

# IMAGEN CORPORAL DE LOS UNIVERSITARIOS

## EL EQUILIBRIO IMPOSIBLE

RAMÓN GARCÉS  
*Universidad de Zaragoza*

La asociación ARBADA creada por familiares de afectados de anorexia y/o bulimia junto con el departamento de psiquiatría del Hospital Clínico que se encarga del tratamiento de trastornos en la conducta alimentaria y el Rectorado de la Universidad de Zaragoza, ante la presencia de algunos indicadores que denotaban la existencia de problemas alimentarios entre los universitarios iniciaron la realización de este trabajo para tratar de conocer la magnitud de los mismos y, sobre todo, los mecanismos por los cuales llegan a generarse los trastornos en la conducta alimentaria.<sup>1</sup>

### DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN

Fueron encuestados 1.500 universitarios, procurando que fuesen muestras representativas de las distintas áreas, de facultades y escuelas. Fue interés de los realizadores del estudio que estuviesen presentes en el estudio de un modo significativo los alumnos de centros dedicados especialmente a la alimentación, deporte y atención sanitaria.

El 80% de los encuestados tienen edades comprendidas entre los 18 y los 22 años. El 63% son mujeres, porcentaje muy similar al existente en nuestra universidad.

### ÍNDICE DE MASA CORPORAL

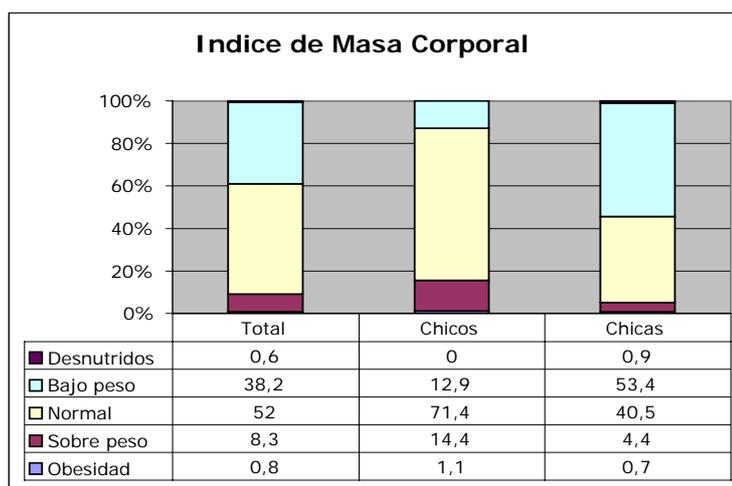
La estatura media de todos los encuestados es de 170,7 centímetros que para las chicas es de 166 centímetros y para los chicos de 179 ( tres centímetros superior a la media de los jóvenes aragoneses).

Su peso medio es de 63,3 kilogramos, 56,9 para las chicas y 74,1 para los chicos.

Tomando en consideración su peso y su estatura he obtenido sus Índices de Masa Corporal (peso / talla(m) al cuadrado = IMC). En la gráfica siguiente se presentan los resultados:

---

<sup>1</sup> El Dr. Mariano Velilla planificó el estudio.



La desnutrición se da cuando el IMC da un resultado inferior a 17 puntos para chicas y 18 para chicos; el bajo peso se da cuando la puntuación resultante está entre la anteriormente mencionada y los 20 puntos. Peso normal entre 21 y 24 para chicas y 21-25 para chicos. Sobrepeso 25-29 para chicas y 26-30 para chicos. Obesidad marcada 30-34 para chicas y 31-35 para chicos. No se da ningún caso de obesidad mórbida.

Visto el altísimo porcentaje de universitarias que están bajas de peso debo afirmar que he repetido varias veces los cálculos para la obtención de los índices y que he revisado los decimales. Sólo quedaría por preguntarse acerca del conocimiento que los propios encuestados tienen de su estatura y peso reales y hasta qué punto los declaran en una encuesta anónima.

Pero habría que preguntarse también por qué el investigador llega en este caso, y no en otros, a desconfiar de la sinceridad de los datos. Sin duda también él ve lo que el modelo social le impone y considera normal lo que desde el punto de vista de la medicina no lo es.

Estos datos sobre la masa corporal de las chicas parece contradecir otras informaciones donde se habla de altos porcentajes de sobre peso u obesidad entre la población joven española.

No es importante para este trabajo debatir sobre la veracidad de estos datos, pero sí es importante tener presente que la afirmación sobre el propio peso percibida como real por el interesado tiene consecuencias reales que se irán viendo a lo largo de estas páginas. Además, si la declaración sobre el propio peso no coincidiese con el peso real, eso significaría que el modelo social de estética corporal tiene mucho más influjo sobre las personas del que éstas afirman.

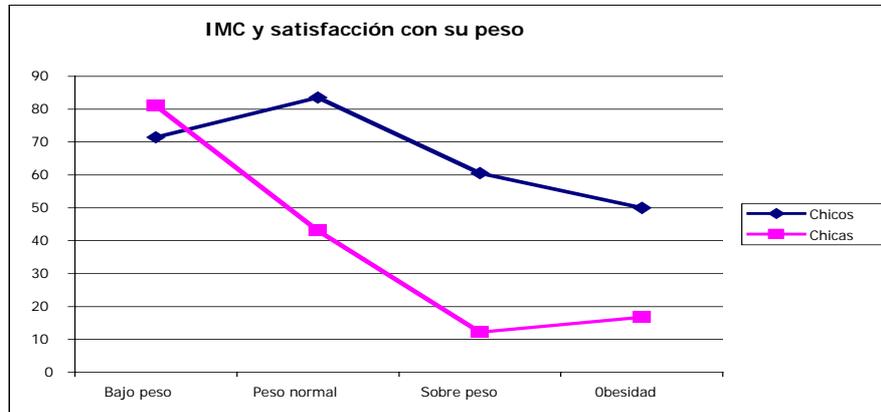
### LA CARRERA POR ADELGAZAR

El 68% de los encuestados está satisfecho con su peso y lo están más los chicos (78%) que las chicas (62%).

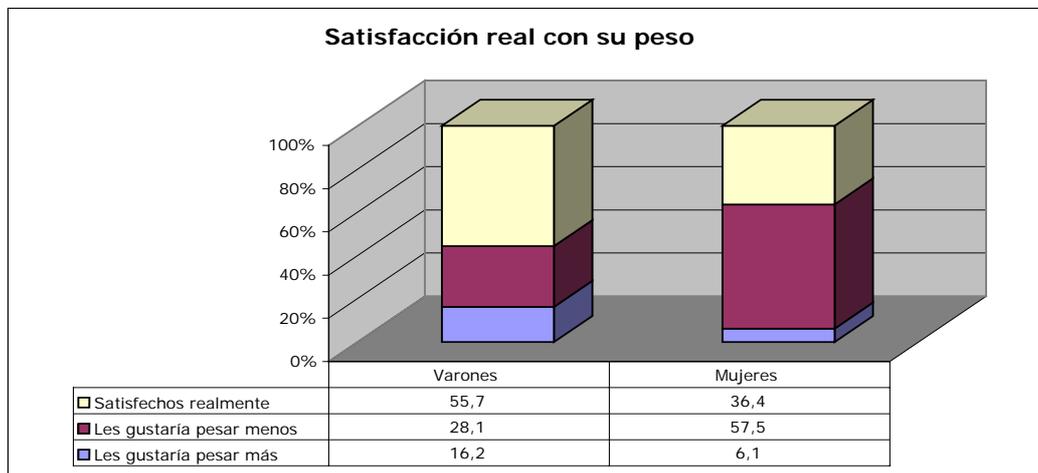
Satisfacción con su peso	Varones	Mujeres	Total
Están satisfechos	77,9	61,6	67,8
No están satisfechos	22,1	38,4	32,2

Pero en ambos grupos la satisfacción es mayor cuanto menor es el peso con la particularidad de que las chicas más satisfechas son las que están bajas de peso y los chicos más satisfechos son los que tienen un peso normal, como se observa en la gráfica siguiente.

Están satisfechos con su peso el 44% de todos los universitarios que tienen sobrepeso, el 64% de los que tienen un peso normal y el 80% de los que presentan bajo peso según el IMC.



Estos porcentajes de alumnos satisfechos con su peso, si observamos la gráfica siguiente, habría que considerarlos mejor como grupos resignados con su peso dado que en posteriores preguntas del cuestionario el 46% de los chicos y el 65% de las chicas manifiestan que les gustaría tener un peso distinto al que tienen y en la mayoría de los casos desearían que ese peso fuese inferior al real.



El 15% de los chicos tiene un peso superior al normal y ahora vemos que al 28% del total de los chicos le gustaría pesar menos. Por su parte el 54% de las chicas tienen un peso inferior al normal y solamente el 5% supera el peso normal y sin embargo al 58% de todas ellas le gustaría pesar menos.

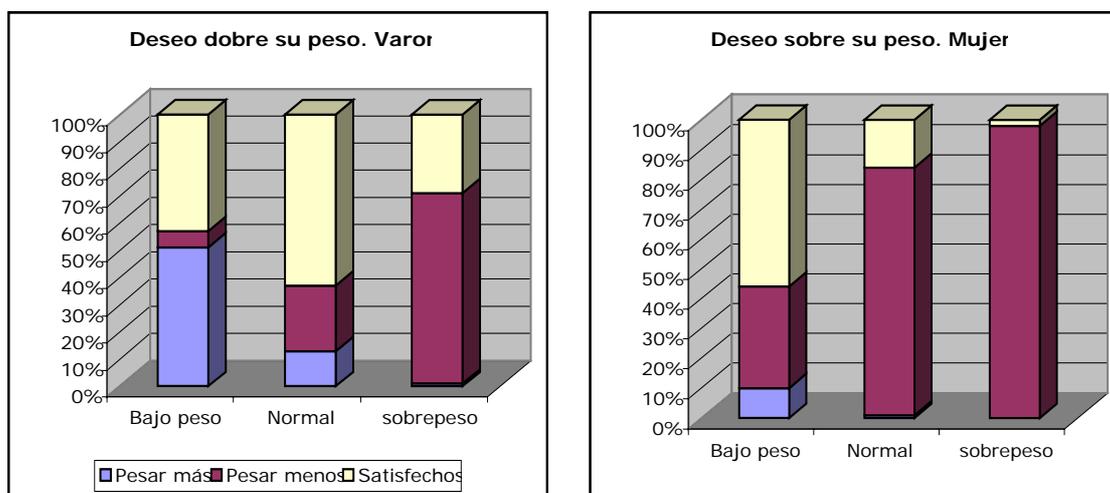
En la tabla siguiente se puede observar la relación entre IMC y deseo personal sobre su peso:

Desearían	Desnutridos	Bajo peso	Normal	sobrepeso	Obesidad
Pesar más	55,6	15,2	7,4	0,9	0,0
Pesar menos	0,0	30,7	51,4	83,3	100,0
Satisfechos	44,4	53,9	41,2	16,7	0,0

Deseo sobre su peso de los universitarios.

Le gustaría pesar más a 8 de las quince personas que están desnutridos y sólo al 15% de las personas bajas de peso. Por el contrario le gustaría pesar menos al 83% de las personas que tienen sobre peso, al 51% de las que tienen peso normal y al 30% de las personas que están bajas de peso.

Este deseo es muy distinto entre los chicos y las chicas, como se puede ver en las gráficas siguientes:



Entre los chicos, le gustaría pesar menos al 6% de los que tienen bajo peso, al 24% de los que están con un peso normal y al 70% de los que tienen sobre peso. Entre las chicas, le gustaría pesar menos al 98% de las que tienen sobre peso, al 83% de las que tienen un peso normal y al 34% de las que tienen bajo peso.

Pesar más es un deseo presente en el 51% de los chicos que tienen bajo peso, pero sólo en el 10% de las chicas con bajo peso y es también un deseo expresado por el 13% de los chicos con peso normal. Por el contrario solamente el 1% de las chicas con peso normal desea pesar más.

El mayor grado de satisfacción con su propio peso se da entre los chicos que tienen peso normal (63%) y entre las chicas que están bajas de peso (56%) y el mayor grado de insatisfacción con su peso se da entre las chicas que tienen sobre peso (98%) y entre las chicas con peso normal. El 83% de las chicas que tienen un peso normal están insatisfechas con su peso porque desearían pesar menos.

*El peso ideal, se ha convertido para las chicas en la quimera de la delgadez perseguida por la casi totalidad (83%) de las chicas que tienen el peso perfecto según las normas sanitarias y también perseguido por muchas (34%) de las que persiguiendo dicho ideal quimérico se han alejado de la perfección sanitaria y deberían engordar pero sólo oyen el canto de la quimera.*

### LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS

El 84% de los universitarios realiza alguna práctica deportiva. Dicha práctica en la mayoría de los casos (47%) es esporádica, el 27% hace deporte de modo habitual y el 10% compite. Este comportamiento deportivo es bastante distinto entre chicos y chicas, como se observa en la tabla siguiente:

Práctica deportiva	Chicos	Chicas	Total
No	7,8	20,8	15,9
Esporádicamente	34,4	55,3	47,5
Habitualmente	37,6	20,3	26,7
De competición	20,3	3,6	9,9

En general los chicos que hacen deporte tienden a estar más satisfechos con su peso mientras las chicas que lo practican tienden a estar menos satisfechas con su peso.

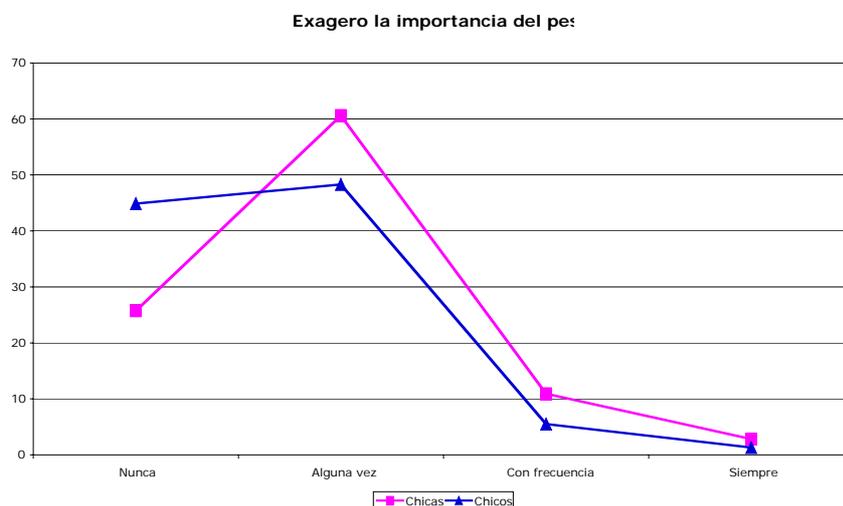
Los chicos practican más deporte que las chicas y además lo hacen con finalidad distinta. Los chicos que están más satisfechos con su peso son quienes hacen más deporte mientras que las chicas que se encuentran satisfechas con su peso son quienes menos deporte hacen. Para ellos el deporte es un fin (disfrutar, mantenerse en forma, competir, etc) mientras que para ellas parece ser un medio para conseguir adelgazar.

