

## Presionados por tener un 'cuerpo perfecto' desde los 10 años

Patricia Matey

Ellas quieren ser delgadas y esbeltas y, ellos, 'cachas'. La presión que las sociedades occidentales están ejerciendo a través de los medios de comunicación y la publicidad sobre la importancia de tener un 'cuerpo perfecto' y cómo lograrlo nunca ha sido una 'broma'. Pero, comprobar que este 'apremio' lo están sintiendo ya los niños y las niñas de tan sólo 10 años debería ser motivo serio de preocupación para padres, educadores y responsables sanitarios.

Científicos de Canadá y EEUU acaban de constatar en una investigación no sólo la preocupación excesiva de los chavales por su imagen física, sino cómo el peso se relaciona con una mayor o menor satisfacción corporal. "Cuanto más contentos estén consigo mismos más se cuidan. Lo preocupante es que tanto las niñas y niños con un peso sano se sienten igual de insatisfechos que los que tienen sobrepeso", declara a elmundo.es Bryn Austin, del Departamento de Adolescentes y Jóvenes del Hospital Infantil de Boston (EEUU) y autor principal de la investigación.

La relación, además, entre una "baja satisfacción corporal y un incremento de la predisposición a sufrir comportamientos y síntomas de enfermedades relacionadas con el peso [vomitar, usar píldoras dietéticas o laxantes] es un hecho que ha quedado muy bien establecido en las investigaciones previas con población adolescente", recuerdan los científicos. Incluso más allá de esta asociación, "el descontento con el cuerpo ha capturado la atención de los investigadores, por su papel potencial para prevenir la obesidad y promover los hábitos alimenticios sanos y la actividad física", aclaran.

Prueba de ello es un reciente trabajo realizado a raíz del Proyecto de Alimentación, de la Universidad de Minnesota. Este plan tiene como fin indagar en los factores que influyen en los hábitos dietéticos de los adolescentes. El estudio, en el que han participado 2.500 niños y niñas que fueron reclutados mientras cursaban el equivalente a la ESO en España, desvela que una mayor satisfacción con el cuerpo se relaciona con una alimentación más sana y una práctica mayor de deporte cinco años después.

"A esta buena noticia se añade que los programas escolares destinados a elevar la satisfacción corporal de los alumnos ayudan a prevenir la obesidad y los trastornos de la alimentación", agrega el doctor Austin.

En la nueva investigación, publicada en el 'BMC Public Health', han participado 4.254 estudiantes canadienses de 10 y 11 años a los que, además de preguntarles "¿Te gusta tu cuerpo?", se les midió su Índice de Masa Corporal (IMC). También se examinó si la educación y los ingresos de sus padres y la zona de residencia (rural o urbana) influían en cómo estos chavales se ven a sí mismos.

### Baja satisfacción corporal

Un 7,3% de las chicas y un 7,8% de los chicos reconocieron su baja satisfacción corporal. "Un 5% de las niñas con peso normal estaba insatisfecha con su físico, un porcentaje que se elevó al 10% en el caso de las que tenían sobrepeso y a un 13%, si eran obesas", apuntan los investigadores. En cuanto a los niños, los porcentajes fueron prácticamente similares: 7%, 8,4% y 8,1%, respectivamente.

"El descontento de los chicos con bajos índices de IMC pone claramente en evidencia la presión que ejerce el modelo estético que vende que los varones deben estar musculados", deducen los autores.

En el caso del sexo opuesto, el estudio apunta que las menores más insatisfechas eran las que tendían a tener padres con un nivel educativo inferior y vivir en zonas rurales. "Este dato nos sorprendió bastante, pero puede significar bien que la presión es más elevada en las zonas rurales o que simplemente en las urbanas gozan de más programas educativos que fomentan la satisfacción personal", añade el investigador principal.

El trabajo recuerda que "la asociación descrita entre satisfacción y peso difiere según el género, pero en ambos sexos se relaciona con los trastornos de la alimentación. Se deberían promover iniciativas de salud pública destinadas a la prevención de la obesidad y la anorexia y la bulimia en los niños y niñas. Para ello hay que entender mejor por qué las chicas se sienten contentas con sus cuerpos de una forma distinta que los chicos y cómo influye la familia y la zona de residencia".

Pero, por encima de todo, "se debe elevar la autoestima y los niveles de satisfacción corporal de los pequeños", insiste el científico estadounidense.

**El Mundo, Madrid, 27 agosto 2009, Salud, online.**

A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais