Què li passa al meu cos?

El nostre cos, com sabeu, està sempre canviant: creixem, i amb això les nostres hormones es disparen, ens ixen grans, ens engreixem, ens aprimem; passem moltes hores jugant a l'ordinador, a la Play, per la qual cosa deixem de costat l'exercici físic. I de sobte em mire a un espill i..... Què és el que hi veig?! Tinc menys mamelles que Angelina Jolie, el meu cul és més gros que el de Jeniffer López, no aconseguisc els abdominals de Cristiano Ronaldo ni les cuixes de Piqué,..... Ahhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh! Què hi faré?

Cada dia ens vénen més el culte al cos, que si has d'usar la talla 36 per a estar divina, que si et "matxaques" al gimnàs els bíceps seràs el terror de les xiquetes a la platja, com més moreno/a estigues més atractiu/va et troben. Tot açò, la publicitat, la televisió, els famosos, ens espenten a preocupar-nos pel nostre cos. I atenció, que no està malament això de preocupar-se, però clar, cuidar-se no és perdre la salut. Per tots és sabut que hi ha una infinitat de tècniques que ens ajuden a mantindre el nostre cos a ratlla, però totes elles comporten conseqüències negatives per a la nostra salut, deriven en trastorns alimentaris. I la veritat, què preferixes: estar prim/a i malalt/a, o ser tu mateix/a i estar sa/na?

Estos són alguns dels trastorns alimentaris més habituals:

ANORÈXIA NERVIOSA: té a veure amb la percepció que es té d'un mateix/a. Per molt que s'aprime, un anorèxic/a sempre es veurà gross/a i per això deixa de menjar voluntàriament. Compte! es tracta d'una malaltia que comporta serioses conseqüències, entre elles la mort.

BULÍMIA: es tracta d'una malaltia relacionada amb l'ansietat i la baixa autoestima. Qui patix bulímia tendix a pegar-se grans fartades de menjar, açò li produïx malestar i intenta compensar-ho amb vòmits, excés d'exercici físic, dejú, ús de laxants, etc. Recorda, que igual que l'anorèxia, es tracta d'una malaltia que comporta serioses conseqüències, entre elles la mort.

VIGORÈXIA: és l'obsessió per un cos musculós i fibrós. Al contrari que l'anorèxia, el/la vigorèxic/a mai es veu prou fibrós/a. Per això, es piquen al gimnàs, mengen dietes amb moltes proteïnes, prenen esteroides, se "ciclen", etc. Per descomptat que també té problemes per a la salut, com taquicàrdies, convulsions, etc.

TANORÈXIA: és la malaltia de Lidia Lozano, és a dir, estar cada vegada més moreno/a, amb sol o amb rajos uva. Quines conseqüències pot tindre'n? El càncer de pell.

EBRIORÈXIA O DRUNKORÈXIA: este nou tipus de trastorn alimentari es caracteritza per no menjar per a compensar les calories de l'alcohol. És a dir, canvien un entrepà per un cubata. Es podria dir que els ebriorèxics/ques són anorèxics/ques i bulímics/ques alcohòlics/ques. Per tant se sumen els riscos de l'anorèxia i la bulímia als danys que l'alcohol provoca en el fetge.

Lourdes Alapont
Mª José de la Cruz

Pàgines web:
www.dmedicina.com/enfermedades
www.adaner.org

CONSELL: el millor que pots fer per a cuidar el teu cos és una dieta equilibrada, un poc d'esport (sense passar-se'n) i VOLER-TE MOLT COM ERES.

SMSEMAIL

Envia'ns el teu comentari, pregunta, suggeriment a l'adreça upc@mislata.es o telefonant al 963 990 347, pregunta per Lourdes o Mª José resolem tots els teus dubtes.