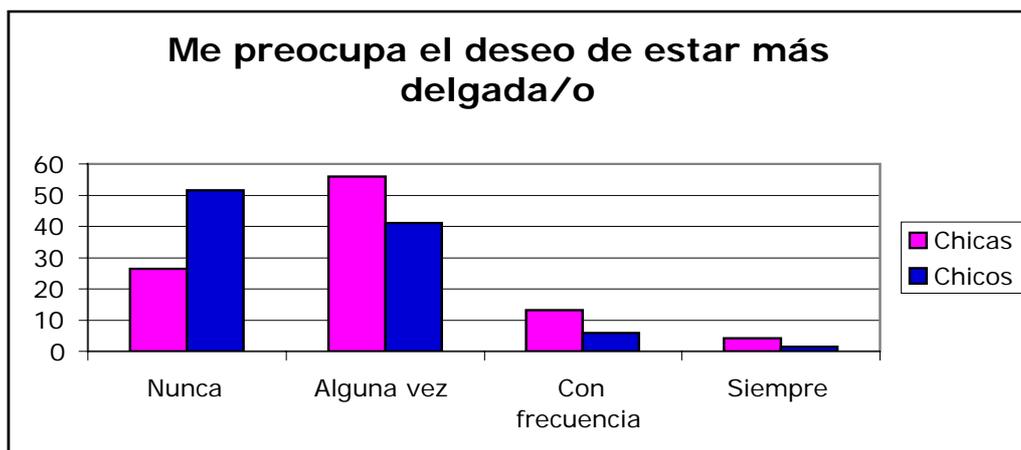
Practican deporte habitualmente y muy pocas en competición el 23% de las chicas que tienen peso normal o bajo, el 29% de las que tienen sobre peso y el 38% de las desnutridas.

### LA PERCEPCIÓN DE SU PESO

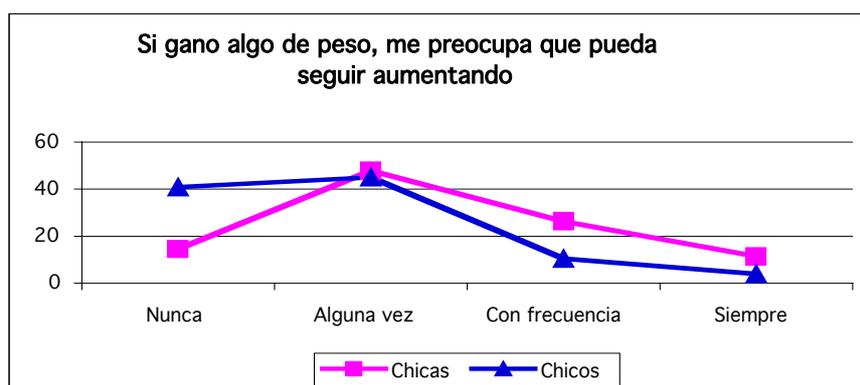
Aunque son pocos los estudiantes que exageran constantemente la importancia de su peso el 75% de las chicas están preocupadas con su peso o exageran la importancia del mismo con alguna frecuencia, y esto a pesar de que el 95% de ellas tiene un IMC normal o está baja de peso. El 45% de los chicos no manifiesta ninguna preocupación por su peso

Casi el 50% de los chicos y el 75% de las chicas se sienten preocupados en algún momento por el deseo de estar mas delgados, preocupación que entre las chicas es frecuente para el 13% y permanente para el 4%.

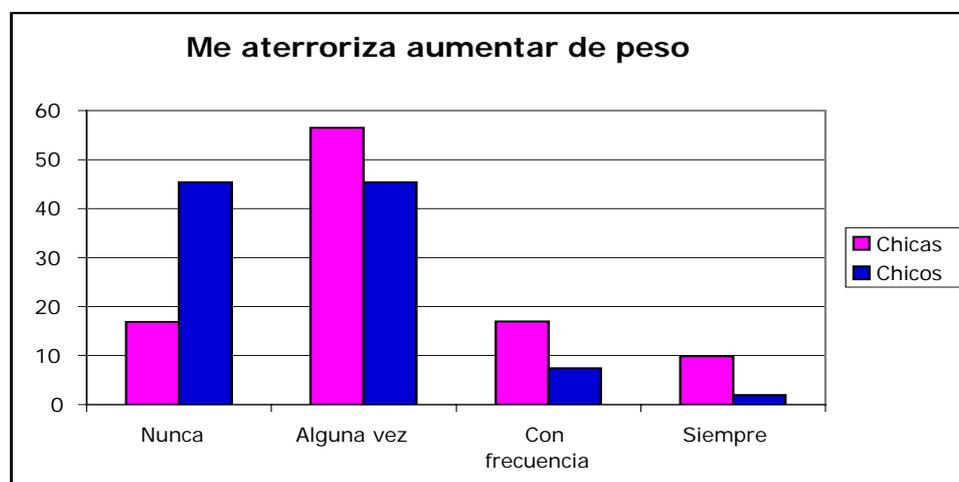




Consecuentes con esa preocupación por estar más delgadas, más del 80% de las chicas, aunque muchas de ellas estén por debajo de su peso normal, en cuanto aumentan un poco de peso comienzan a preocuparse. También el 60% de los chicos sienten preocupación si ganan algo de peso, aunque estar preocupados con frecuencia o siempre con este tema lo hace el 37% de las chicas y el 14% de los chicos.



El terror es la expresión extrema del miedo y del rechazo al aumento de peso sentido con frecuencia o siempre por el 27% de las chicas y el 9% de los chicos.

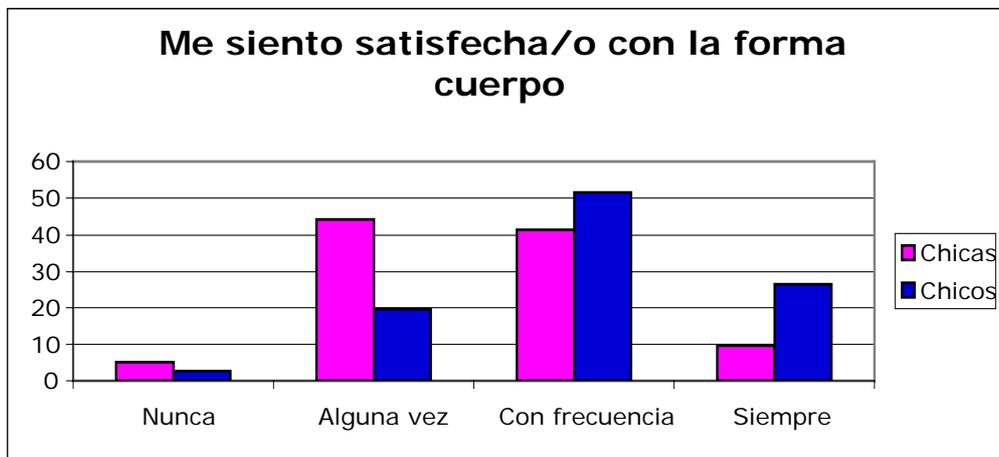


Aunque no es este el momento de extendernos en otras consideraciones conviene recordar la importancia que Comte asignaba al terror como medio de socialización y de la puesta en práctica del terror como método imprescindible de socialización impuesto por Goebels y el nazismo.

No podemos olvidar las repercusiones de este terror en sus relaciones sociales. ¿Cómo serán las relaciones humanas con una persona si se tiene la posibilidad natural ser como ella en el peso y eso me aterroriza? ¿qué cualidades puedo observar en quien me infunde terror?

**SU IMAGEN CORPORAL**

En la tabla siguiente se observa que los chicos se encuentran más satisfechos con su físico que las chicas. Se encuentran siempre satisfechos el 25% de los chicos y el 10% de las chicas. La gráfica se podría interpretar como una baja aceptación de la realidad.



En las gráficas siguientes se puede observar las valoraciones que hacen los universitarios de distintas partes de su cuerpo.

La satisfacción con su cuerpo es menor cuando analizan distintas partes del mismo. Entre el 20 y el 30% de los encuestados nunca o casi nunca está satisfecho de su estómago, caderas, muslos o nalgas.

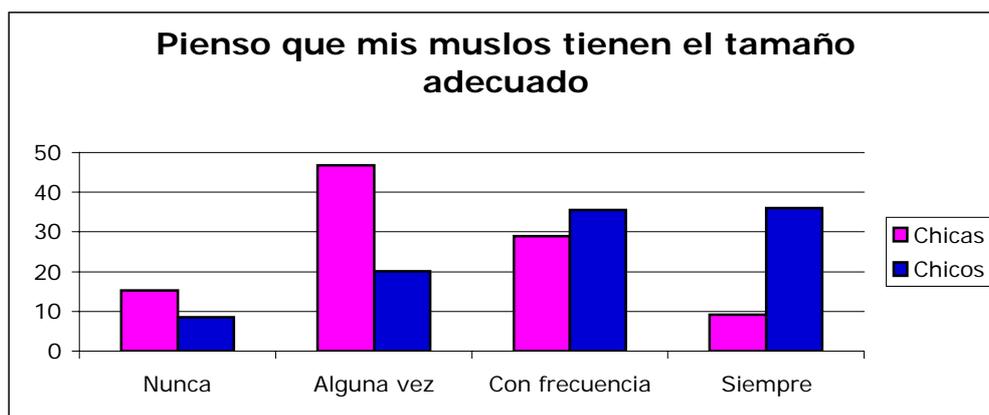
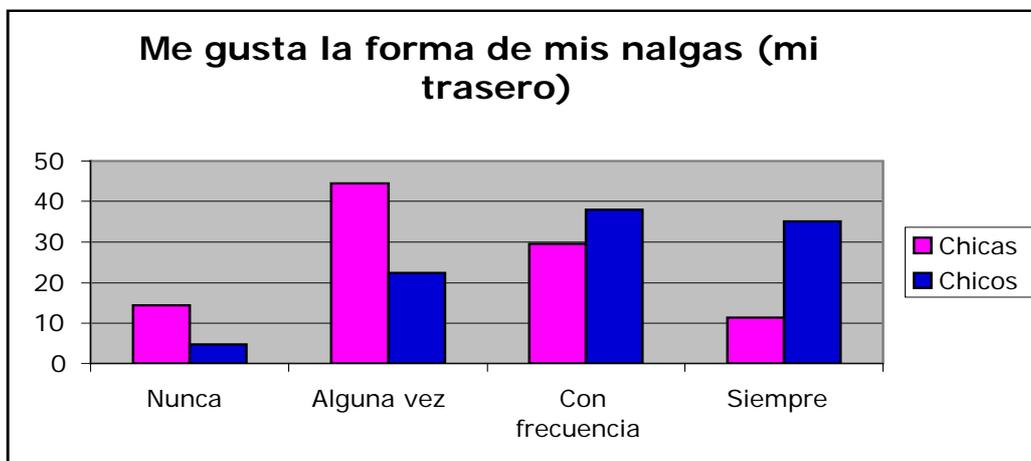
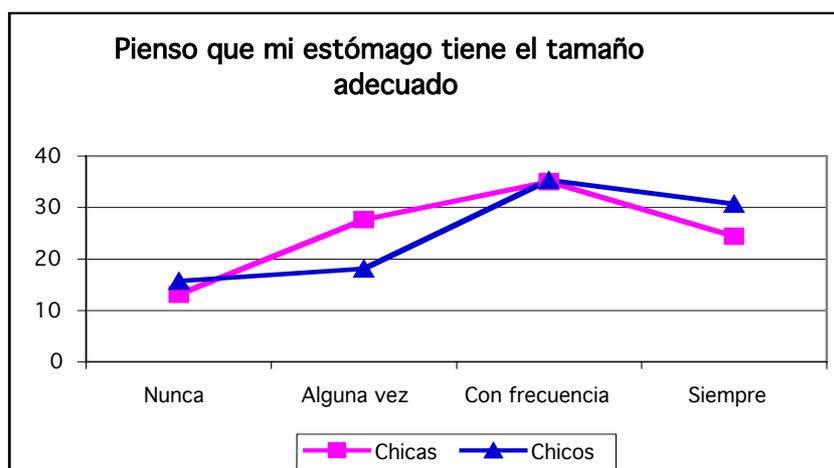
Esta percepción general de los universitarios sobre el tema del peso y de su cuerpo es muy distinta entre los chicos y las chicas. Ellas, como se puede observar comparando las respuestas de unas y otros, exageran mucho más la importancia del peso se preocupan más por estar delgadas y mucho más por no engordar y el terror a engordar les está mucho más cercano, hasta el punto de que frente al 72% de los chicos que nunca o casi nunca sienten este terror, entre las chicas sólo el 36% hace esta afirmación de ausencia de terror.

