía del cuerpo del famoso de éxito.

Podríamos decir incluso, que este deseo por el adelgazamiento, constituye una vía de búsqueda fehaciente del reconocimiento social, que puede tapar, además, otras deficiencias que no se ven, y que son ocultadas inconscientemente, por este uniformismo que proporciona el cuerpo.

El problema está, en que siempre habrá una distancia respecto a ese ideal que nunca se alcanza totalmente, una distancia que pone en evidencia una falta, que si es demasiado marcada, reavivará el miedo al rechazo social, provocando angustia, y rebajará nuestra autoestima, a un punto peligroso.

## **¿Y al bienestar físico?**

También la noción de cuerpo que nos formamos de una forma imaginaria, a veces no concuerda con nuestro físico desde un punto real, por eso aparecen trastornos de la alimentación como la anorexia, donde se aprecia esta distorsión. La obsesión por un físico ideal difícilmente concuerda con lo que vemos en el espejo, esto trastoca la alimentación, que nunca acaba siendo la adecuada, aumentando la culpa, y favoreciendo el riesgo de que el cuerpo físico se resienta por mala nutrición.

## **¿Cómo sabremos si nuestro deseo de adelgazar es obsesivo?**

El punto de inflexión donde podemos hablar de que la obsesión por adelgazar hace síntoma, es decir, se convierte en algo que se repite y ya no se puede controlar, está en la falta de control, que hace aparecer la ansiedad, la culpa, los problemas de sociabilidad, etc.

## **¿Cómo podemos quitarnos un deseo obsesivo de adelgazar?**

La cuestión se centra en conocer el límite; debería bastar con la sensación de alcanzar cierto bienestar físico, donde te puedas sentir bien con tu cuerpo, porque mantiene un buen tono muscular, flexibilidad, y lo que es más importante una sensación de equilibrio general, cuerpo mente, que no tiene por qué, responder a ningún patrón estándar, sin responder a ningún ideal externo.

## **¿Cómo puede ayudarnos un psicólogo a quitarnos la obsesión por adelgazar?**

Si tenemos dificultad para pensar en que el equilibrio emocional junto con el corporal no logramos conseguirlo por nosotros/as solos/as. Puede ser el momento de buscar ayuda, no pasa nada por consultar a un experto, que nos permita funcionar sin angustia y poder luchar contra una imagen corporal distorsionada, para que pueda acoplarse de nuevo a un cuerpo con el que nos reconciliemos, sin responder a cánones exagerados, sino a un físico que nos convenza lo suficiente.