

- Un gran temor a la obesidad y a las perturbaciones de la imagen corporal.

Los dos trastornos de la alimentación más frecuentes son la anorexia y la bulimia. En la **anorexia** la preocupación por el régimen y la delgadez puede conducir a una pérdida excesiva de peso. Los sujetos no suelen reconocer que dicha pérdida o la dieta restrictiva constituyen un problema. La **bulimia** se distingue por cortos y repetidos episodios de ingesta excesiva de alimentos –“atracones”-, seguidos de conductas purgativas: vómitos autoinducidos, abuso de laxantes y/o diuréticos y ejercicio compulsivo. Los atracones y las purgas generan intensos sentimientos de culpa y vergüenza.

En España estas enfermedades afectan a más de 350.000 adolescentes de entre 12 y 18 años; un 90% de ellos son chicas. Cada año se dan alrededor de 8500 casos nuevos. Cerca de un 10% no supera la enfermedad y se calcula que un 3% fallece a causa de ella.

P2. Busca en Internet datos de incidencia de los trastornos de alimentación en otros países y compáralos con los nuestros.

En esta Unidad vamos a profundizar en el estudio de los trastornos de la alimentación. Para ello emplearemos dos procedimientos que quizá te resulten novedosos. El primero se denomina **rompecabezas** y para ponerlo en práctica hay que completar los siguientes pasos:

- 1) El profesor o la profesora divide la clase en pequeños grupos, de cuatro o cinco miembros. Cada grupo recibe cuatro o cinco hojas diferentes, con información sobre otros tantos aspectos de la anorexia y la bulimia.
- 2) Cada componente elige una de dichas hojas y, después, busca en el resto de los grupos a los compañeros que hayan seleccionado un contenido idéntico.
- 3) Con ellos se forman nuevos grupos, los equipos de *expertos* en el tema correspondiente. La tarea consiste en aprender a fondo el contenido de la hoja, para lo cual habrá que, una vez leída la información, contestar de manera conjunta a las preguntas que allí se hacen.
- 4) Después, ya sólo falta volver a los grupos *originales*; en ellos, los diferentes miembros van tomando turnos para explicar a sus colegas lo que acaban de aprender. Este es el momento adecuado también para intercambiar toda clase de preguntas.

El segundo procedimiento consiste en un **foro de debate** a través de **internet**. Ahora el objetivo reside en que los grupos originales de vuestra clase entren en discusión con equipos de otros institutos o colegios. El tema que se va a tratar responde a la siguiente cuestión: *¿Qué puedes hacer si una de tus amigas (o amigos) sufre un trastorno de la alimentación?* Para participar en el foro basta con ir a la sección de alumnos de la página web del proyecto *Salud en línea*: <http://www.educa.aragob.es/salud>