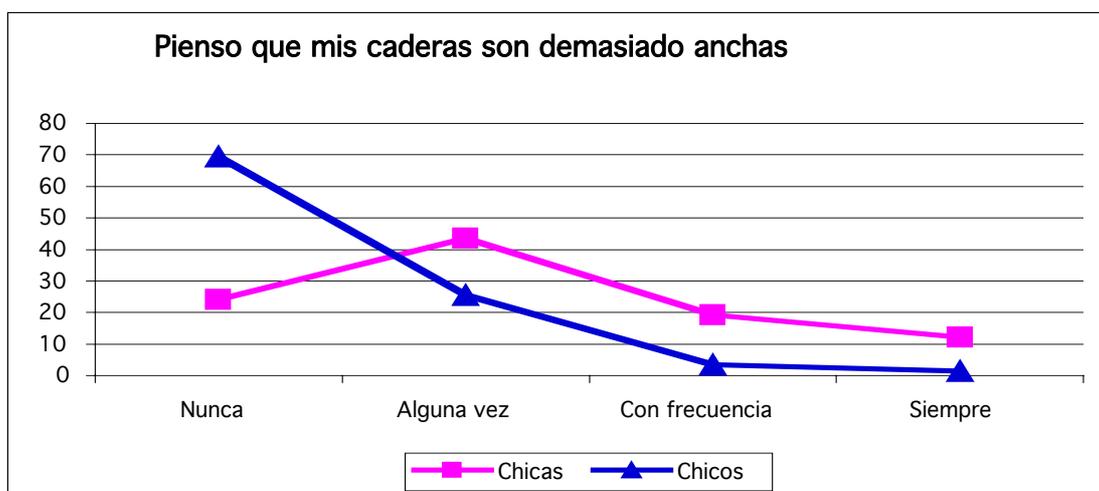
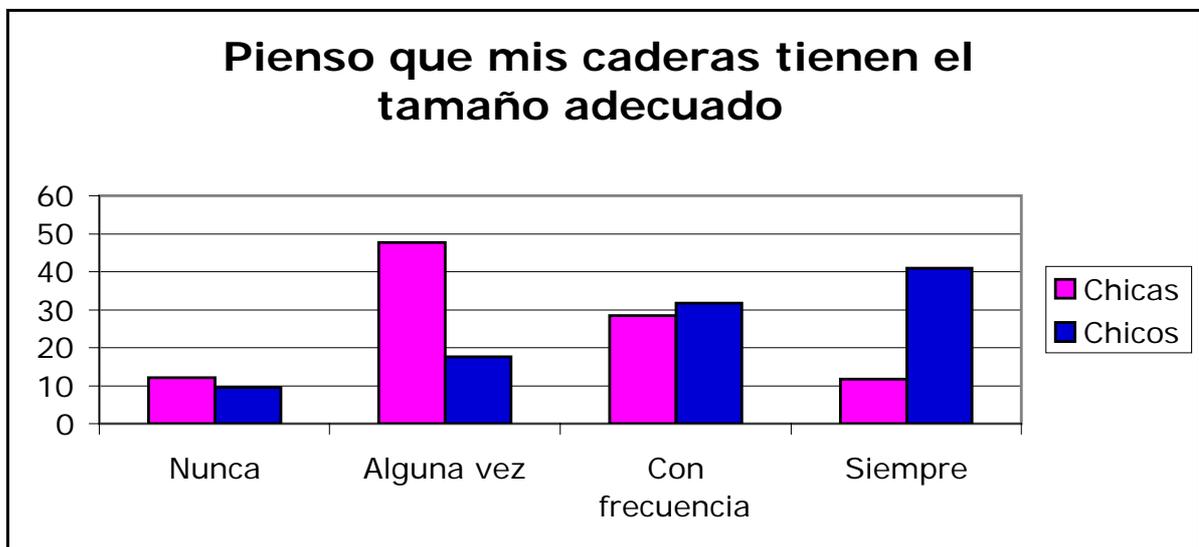
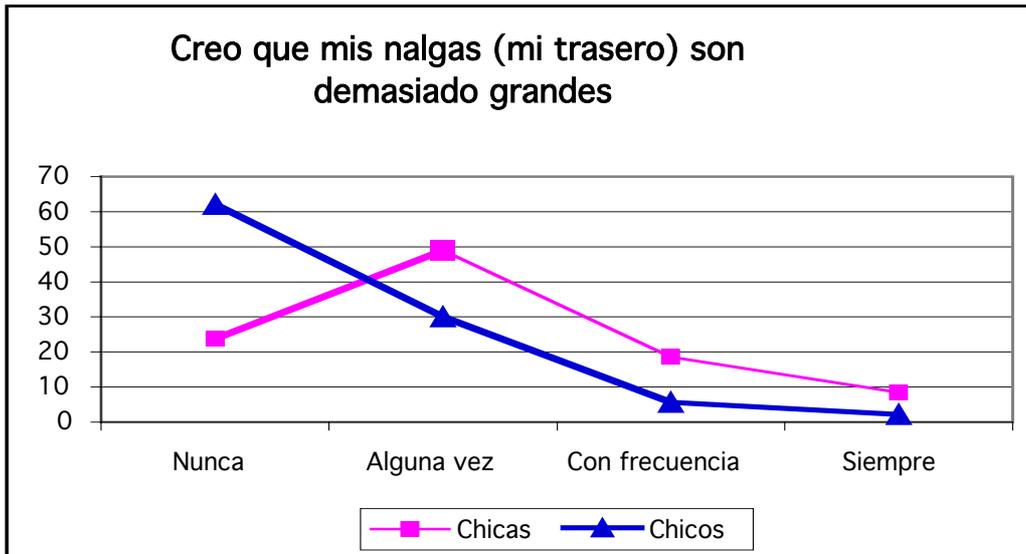
No se puede afirmar, sin analizar otras variables, que estas preocupaciones, miedos y terrores a engordar sean la causa de la baja valoración que hacen de su cuerpo, pero las diferencias entre chicos y chicas son muy significativas. Nos encontramos con un 27% de chicos que

responden que siempre están satisfechos con su cuerpo, afirmación que sólo mantiene el 10% de las chicas. Habitualmente está satisfecho con su cuerpo el 35% de los chicos y el 26% de las chicas.

Con sus muslos están siempre satisfechos el 36% de los chicos y el 9% de las chicas. Con sus nalgas el 35% de los chicos y el 11% e las chicas. Mientras el 62% de ellos nunca piensa que tiene las nalgas grandes entre las chicas sólo el 24% mantiene esa afirmación. Opinan siempre que sus caderas son adecuadas el 41% de los chicos y el 12 % de las chicas.

En conclusión mucha mayor preocupación de las chicas por su peso y su delgadez y menor aceptación entre ellas de las distintas partes de su cuerpo tomadas en consideración.





## AUTOCONCEPTO

De los datos precedentes donde se recogen las opiniones de los estudiantes sobre su cuerpo se puede concluir su autoconcepto físico.

En torno a un 8% da respuestas negativas sobre su cuerpo considerándose feo o imposibilitado para que alguien se enamore de él.

Mayor es el porcentaje (21%) de los que declaran que no les gusta su físico. El 26% está de acuerdo con la expresión “mi cuerpo me limita”. Al 29% no le gusta mirarse, al 42% no le gusta que le miren. El 55% se siente más seguro vestido y al 65% le gustaría poder cambiar algunas partes de su cuerpo.

Hay que concluir que los jóvenes se aceptan bastante mal físicamente. La no aceptación sin duda se convierte en sufrimiento para el cual no ven otra solución que el rechazo, la modificación, o el sometimiento ciego a unos criterios externos.

El alto porcentaje (65,4%) de los que desean cambiar algunas partes de su cuerpo hace pensar que el porcentaje real de los que declaran estar de acuerdo o muy de acuerdo con su aspecto físico (79%) es bastante menor en la realidad o significa solamente la aceptación resignada mientras no pasen por un puesto de recambios.

En esta valoración de su aspecto físico existen algunas diferencias entre chicos y chicas. Los chicos están más conformes con su aspecto físico (87%), les gusta algo menos que a las chicas mirarse, y en esto puede influir los aprendizajes culturales, aunque les gusta algo más que les miren. Y aunque se sienten tan limitados como las chicas por su cuerpo, aspiran en menor porcentaje a cambiarse algunas partes de su cuerpo.

Sólo el 9% de las chicas frente al 25% de los chicos está muy de acuerdo con la expresión me gusta mi aspecto físico. Al 53% de las chicas le gusta que le miren y al 74% le gusta mirarse. El 64% de ellas se encuentra más segura vestida frente al 40% de los chicos.

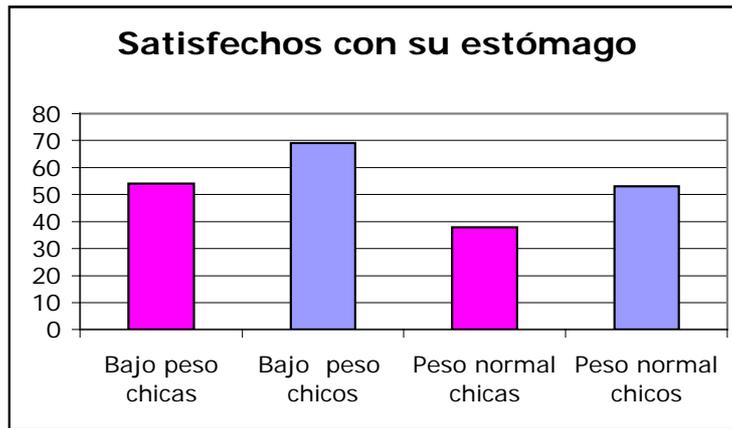
El 76% de las chicas desearía cambiar algunas partes de su cuerpo, porcentaje que entre sus compañeros es del 48%.

*Es este el lugar adecuado para recordar lo que afirmaba Alfonso Ortí cuando hablaba de las técnicas de investigación: “Antes el poder y el capital se conformaban con saber cuántos eran sus súbditos; ahora — movidos por el fáustico deseo de acumulación diabólica— quieren saber mucho más: conocer cuáles son los deseos más profundos y escondidos de sus cualificados ciudadanos/consumidores cómo se engendran y articulan sus procesos de identificación preconscious; en fin, comprarles a todos el “alma”, que ha sido previamente forjada por el propio poder y capital que dividen a la sociedad en clases y grupos, conociendo la forma y el precio simbólico del deseo en cada grupo, para “re-ligarles” en su propia alianza fáustica”.*

## SU FÍSICO Y SU IMC: LA NUEVA ESCLAVITUD

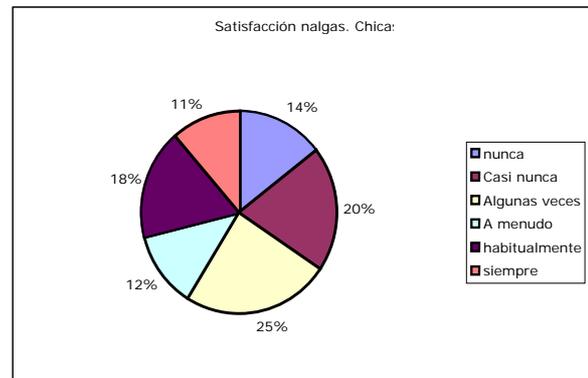
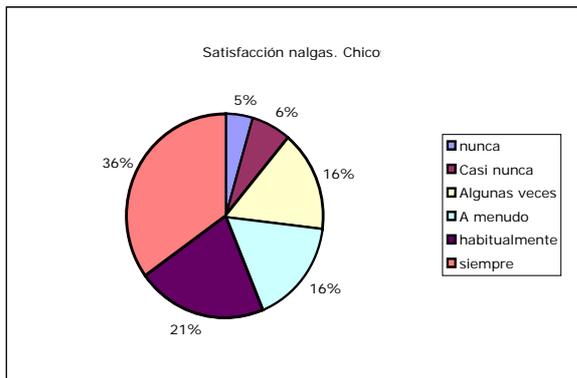
El 21% tanto de chicos como de chicas está descontento con el tamaño de su estómago. La mitad de los encuestados siempre o habitualmente considera que lo tiene bien.

Están más satisfechos con su estómago quienes menos puntuación tiene en el IMC.

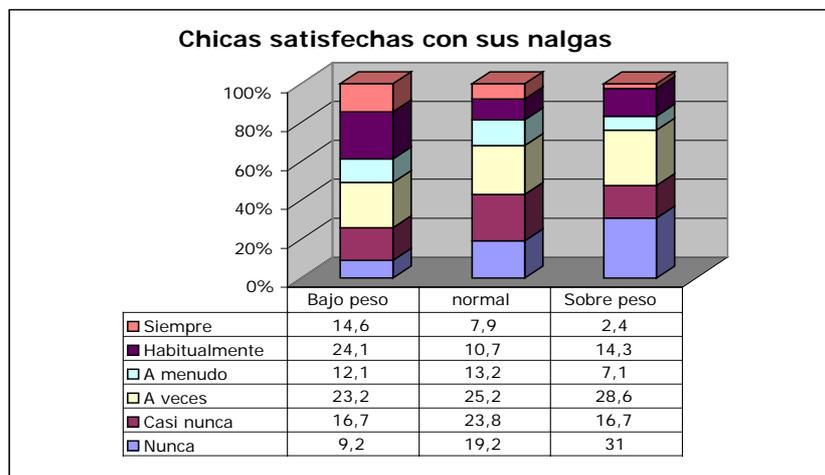


El 53% de las chicas que están bajas de peso está satisfecho habitualmente o siempre con su estómago, entre las que tienen peso normal este porcentaje es del 37%. Entre los chicos, satisfecho con su estómago está el 68% de los que tienen bajo peso frente al 53% de los que tiene peso normal. Tanto entre los chicos como entre las chicas los más delgados son los más satisfechos de su estómago.

Más diferencias se perciben entre chicos y chicas cuando valoran sus nalgas (“Me gusta la forma de mis nalgas”). El 11% de los chicos y el 34% de las chicas se muestran totalmente insatisfechos con su trasero.



También en este caso las que obtienen menor IMC son las más satisfechas.



Están contentas con su trasero el 39% de las que tienen bajo peso frente al 18,6 de las que tienen un IMC normal. Entre los chicos no se observan diferencias significativas en este aspecto.

A resultados similares se llega cuando se compara la valoración que hacen de sus nalgas con su deseo de pesar más o menos.

Siempre o habitualmente satisfechos con sus nalgas	Mujeres	Varones
Desea pesar más	62	50
Satisfecha con su peso	44	69
Desea pesar menos	15	37

Anteriormente hemos visto que el 95% de las personas que desean pesar más, o están bajas de peso o desnutridas.

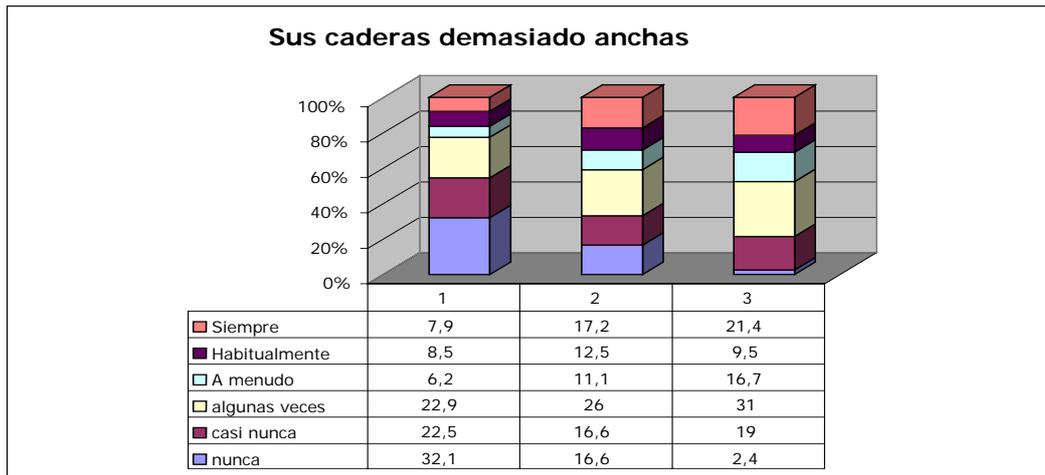
Nunca o casi nunca satisfechos con sus nalgas	Mujeres	Varones
Desea pesar más	15	11
Satisfecha con su peso	18	10
Desea pesar menos	44	22

En las tablas precedentes podemos ver que las mujeres que desean pesar más, sin duda porque se ven muy delgadas, son las que más satisfechas están de sus nalgas (62%). Entre las chicas que están satisfechas con su peso el porcentaje de las que están también satisfechas con sus nalgas desciende al 44%. Las menos satisfechas con sus nalgas son las que desean adelgazar. Sólo el 15% de ellas está satisfecha de sus nalgas. Por el contrario el 44% de estas personas que desean pesar menos, porque se consideran gordas, nunca o casi nunca están satisfechas con sus nalgas, porcentaje de insatisfechas que desciende al 18 y 15% entre las que se sienten satisfechas con su peso o desean pesar más. Entre los hombres los más satisfechos con sus nalgas, como se observa en la primera de las dos tablas, son quienes también están satisfechos con su peso y siempre más satisfechos que las mujeres.

Los datos precedentes plantean crudamente el problema. Algunas chicas, pocas, sienten la necesidad de engordar porque están muy delgadas, pero conseguir esa meta no implica solamente modificar algunos hábitos alimenticios o aumentar las raciones de cada comida, implica, principalmente, renunciar no sólo a un modelo de belleza (según los datos aportados las mujeres más delgadas son las que tienen las nalgas más bonitas, sino también, renunciar a una meta de belleza conseguida y de cuyo valor se es consciente.

No se pueden cambiar los hábitos alimentarios si no se han cambiado previamente los valores estéticos en que se han sustentado. ¿Cómo se puede ingerir aquel plus alimenticio que otros consideran necesario pero que “todos” saben que afea?

Piensen siempre o habitualmente que sus caderas son demasiado anchas el 22% de las chicas y el 3% de los chicos. Sólo el 12% de las chicas piensa siempre que el tamaño de sus caderas es el adecuado. Por el contrario el 32% de ellas nunca o casi nunca tiene ese pensamiento.



En la gráfica precedente se observa que las chicas con peso normal (columna 2) o sobre peso (columna 3) piensan con mucha más frecuencia que sus caderas son demasiado anchas. Entre las chicas la opinión de que sus caderas tienen el tamaño adecuado la mantiene a menudo, habitualmente o siempre el 75% de las desnutridas, el 53% de las que están bajas de peso y el 27% de las que tienen un IMC normal y entre los chicos el 78% de los bajos de peso el 74% de los de peso normal y el 56% de los que tienen un IMC de sobrepeso. Encontramos de nuevo que las chicas están menos satisfechas que los chicos y que entre ellas el mayor grado de satisfacción se dan entre las más delgadas.

Son también las chicas quienes más insatisfechas se encuentran con el tamaño de sus muslos. El 38% de ellas frente al 16% de los chicos nunca o casi nunca piensan que tengan el tamaño adecuado. En el lado positivo, el 9% de las chicas opina siempre que sus muslos tienen el tamaño adecuado y el 19% lo piensa habitualmente aunque, como se observa en la tabla siguiente, estas opiniones varían mucho según cual sea su IMC.

Tamaño adecuado muslos	habitualmente	siempre
Bajo peso – chicas	24,0	12,2
Peso normal – chicas	13,9	6,4
Sobrepeso – chicas	0,0	0,0

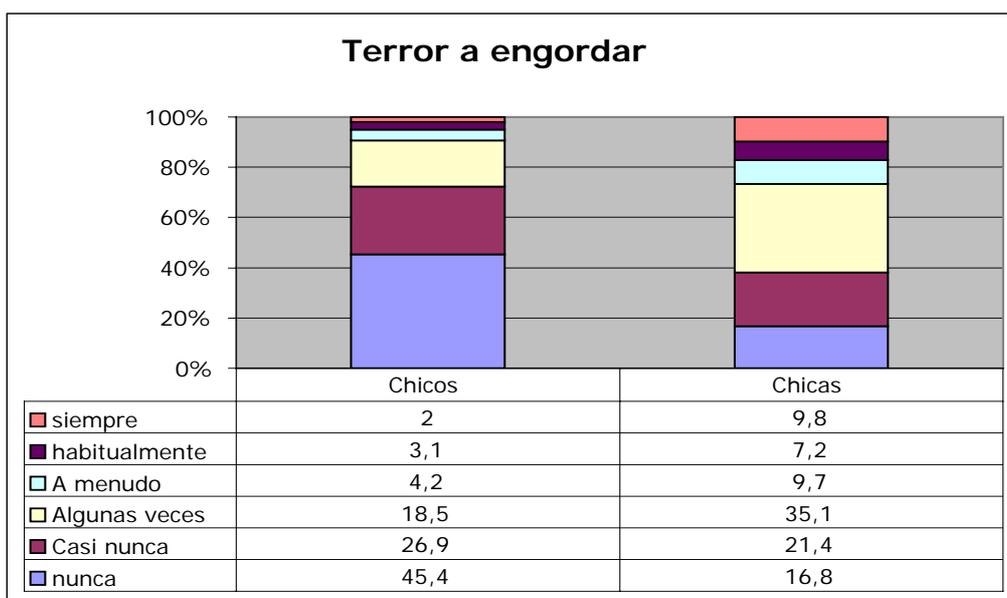
Satisfacción con el tamaño de sus muslos

Solamente con la desnutrición se puede acercar una chica a tener un tamaño de muslos adecuado. Entre las que tienen un IMC normal solamente el 20% opina que sus muslos tienen un tamaño adecuado.

La expresión “me aterroriza aumentar de peso” exigiría no trivializar el terror.

Las diferencias entre chicos y chicas son muy significativas, como se observa en la tabla siguiente. Sólo el 17% de las chicas, frente al 45% de los chicos está totalmente libre de dicho terror.

Preocupante resulta que el 27% de las chicas viva constantemente en ese terror.

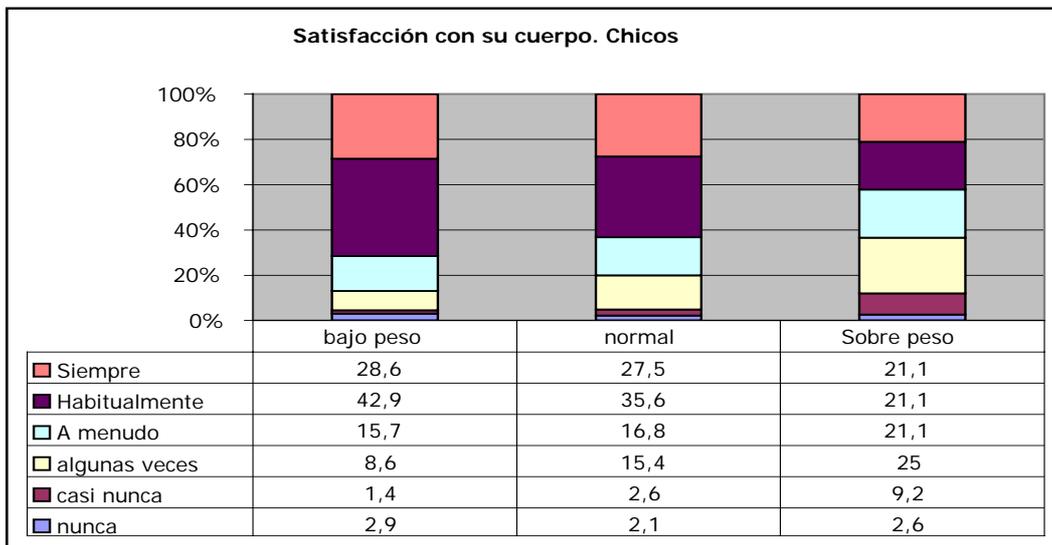
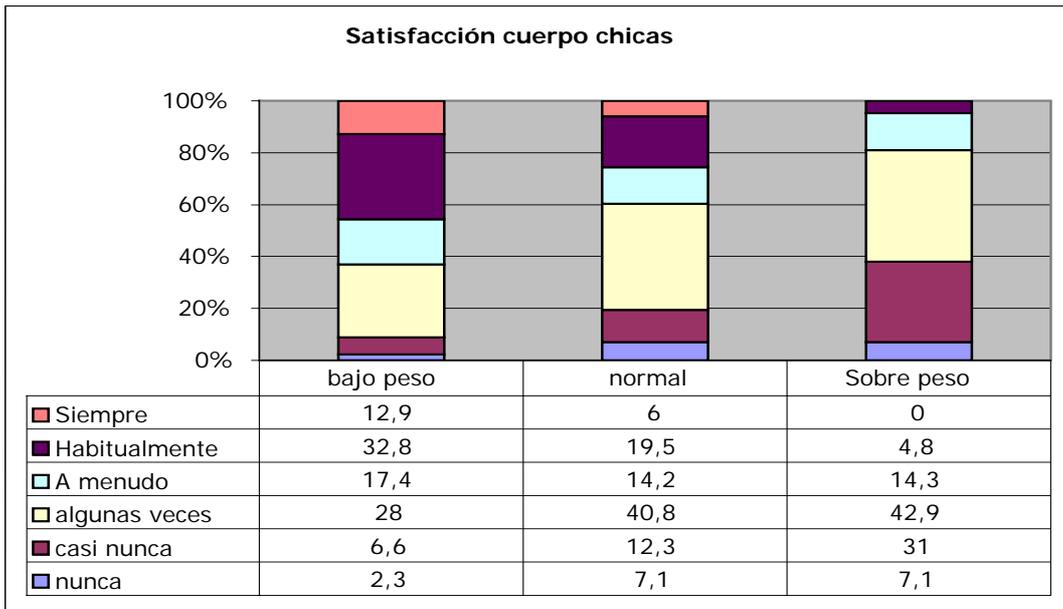


Naturalmente, cuanto más delgadas son las personas menos terror sienten ante la posibilidad de engordar, incluso algunas desean engordar, como hemos visto precedentemente. Llama no obstante la atención que entre los chicos con bajo peso y entre los que tienen un peso normal el 73% de los primeros y el 43% de los que tienen un peso normal nunca se aterrorizan con la posibilidad de aumentar de peso mientras que entre las chicas estos porcentajes descienden al 24 entre las que están bajas de peso y sólo el 10% de las que tienen un peso normal no sienten en ningún momento terror a engordar.

Aunque la mayoría de los encuestados tiende a sentirse satisfecha con la forma de su cuerpo son también los chicos quienes más satisfechos se encuentran con su forma. Sólo el 6% de los chicos frente al 15% de las chicas nunca o casi nunca encuentran motivo de satisfacción en su forma física.

Satisfechos forma cuerpo	Chicos	Chicas
Nunca	2,6	5,1
Casi nunca	3,5	10,2
Algunas veces	16,1	33,9
A menudo	17,0	15,7
Habitualmente	34,5	25,6
Siempre	26,5	9,6

En la tabla precedente se observa que los chicos están mucho más satisfechos de la forma de su cuerpo que las chicas y tanto unos como otras, sobre todo ellas, se encuentran mucho más satisfechas cuanto menor es su IMC, como se ve en las gráficas siguientes:

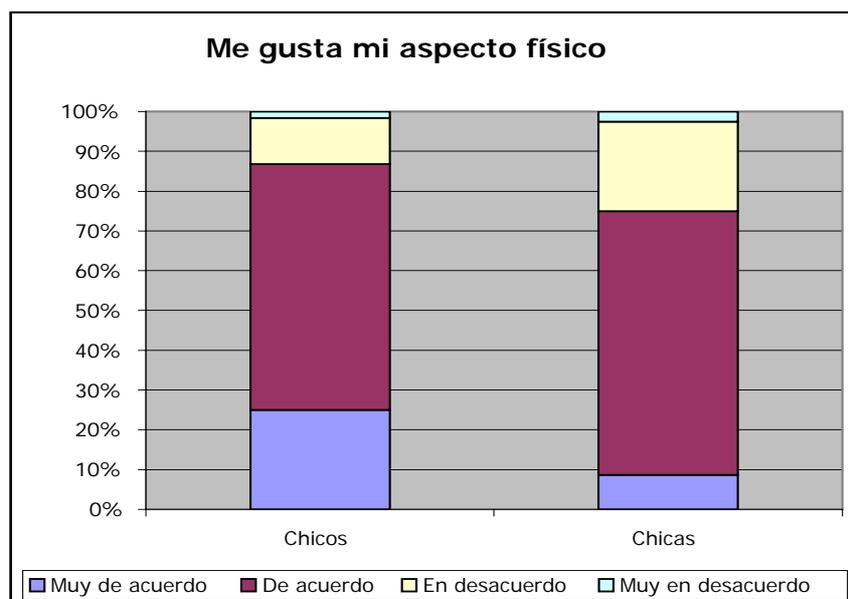


Hay que señalar que entre los chicos hay un porcentaje significativo que se siente satisfecho siempre o habitualmente con la forma de su cuerpo independientemente de su peso. Entre las chicas tan apenas se da la desconexión entre peso y satisfacción con la forma de su cuerpo. Así, mientras el 42% de los chicos con sobre peso está satisfecho con la forma de su cuerpo sólo hay un 5% de chicas que teniendo sobre peso esté satisfecha con la forma de su cuerpo.

### AUTOCONCEPTO FÍSICO E IMC

Paso a describir una serie de preguntas del cuestionario que he definido como su autoconcepto físico.

A la mayoría de los encuestados, como se ha visto, le gusta su aspecto físico. El 79% está muy de acuerdo o de acuerdo con esa afirmación y lo están un poco más los chicos (87%) que las chicas (75%).



Entre los chicos el IMC no marca diferencias significativas en este tema salvo en el caso de los que tienen sobre peso donde el 26% se manifiestan en desacuerdo con esa afirmación. Entre las chicas el porcentaje de las que están en desacuerdo o muy en desacuerdo con la afirmación de que les gusta su aspecto físico varía desde el 13% entre las desnutridas, el 19% entre las bajas de peso, el 29% entre las “normales” y el 49% de las que tienen un IMC de sobre peso.

“Me gusta mirarme en el espejo” es una afirmación con la que está de acuerdo o muy de acuerdo el 71% de los encuestados y lo están un poco más las chicas (74%) que los chicos (66%).

Entre los chicos el mayor o menor IMC no marca ninguna diferencia en sus gusto por mirarse en el espejo. Entre las chicas, aunque las diferencias no son tan llamativas como en otros casos, se producen unas diferencias que considero interesante tenerlas presentes.

Me gusta mirarme en el espejo	Desnutridas	Bajo peso	Normal	Sobre peso
Muy de acuerdo	25,0	18,7	15,1	4,8
De acuerdo	50,0	60,9	54,8	59,5

Llama la atención el que el 25% de las desnutridas estén muy de acuerdo con dicha aseveración, porcentaje que desciende al 15% entre las que tienen un peso normal y al 5% entre las que tienen sobre peso.

La afirmación “me gusta que me miren” puede entenderse, y así aparece en este cuestionario, como expresión de un buen autoconcepto, (como me perciben los otros).

Los varones manifiestan estar más de acuerdo con esta afirmación que las mujeres, aunque unas y otros encuentran más satisfacción en si mismos que en que los miren.

Me gusta que me miren	Chicos	Chicas	Total
Muy de acuerdo	17,6	9,3	12,4
De acuerdo	47,5	44,0	45,3
En desacuerdo	27,3	36,1	32,8
Muy en desacuerdo	7,6	10,6	9,5

El IMC no marca diferencias en este aspecto, posiblemente por la ambivalencia que comporta el mirar.

El 7% de los encuestados manifiesta estar de acuerdo o muy de acuerdo con la afirmación de que “nadie podría enamorarse de mi por mi aspecto físico” afirmación que expresa una dura situación.

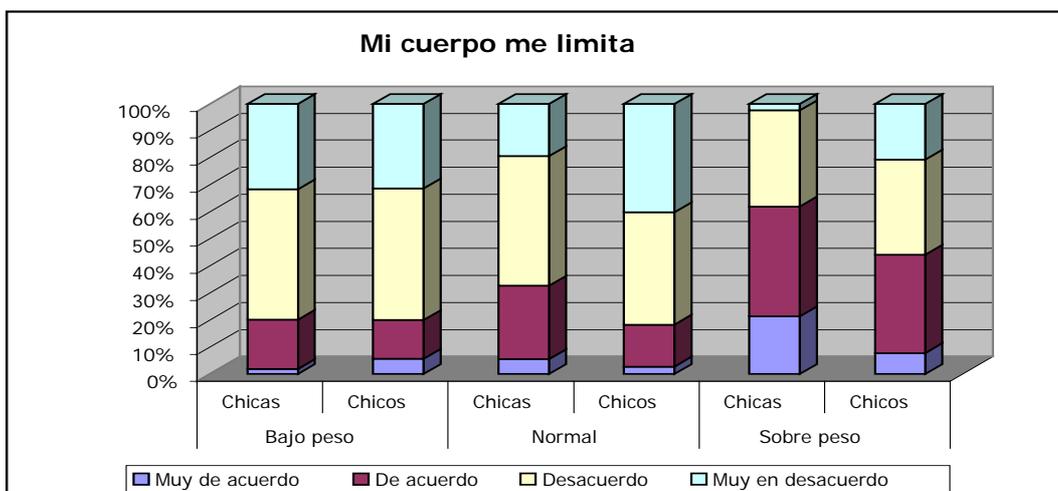
Están de acuerdo con esta afirmación el 4,6% de las chicas que están bajas de peso y el 17 % de las chicas con sobrepeso.

La opinión de que nadie podrá enamorarse de ellas la mantienen sobre todo quienes manifiestan también que son feos o feas y que lo ha afirmado el 7% de los encuestados.

Perciben el cuerpo como una limitación “siento que mi cuerpo a veces me limita” el 26% de los encuestados. Están totalmente en contra de dicha afirmación el 35% de los chicos y el 25% de las chicas.

Mi cuerpo me limita	Chicos	Chicas
Muy de acuerdo	4,3	4,4
De acuerdo	19,0	23,5
En desacuerdo	41,2	47,4
Muy en desacuerdo	35,4	24,6

En la gráfica siguiente, se percibe la distinta percepción que de la limitación de su cuerpo tienen los encuestados según cual fuese su IMC. Entre las chicas con bajo peso el 20% está de acuerdo con esa afirmación de que el cuerpo les limita, afirmación que es compartida por el 33% de las que tienen un peso normal y por el 62% de las que tienen sobre peso y que destacan estar muy de acuerdo con dicha frase. Entre los chicos el 44% de los que tienen sobre peso se sienten limitados por su cuerpo frente al 18% de los que tienen un peso normal. Éstos son los que menos limitaciones encuentran en su cuerpo.

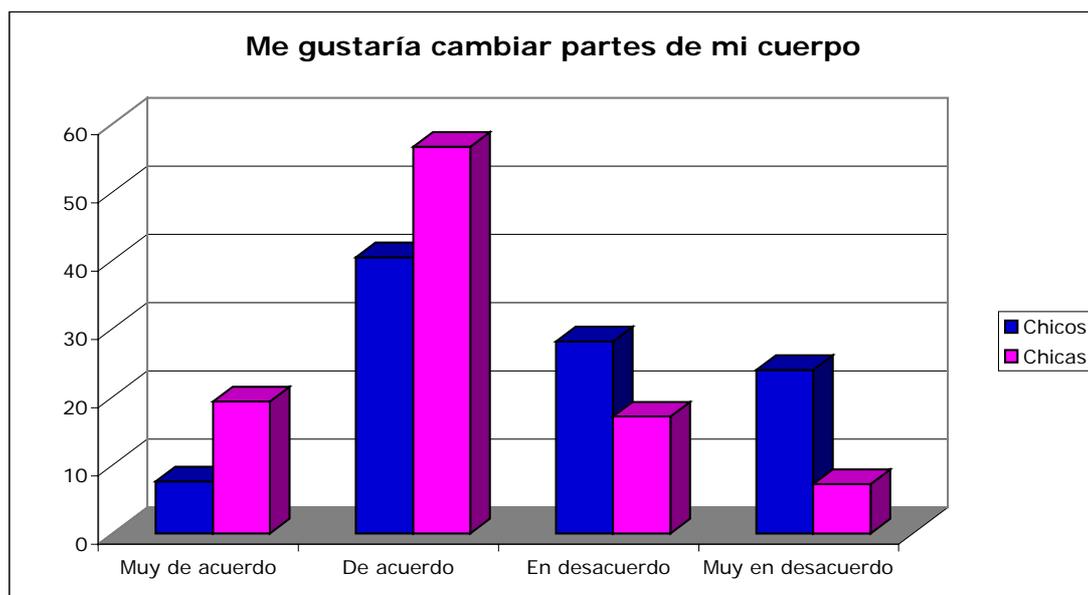


*Están en desacuerdo con la expresión de que el cuerpo les limita el 63% de los chicos que no practican deporte y el 82% de quienes lo practican habitualmente. Entre las chicas están en desacuerdo el 74% de las*

*que no practican deporte y el 71% de las que lo practican habitualmente. Las limitaciones del cuerpo las chicas no las ven en la imposibilidad de movimiento destrezas, resistencia etc. sino que habría que buscarla en aspectos psicológicos.*

Al 65% de los encuestados les gustaría “poder cambiar algunas partes de su cuerpo”, en plural.

Este deseo de cambiar está mucho más acentuado en las chicas que en los chicos, como se observa en la tabla siguiente:



El 76% de ellas frente al 48% de ellos comparten ese deseo de cambio. Como el deseo es tan mayoritario posiblemente será más fácil encontrar, en alguien que se encuentra en situación parecida, el consuelo o la resignación, aunque posiblemente también la situación propicia para la envidia o la revancha.

Este deseo de cambiar algunas partes del cuerpo lo manifiesta el 70% de las que están bajas de peso y el 91% de las que tienen sobre peso.

Ante este deseo de cambiar algunas partes de su cuerpo, no llama la atención que los encuestados se sientan algo más seguros vestidos que en bañador. Esta sensación de seguridad cuando se encuentran vestidos está más acentuada en las chicas que en los chicos, como se ve en la siguiente tabla:

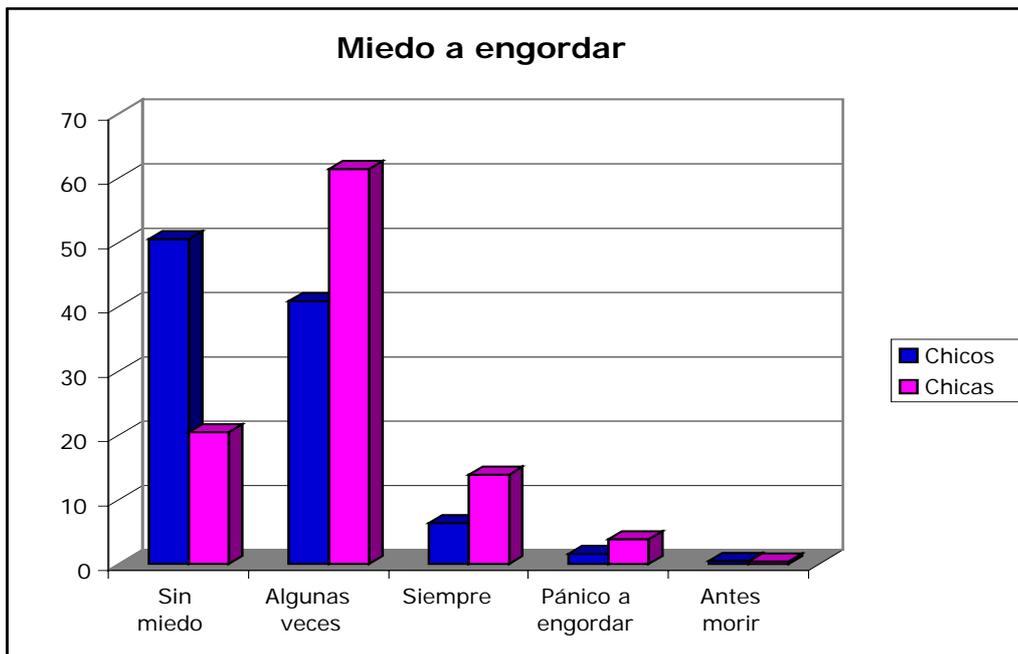
Más seguro vestido	Chicos	Chicas
Muy de acuerdo	8,2	21,5
De acuerdo	31,3	42,3
En desacuerdo	35,7	27,8
Muy en desacuerdo	24,7	8,4

Se sienten más seguros cuando están vestidos el 40% de los chicos y el 64% de las chicas.

Están de acuerdo o muy de acuerdo con la afirmación de que se encuentran más seguras vestidas el 59% de las que están bajas de peso y el 79% de las que tienen sobrepeso. Entre los chicos quienes tienen un peso normal manifiestan menor necesidad de estar vestidos (36%) que quienes están bajas de peso (44%).

**COMPORTAMIENTOS**

Anteriormente hemos visto que el 27% de las chicas y el 10% de los chicos manifestaban con alguna frecuencia terror a engordar. En otro momento del cuestionario, que ahora vamos a considerar, se les pregunta por el miedo a engordar.

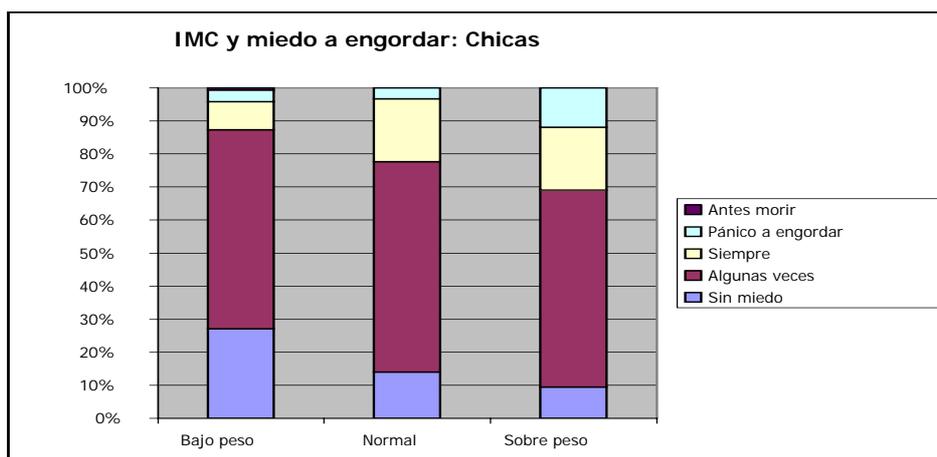


Creo que esta pregunta aclara la anterior.

Sólo un tercio de los encuestados percibe sin miedo la posibilidad de engordar y esta situación es muy distinta en chicos y chicas. La mitad de los chicos vive sin este miedo y solamente el 20% de las chicas. Un 14% de ellas siempre tiene miedo y el 4% manifiesta situaciones preocupantes.

Entre los chicos no se observan diferencias significativas, sobre el miedo a engordar, entre quienes obtienen mayor o menor puntuación en el IMC.

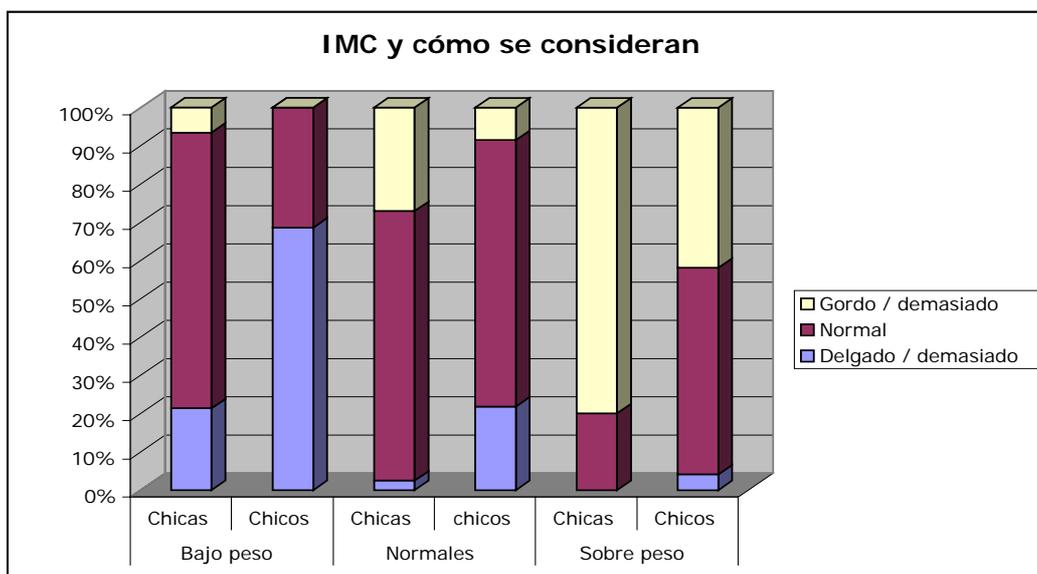
Es interesante señalar las diferencias que se observan entre las chicas.



Entre las pocas desnutridas el 38% vive sin miedo, miedo que se hace general entre las chicas que tienen un peso dentro de la normalidad o que tienen sobre peso. Son preocupantes esos porcentajes de personas que siempre tienen miedo o incluso pánico estando bajas de peso.

Cuando se les preguntó como percibían su cuerpo entre los polos demasiado delgado y demasiado gordo la gran mayoría respondió considerándose dentro de la normalidad. Entre los chicos el 25% percibe su cuerpo como delgado o demasiado delgado frente al 13% que lo percibe gordo o demasiado gordo. Mientras que entre las chicas el 13% se percibe delgada o demasiado delgada y el 20% gorda o demasiado gorda.

Comparando esta percepción de su cuerpo con el IMC se obtiene entre los chicos que solamente el 31% de los que están bajos de peso se consideran en la normalidad mientras que el resto se consideran delgados o demasiado delgados. De los que tienen un IMC normal el 70% se considera en la normalidad, el 22% delgado o muy delgado y el 8% gordo. Por el contrario, entre los que tienen sobre peso, el 54% se consideran dentro de la normalidad, el 42% gordos o demasiado gordos y hay un 4% que opina que esta delgado o demasiado delgado.



Entre las chicas las valoraciones son bastante diferentes, como se observa en la gráfica precedente. Entre las que tiene un IMC normal el 27% se consideran gordas y sólo el 2,5% delgadas. Estando dentro de la normalidad las chicas se consideran mucho más gordas que los chicos. Entre las que se encuentran bajas de peso solamente el 21,3% se consideran delgadas, el 72% normales de peso y el 7% gordas. Entre las desnutridas el 38% se consideran normales de peso. De las que tienen sobre peso el 82% se considera gorda o demasiado gorda.

Mientras los chicos fijan el ideal en un IMC normal alto las chicas lo fijan en un peso bajo.

Cuando se les pide que indiquen como perciben su cuerpo entre los polos atractivo poco atractivo tienden a situarse por encima de la media y más los chicos (34%) que las chicas (23%).

El IMC no marca diferencias entre los chicos a la hora de percibir su cuerpo como más o menos atractivo.

Entre los chicos el 33% tiende a considerarse musculoso y se consideran así, preferentemente, quienes tienen sobre peso o peso normal. Entre las chicas el 15% se considera más musculosa y el 47% más flácida. Como más musculosas se definen preferentemente las desnutridas.

Perciben más masculino su cuerpo los hombres que tienen un IMC normal o de sobre peso. Por el contrario, se sitúan en la cúspide de la feminidad el 37% de las mujeres desnutridas, el 26% de las bajas de peso, el 23% de las que tienen un peso normal y el 16% de las que tienen sobre peso.

### SU ALIMENTACIÓN Y SU IMC

El 57% de los encuestados señala que realiza tres comidas diarias, el 32% realiza cinco comidas. El 5% realiza dos y otro 5% sigue otros criterios de alimentación.

No existen diferencias entre el número de comidas que realizan hombres y mujeres, pero sí existe relación entre número de comidas e IMC. Realiza cinco comidas diarias el 63% de las desnutridas, el 40% de las que están bajas de peso, el 25% de las que tienen peso normal y el 24% de las que tienen sobre peso. Entre los chicos El 35% de los que tienen peso normal o bajo realizan cinco comidas.

En estas comidas los chicos opinan que hay que comer mas hidratos de carbono y las chicas se decantan por las proteínas y por las vitaminas, como se observa en la tabla siguiente:

Tipo de alimentos	Chicos	Chicas	Total
Hidratos de carbono	56,9	47,3	50,9
Proteínas	25,9	30,6	28,9
Grasas	0,8	0,4	0,5
Vitaminas	11,6	18,4	15,8
Ninguna de estas	4,8	3,3	3,9

El IMC, o el desconocimiento, no marca diferencias en estas opiniones.

Cuando mencionan los alimentos que hay que comer menos o evitar los chicos resaltan más que las chicas las grasas (32% vs.23%) y éstas insisten más en el alcohol, aceites y dulces (74% las chicas vs. 59% los chicos).

Las chicas mantienen esta opinión con independencia de cual sea su IMC mientras que los chicos más delgados insisten más en que se debe evitar el alcohol aceites y dulces y los más gordos recalcan la necesidad de evitar las grasas.

La mayoría de los encuestados opina que el desayuno debe consistir en leche, pan, galletas, o cereales y fruta. El 11% de los chicos y el 7% de las chicas opinan que es suficiente con un baso de leche y al 2% le es suficiente una pieza de fruta.

### **NORMALIDAD SANITARIA Y NORMALIDAD SOCIAL**

En nuestra sociedad el tema de la salud y del bienestar corporal es una de las prioridades de las personas. El culto al cuerpo moviliza muchísimos recursos, sanitarios, estéticos, alimenticios, deportivos, etc. La eterna afirmación "...in corpore sano" ha llevado a desarrollar unas prácticas tan sofisticadas en estos terrenos que difícilmente pudo sospechar el autor de la frase, Juvenal: gimnasias, aparatos, cirugías, alimentos...

El Índice de Masa Corporal Normal es uno de los indicadores de este cuerpo sano que actúa como una meta sanitaria a lograr por razones de salud y de bienestar personal. Lograrlo significará sin duda evitar situaciones de riesgo en nuestra salud y tener más posibilidades de llevar una vida satisfactoria sin las limitaciones de un sobre peso o de una obesidad y sin los impedimentos de la desnutrición.

El culto al cuerpo explica por sí sólo muchos de nuestros comportamientos sociales. Así, ciertos comportamientos alimenticios o ascéticos son justificados por el ideal del cuerpo sano y no se acepta su justificación por ideales éticos o religiosos.

Pero no siempre los comportamientos sociales o los ideales sociales concuerdan con los principios sanitarios. Cuando se produce la ruptura entre unos y otros se afirma que la sociedad está enferma. La sociedad china que impedía el desarrollo normal de los pies de las mujeres era una sociedad enferma y abundan en nuestro mundo ejemplos más actuales y mucho más llamativos aunque muchos de ellos hacen referencia a grupos concretos o a agregados estadísticos dentro de una sociedad y no a la sociedad entera.

En la lectura de esta pequeña encuesta dos datos destacan, uno es, principalmente entre las mujeres, la insatisfacción con el propio cuerpo y el otro es la ruptura entre el ideal social y el ideal sanitario.

La insatisfacción con el propio cuerpo tan presente entre los encuestados, como hemos visto, y que lleva a más de la mitad, al 75% de las chicas, a desear cambiar algunas partes del mismo exige un análisis psicológico porque los ajenos podemos dar interpretaciones tan opuestas como: "la persona es libre de soñar" o "difícilmente puede hacer algo por los demás quien tantos problemas tiene en su casa".

Sobre la ruptura entre el ideal social y el ideal sanitario al menos los datos parecen claros. El ideal de mujer, en lo que a masa corporal se refiere no coincide con la normalidad sanitaria. El ideal social no solo lo cifra la practica totalidad de ellas en un IMC por debajo de lo normal sino que además cuando lo obtienen se sienten más felices y más admiradas socialmente.

Y no solo se han interiorizado estos ideales sino que también se han articulado los mecanismos de control para su cumplimiento. Sea cual sea su aspecto físico, que no se puede controlar por una encuesta, los datos que hemos podido recoger nos muestran que cuanto más se alejan de ese ideal de delgadez más imperfecciones encuentran en ciertas partes de su cuerpo, más bajo es su autoconcepto físico y más miedo sienten y en algunos casos terror a engordar porque eso significa caminar en la dirección contraria al ideal.

Este es el hecho social y, como afirmaba Durkheim, los hechos sociales tienen causas sociales. La misma delgadez que la medicina vive como problema la persona afectada la vive percibiendo la gratificación de la sociedad circundante. Mucha autoridad moral sobre el afectado tendrá que tener su sanador o mucha independencia social deberá adquirir el paciente para romper este círculo cerrado.

## **EVOLUCIÓN DE LA TENDENCIA**

Entre los hombres el 56% están satisfecho con su peso y esta opinión es independiente de la edad. El 36% de la mujeres está satisfecha con su peso y este porcentaje es del 29% entre las de 18 años, del 38% entre las que tienen de 19 a 24 años y del 45% entre las que tienen 25 años o más. El 65% de las que tienen 18 años desearían estar más delgadas frente al 48% de las que tiene al menos 25 años.

Estos datos adquieren mayor significado si tenemos presente que entre las chicas de 18 años el 56% está baja de peso mientras que entre las que tienen 25 años este porcentaje es del 44%.

Desea estar más delgado el 40% de las chicas de 18 años que tiene bajo peso y “sólo el 22% de las mayores de 22 años y que están también bajas de peso.

En torno al 60% de las mujeres que tienen un IMC normal desean tener menos peso y este deseo es independiente de la edad.

La opinión de los encuestados sobre su estómago es independiente de su edad.

“Me gusta la forma de mis nalgas (trasero)” es una afirmación con la que nunca está de acuerdo el 11% de los encuestados y con la que sí esta de acuerdo siempre el 20% de ellos. Estos porcentajes evolucionan sensiblemente con la edad tanto entre lo chicos como entre las chicas. Entre los chicos, están de acuerdo con ella el 27% de los que tienen 18 años y el 45% de los que tienen 25.

Entre las chicas, están satisfechas con sus nalgas el 19% de las que tienen 25 años y el 11% de las que tienen 18.

Son muchas las mujeres que quieren adelgazar y de este grupo están más satisfechas con sus nalgas las que tienen más edad.

Entre las mujeres que están satisfechas con su peso están también satisfechas con sus caderas el 77% de las encuestadas con 25 o más años y el 45% de las que tienen 18 años. Entre las chicas de esta edad las más satisfechas con sus caderas (69%) parecen aquellas que en su propia opinión necesitan engordar. Difícil situación en la que la necesidad de engordar va unida a la pérdida de belleza de sus caderas, según su opinión.

Les aterroriza aumentar de peso siempre, habitualmente o a menudo al 29% de las que tienen 18 años y al 16% de las que tienen 25. Exageran la importancia de peso, según su propia opinión el 15% de las de 18 años y el 2% de las de 25.

No disponemos de datos para poder afirmar si la preocupación por el peso y la delgadez disminuye un poco con el paso de los años o si esta preocupación por el peso y la delgadez es cada vez mayor entre las personas que llegan a la universidad.

No se observan otras diferencias significativas por edades.

## EAT

*Solamente disponemos de las puntuaciones globales del test EAT que definen como población clínica la que obtiene más de 50 puntos; población de riesgo la que obtiene de 30 a 49 puntos; población de corte la que obtiene de 20 a 29 puntos y población normal la que obtiene menos de 20 puntos.*

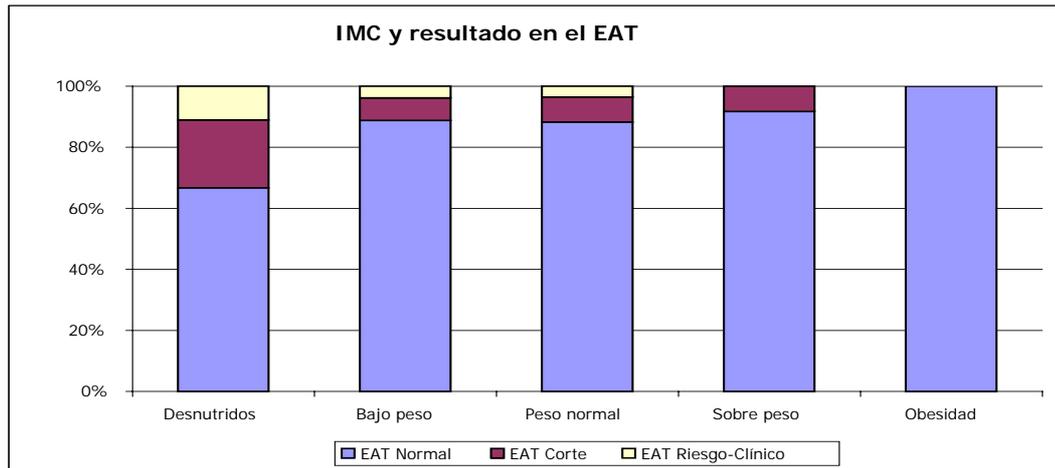
Debo señalar que sólo he detectado 117 casos con puntuación entre 20 y 29 puntos (corte), cincuenta personas en situación de riesgo (puntuación entre 30 y 49 puntos) y doce casos con puntuación superior a los 50 puntos. Estos casos representan un 12% de la población total, como se observa en la tabla siguiente:

	Chicos	Chicas	Total
Normal	91,8	85,9	88,0
Corte	6,4	8,6	7,8
Riesgo	1,6	4,3	3,4
Clínica	0,2	1,2	0,8

El porcentaje de población de riesgo o clínica es bastante superior entre las chicas.

No se observa relación significativa entre las puntuaciones obtenidas en el EAT y los índices de masa corporal de los encuestados lo que significa que la población de riesgo o clínica no es necesariamente población con bajo peso. Los porcentajes de población de corte, de riesgo o clínica son muy similares entre la población universitaria independientemente de que tenga bajo peso, peso normal o sobre peso.

En la gráfica siguiente se puede observar esta ausencia de relación estadística entre EAT e Índice de Masa Corporal:

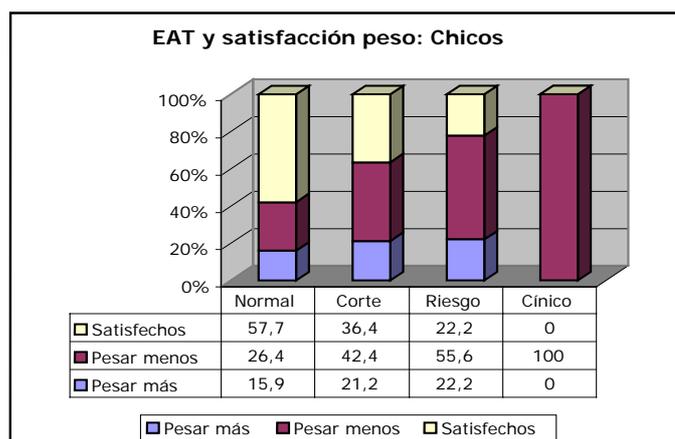
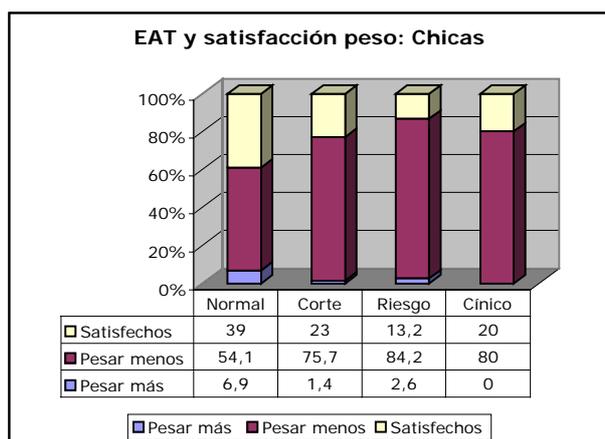


Sí se observa relación entre el EAT y el grado de satisfacción con el propio peso. Están satisfechos con su peso el 72% de los que tuvieron un resultado en el EAT normal y sólo el 26% de los que según el EAT son población de riesgo.

Satisfechos con su peso	Normal	Corte	Riesgo	Clínica
Sí	72	46	26	33
No	28	54	74	67

Al inicio del trabajo vimos que esta satisfacción con el propio peso no era totalmente real dado que muchas de las personas que se mostraban satisfechas con su peso posteriormente manifestaban su deseo de pesar más o, principalmente, su deseo de pesar menos. En las gráficas siguientes se puede comparar el resultado que obtuvieron en el EAT y la opinión real sobre su peso: están satisfechos con su peso, desean pesar más o desean pesar menos. Hay que señalar en primer lugar que el colectivo de personas en situación de riesgo o clínicas es tan pequeño que sólo con precaución se pueden tomar en consideración.

De las gráficas siguientes hay que destacar, por un lado, el distinto comportamiento de chicos y chicas. Entre estas es mucho mayor el porcentaje de las que desean estar más delgadas y por lo tanto encuentran menor grado de satisfacción con su peso, lo cual entraña un riesgo de inestabilidad dentro de lo que el EAT nos define como situación normal. El 54% de las chicas que obtienen una puntuación de normalidad en el EAT desean estar más delgadas y alguno de los chicos que se encuentran en situación de riesgo según el EAT, son muy pocos, desean engordar.

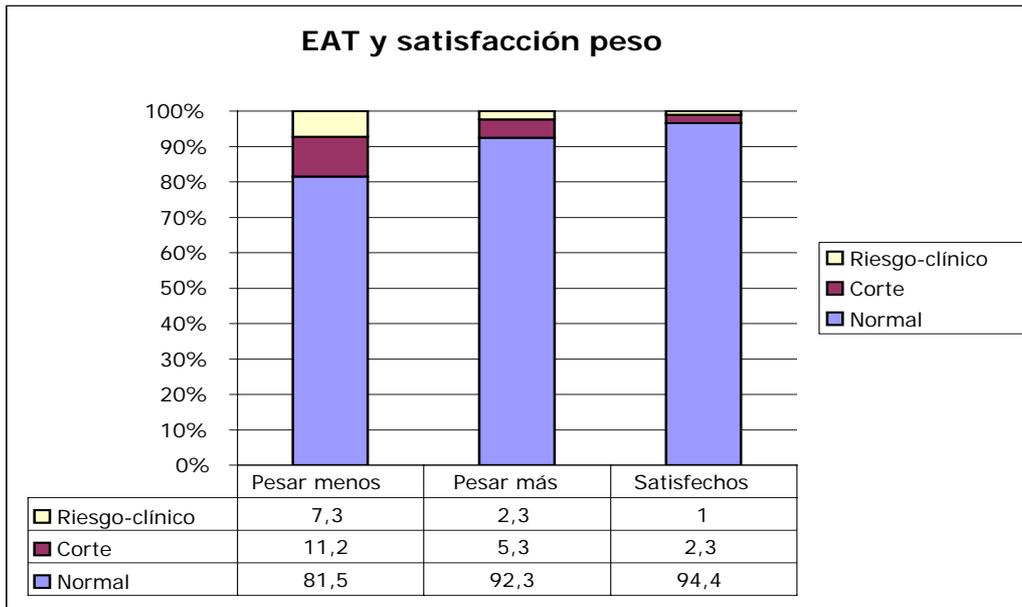


En las dos tablas siguientes se pueden observar como se sienten afectados de distinta manera por el deseo de adelgazar chicos y chicas, dato que aparece en relación con su IMC y con su resultado en el EAT. Entre los chicos con un EAT normal no desea adelgazar ninguno de los que están bajos de peso y desea adelgazar el 22% de los que tienen un peso normal y el 67% de los que tienen sobre peso. Entre las chicas, y siempre refiriéndonos a las que tiene un EAT normal desea adelgazar el 97% de las que tienen sobre peso, el 81% de las que tienen un peso normal y el 31% de las que están bajas de peso. Podemos observar también que ese deseo de adelgazar es mucho mayor entre las personas que según el EAT están en situación de corte o de riesgo.

Chicos: Desean pesar menos	EAT Normal	EAT Corte	EAT Riesgo
Bajo peso	0,0	6,0	—
Peso normal	22,0	50,0	40,0
Sobre peso	67,0	100,0	100,0

Chicas: Desean pesar menos	EAT Normal	EAT Corte	EAT Riesgo
Bajo peso	31,0	55,0	78,0
Peso normal	81,0	91,0	91,0
Sobre peso	97,0	100,0	100,0

El hecho de que el 31% de las chicas que están bajas de peso y que desean estar más delgadas obtengan una puntuación “normal” en el EAT podría llevarnos a plantearnos alguna duda sobre la capacidad de diagnóstico del EAT.



Cierto que, como se observa en la gráfica precedente, el porcentaje de población de riesgo o de corte definida por el EAT es mayor entre quienes desean adelgazar que entre quienes están satisfechos con su peso, pero no tiene en cuenta su IMC. De hecho, son población de corte o de riesgo clínico según el EAT el **19,7%** de los que están bajos de peso y desean adelgazar, el **18%** de los que tienen un peso normal y desean adelgazar y el **18,2%** de los que tiene sobre peso y desean también adelgazar.

Tomado como índice el EAT parece medir la práctica alimenticia de las personas sin tomar en consideración su IMC.

**IMAGEN CORPORAL Y RESULTADO EN EL EAT**

Es necesario conocer la opinión que sobre su propio cuerpo tienen los cuatro grupos formados de acuerdo con la puntuación obtenida en el EAT. Para no perdernos con multitud de datos y agilizar la lectura he agrupado las opciones de respuesta nunca y casi nunca en un solo grupo y las opciones siempre y habitualmente en otro. No haré referencia en los datos que presente a continuación a las opciones algunas veces, a menudo, por lo que la suma de los datos no será cien.

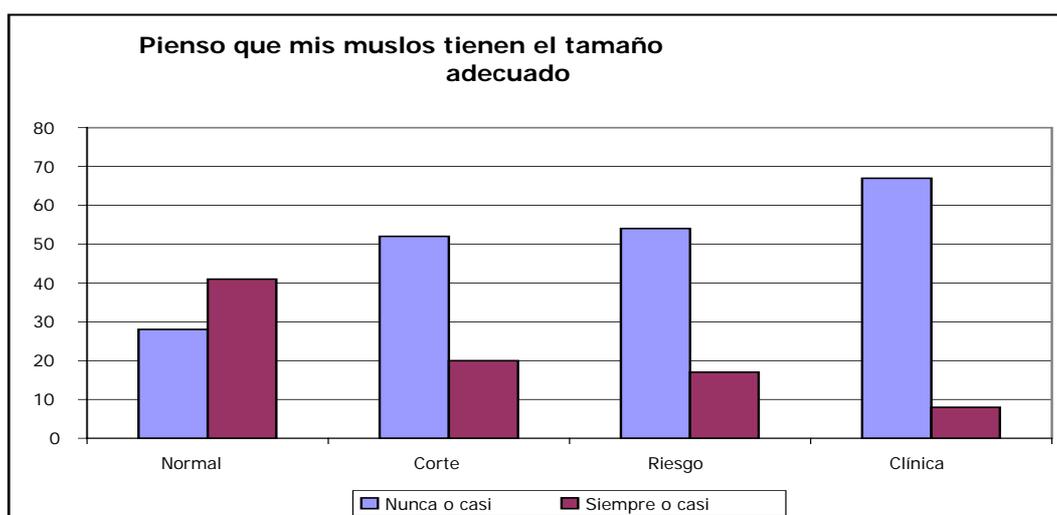
En las tablas que aparecen a continuación se puede observar como las personas que en el EAT obtienen puntuaciones normales hacen una valoración mucho más positiva de las distintas partes de su cuerpo tomadas en consideración que aquellas otras que por su puntuación en el EAT están en la situación de corte, de riesgo o clínicas. El reducido número de personas que forman el grupo de situación clínica explica el que sus respuestas no siempre sigan la misma tendencia.

Opinan estómago adecuado	Normal	Corte	Riesgo	Clínica
Nunca o casi	19	31	35	55
Siempre o casi	52	32	18	0

Las personas con puntuación normal están mucho más satisfechas con su estómago, con sus nalgas, con sus muslos o con sus caderas.

Gustan forma nalgas	Normal	Corte	Riesgo	Clínica
Nunca o casi	23	44	53	67
Siempre o casi	42	25	10	25

Tan importante como ese mayor grado de aceptación es el mucho menor grado de rechazo de su cuerpo. Entre la población clínica vemos que el porcentaje de los que rechazan su cuerpo ronda en muchos casos el 70%



Caderas tamaño adecuado	Normal	Corte	Riesgo	Clínica
Nunca o casi	24	48	47	83
Siempre o casi	44	22	20	17

Satisfecho forma cuerpo	Normal	Corte	Riesgo	Clínica
Nunca o casi	9	26	54	58
Siempre o casi	48	29	12	17

Aunque no son el mismo grupo las personas que tienen un EAT normal y las que tienen un IMC bajo, sin embargo las respuestas sobre la percepción de su cuerpo son muy similares. Los dos grupos están mas satisfechos de su cuerpo que el resto y que en un caso son población de riesgo y en el otro son personas con un IMC alto.

Y aquí se detecta una doble situación de riesgo. Las personas bajas de peso y felices en su físico tiene peligro porque han puesto el fiel de su felicidad en la delgadez, y hay muchas personas así, y eso implica un riesgo.

Por otro lado las personas definidas en situación de riesgo por el EAT dan respuestas similares a las personas con sobre peso y cuando se comparten los valores se tienden a compartir los comportamientos, con lo cual se puede percibir un riesgo en el sobre peso.

A continuación aparecen sus opiniones relacionadas con la importancia que le dan al hecho de estar más delgados, al peso, o al terror que les produce la posibilidad de engordar. Salvo el grupo

que tuvo un EAT normal el resto tiene manifestaciones obsesivas con relación a la delgadez y al peso. En las tablas siguientes se constata que entre el 50 y el 70% del grupo de EAT normal no se preocupa nunca o casi nunca ni por el aumento de peso ni por estar más delgado y no supera el 10% el porcentaje que en ese grupo se preocupa constantemente por esos temas.

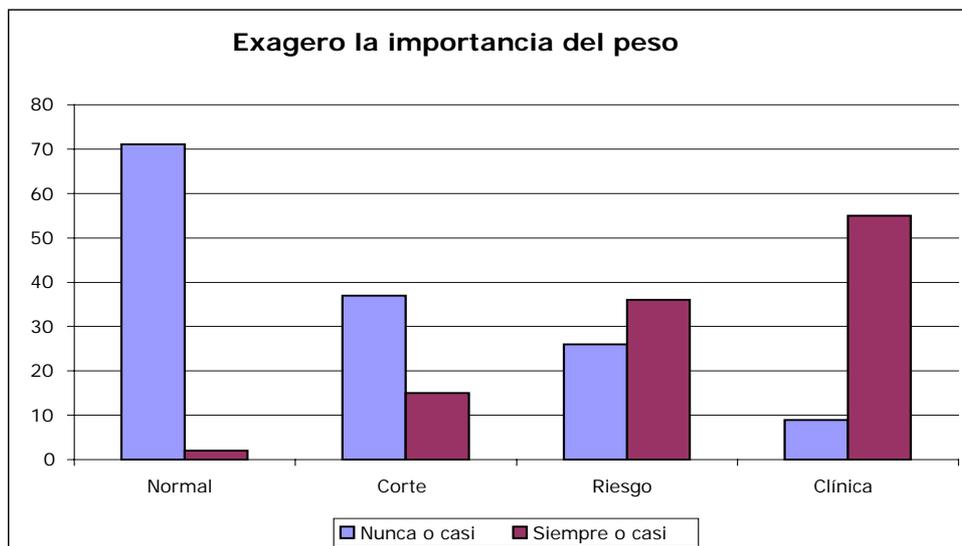
Preocupa aumentar peso	Normal	Corte	Riesgo	Clínica
Nunca o casi	50	16	10	0
Siempre o casi	13	55	78	75

Entre la población de riesgo o clínica porcentajes que oscilan con frecuencia entre el 70 y el 80% están obsesionados permanentemente con la preocupación por adelgazar (83%) o aterrorizados con la posibilidad de engordar (75%)

Preocupa deseo más delgado	Normal	Corte	Riesgo	Clínica
Nunca o casi	65	30	29	8
Siempre o casi	4	29	45	83

Terror aumento peso	Normal	Corte	Riesgo	Clínica
Nunca o casi	56	23	4	8
Siempre o casi	8	39	70	75

En la gráfica siguiente se puede observar la distinta importancia que le asignan al peso quienes en el EAT obtuvieron una u otra puntuación. Mientras el 70% de la población con un EAT normal nunca o casi nunca exagera la importancia del peso, entre quienes se encuentran en situación clínica más del 50% vive obsesionado con la importancia del mismo.



### LA DOBLE CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA

En el primer apartado, al tratar de la imagen corporal hemos visto que el Índice de Masa Corporal aparecía como factor determinante en la valoración de las distintas partes de su cuerpo y en la configuración de sus opiniones sobre su peso o sobre el hecho de engordar o adelgazar.

En las tablas precedentes se observa como la distinta puntuación en el EAT se traduce en distinta valoración del cuerpo y en distintas opiniones sobre la pérdida o aumento de peso y los miedos al respecto.

¿Constituyen el mismo colectivo?

La respuesta es negativa. El EAT nos descubre que los porcentajes de población de corte, riesgo o clínico se distribuyen de manera casi uniforme entre los distintos grupos de estudiantes formados de acuerdo a su IMC. Pero llama la atención las similitudes que se dan entre los grupos de mujeres según su IMC y los grupos resultantes de la aplicación del EAT, cuando valoran su cuerpo. Las respuestas dadas por las mujeres con peso normal o sobre peso se parecen bastante a las respuestas dadas por las personas que en el EAT quedaron definidas en el grupo de corte o de riesgo respectivamente. Hay que señalar no obstante, que las opiniones tan negativas sobre su cuerpo, expresadas por el grupo clínico, según el EAT, no encuentra parangón en ningún grupo de Índice de Masa Corporal. Quienes menos satisfacción encuentran en la forma de su cuerpo son quienes en el EAT obtuvieron resultados de riesgo o clínicos.

No están nunca o casi nunca satisfechos con la forma de su cuerpo el 9% de las que están bajas de peso o que en el EAT obtuvieron puntuación normal; el 38% de las mujeres con sobre peso; el 54% de la población de riesgo y el 58% de la población clínica.

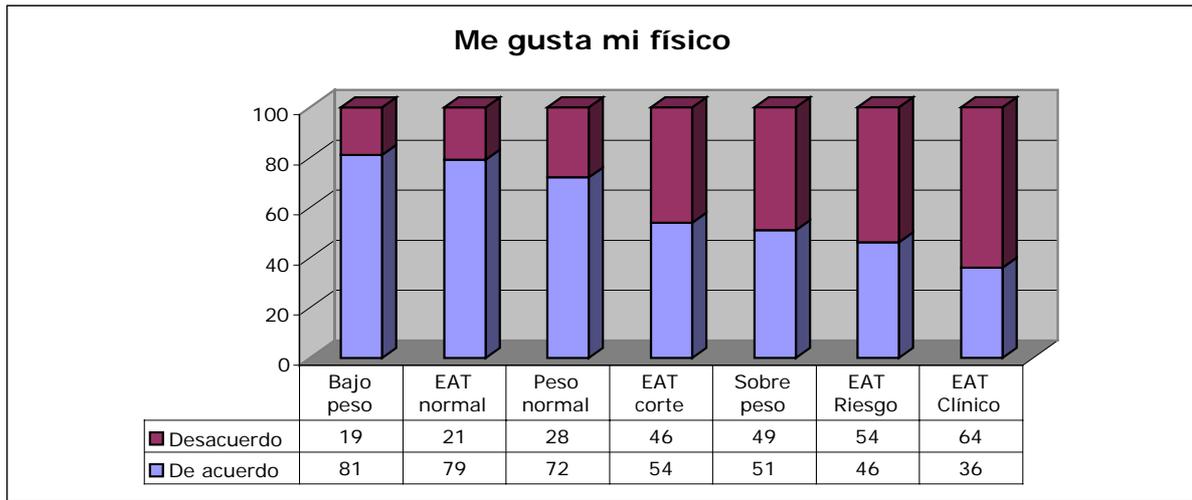
Nunca o casi nunca están preocupadas con su peso el 50% de EAT normal, el 43% de las bajas de peso; el 25% de las de peso normal, el 20% de las que tienen sobre peso, el 10% de la población de riesgo y el 0% de la población clínica.

Diferencias todavía mayores se observan cuando se les pregunta por el terror a engordar percibido siempre o casi por el 11% de las mujeres bajas de peso, el 31% de las mujeres con sobre peso y por el 70 y 75% de los colectivos de riesgo y clínicos.

La conclusión de estos datos sería que la enfermedad es el paso siguiente del modelo social. La sociedad enseña que la belleza está en la delgadez, mientras los sistemas educativo y sanitario o asienten o miran para otro lado. Una vez interiorizado ese mensaje el fantasma del terror a “la masa” muscular o corporal sólo estará esperando su noche de Walpurgis.

Esa relación concatenada entre modelo social y final clínico se observa claramente si analizamos las respuestas dadas sobre su autoconcepto físico.

En la gráfica siguiente aparecen las respuestas dadas a la pregunta “me gusta mi aspecto físico”. Las personas bajas de peso son las que mejor opinión tienen de su aspecto físico junto con las que tuvieron un EAT normal. Un poco más pesimistas con su aspecto físico son las personas que tienen un peso normal. Mayor es el rechazo a su aspecto físico entre las personas con sobre peso o con un EAT de corte. Entre las personas con un EAT de riesgo o clínico es mayoritario el rechazo de su aspecto físico



Situación similar se observa si analizamos los otros indicadores tomados en consideración. En todos ellos vemos que la patología es la “normalidad” acentuada.

En la tabla siguiente se recogen de manera resumida estos datos, para poder ver más clara la conclusión.

Para cada uno de los indicadores —“me gusta mirarme”; “siento que mi cuerpo a veces me limita”; “me siento más segura vestida que en bañador”; “me gustaría poder cambiar algunas partes de mi cuerpo”; “creo que soy bastante fea”; “nadie podría enamorarse de mi por mi aspecto físico”— se han tomado en consideración solamente los porcentajes de personas que manifestaban estar de acuerdo o muy de acuerdo con dicha afirmación y su resultado en el IMC o en el EAT

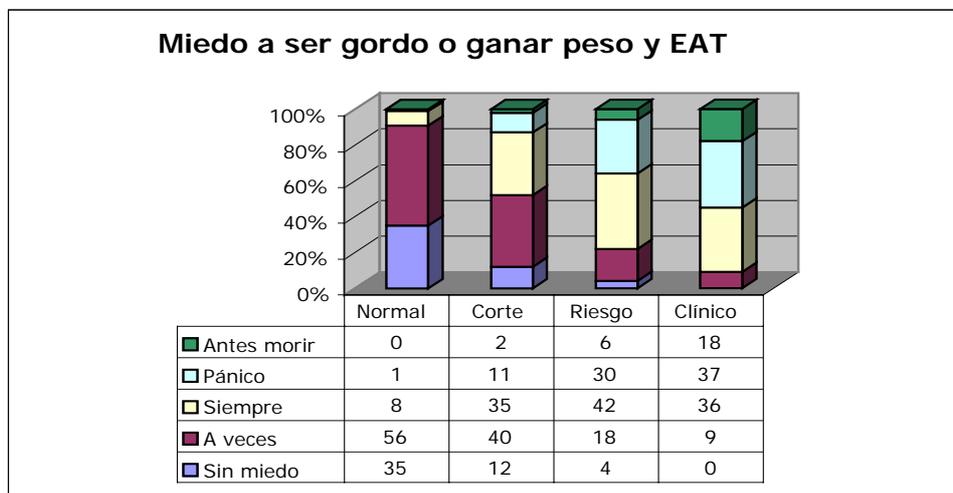
De acuerdo	IMC Bajo peso	EAT normal	IMC Peso normal	EAT corte	IMC Sobre peso	EAT Riesgo	EAT Clínico
Gusto mirarme	79	72	70	70	64	62	33
Cuerpo limita	20	23	33	43	62	70	67
Mejor vestido	59	52	68	72	79	80	75
Cambiar partes	70	63	80	80	91	88	92
Soy fea	7	7	6	11	7	14	33
Nadie me amará	5	6	7	13	17	25	25

*Porcentaje de personas conformes con la afirmación y grupo de pertenencia.*

En todos los casos se observa que los datos aparecen como un continuo donde la situación más negativa de autoconcepto físico se da entre los casos clínicos o de riesgo y la más positiva entre las personas con un EAT normal y / o bajas de peso. Las personas con un IMC normal se muestran bastante más negativas sobre su físico que las que se encuentran bajas de peso. Entre estas se da el mejor autoconcepto.

Y ahí es donde aparece el otro deslizamiento ¿o el principal? Por un lado se da pérdida de autoconcepto o desprecio del propio cuerpo, con el consiguiente riesgo, cuando se aumenta el peso pasando de bajo peso a peso normal o a sobre peso y por otro lado la búsqueda de la propia aceptación, del buen autoconcepto, del ideal encarnado en el bajo peso entraña la sorpresa (y quizás no el riesgo) de deslizarse de golpe a la situación clínica.

Y no es extraño que haya personas que caen en esa situación visto, en la tabla siguiente, el alto porcentaje de personas que declaran que tienen miedo siempre a engordar, que tienen pánico o que prefieren morir antes que comprobar que un alimento ingerido se ha transformado en masa corporal.



El peligro que encierran los datos recogidos en la tabla anterior se ven acentuados cuando observamos que la población que tiene mayor riesgo se considera más gorda.

Se les pidió que señalaran como percibían su cuerpo entre los polos demasiado delgado demasiado gordo. Sus respuestas fueron las siguientes:

Te percibes	EAT normal	EAT corte	EAT Riesgo
Delgado	18	12	2
Normal	68	56	42
Gordo	14	32	56

La población de riesgo es la que se percibe mas gorda.

## ALIMENTACIÓN Y EAT

Sobre sus hábitos alimenticios no hay muchas diferencias entre unos y otros, aunque sólo en los grupos de riesgo o clínico hay personas que afirman que basta con una comida al día.

Sobre el tipo de alimentos que hay que comer más llama la atención la distinta importancia que unos y otros les dan a las vitaminas. Entre los de EAT normal o de corte el 15-16% señalan las vitaminas, entre los de riesgo señala las vitaminas el 30% y entre los clínicos el 46% y procuran evitar en porcentaje mucho mayor que los otros las grasas.

Se podría afirmar que los hábitos alimenticios, en cuanto al número de ingestas diarias parece estar construido por la aceptación física que las personas tienen de si mismas y por la ausencia de miedo a aumentar peso. Quienes más satisfechas están de la forma de sus nalgas o de sus muslos o de su cuerpo en general son las que declaran en mayor porcentaje que realizan cinco

comidas diarias. En la tabla siguiente se observa que entre las personas que realizan cinco comidas diarias hay un porcentaje más alto que declara estar satisfecho con las distintas partes de su cuerpo que entre las que solamente realizan tres o dos comidas diarias.

Satisfechas siempre o habitualmente	Cinco comidas	Tres	Dos
Forma nalgas	39	26	16
Estómago adecuado	53	45	41
Muslos adecuados	37	23	17
Caderas adecuadas	38	26	22
Forma cuerpo	44	32	24

Por otro lado entre las que realizan solamente tres o dos comidas diarias es mayor el porcentaje de las que manifiestan sentir miedo o terror ante la posibilidad de engordar

Siempre o habitualmente	Cinco comidas	Tres	Dos
Terror aumento peso	10	20	19
Preocupación aumentar peso	14	28	30

Quienes menos limitadas se sienten por su cuerpo, quienes menos necesitan la ropa como factor de seguridad, quienes en menor porcentaje desean cambiar partes de su cuerpo, quienes más satisfechas se encuentran con su aspecto físico son las mujeres que en mayor porcentaje afirman realizar cinco comidas diarias. Entre las que realizan tres o dos comidas diarias hay un menor porcentaje de universitarias satisfechas con su aspecto físico.

Según esto, los intentos de crear entre los adolescentes o los escolares ciertos hábitos alimenticios, sobre todo los relacionados con la cantidad de alimento a tomar o con la frecuencia de las tomas están llamados al fracaso porque el factor condicionante para la adquisición de ese comportamiento no es el sanitario sino el de la percepción que tienen de su cuerpo y esa percepción de su cuerpo determina la alimentación.

No pueden interiorizarse prácticas alimenticias si no existe una aceptación previa de su físico.

La delgadez tiene una recompensa social que en la mayoría de las universitarias está interiorizada hasta un punto que podría considerarse no sano, dado que cuanto más delgadas están mayor es el grado de aceptación de su propio cuerpo. Mantenerse en esa situación exige un control permanente y entraña el riesgo de ver alejarse la meta con la edad o el de perseguir una nueva meta que está suspendida en el abismo.

El equilibrio es difícil. No damos crédito a que haya un 53% de universitarias bajas de peso, como ellas nos han indicado y sí nos creemos, como dicen algunos estudios (?), que el 20% son obesos, aunque nosotros, siempre según sus respuestas, sólo hemos encontrado un 0,8%.

Y el mensaje tiene efectos reales. El 83% de las chicas con peso normal y el 35% de las que están bajas de peso desean adelgazar y en ese intento encuentran recompensa personal y social