

Treball de fi de grau

Títol

**Apologia de l'anorèxia i la bulímia.
Treball d'investigació d'una patologia endèmica.**

Autor

Eulàlia Carrascal Corbera

Professor Tutor

Toni Vall Karsunke

Grau

Periodisme

Tipus de TFG

Projecte

Data

01/06/18

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català: Apologia de l'anorèxia i la bulímia. Treball d'investigació sobre la cara més desconeguda d'una patologia endèmica.

Castellà: Apologia de la anorexia y la bulimia. Trabajo de investigación sobre la cara más desconocida de una patología endémica.

Anglès: Apology of anorexia and bulimia. Research work on the most unknown face of an endemic pathology.

Autor/a: Eulàlia Carrascal Corbera

Tutor/a: Toni Vall Karsunke

Curs: Quart **Grau:** Periodisme

Paraules clau (mínim 3)

Català: anorèxia, bulímia, Internet

Castellà: anorexia, bulimia, Internet

Anglès: anorexia, bulimia, Internet

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català: Reportatge sobre les webs 'ana y mia', pàgines d'Internet i comptes a xarxes socials adreçades a joves amb anorèxia i bulímia que els animen a seguir amb la malaltia i els donen consells per ferho. El reportatge dona veu a tots els actors que es veuen afectats per aquestes webs com psicòlegs, psiquiatres, pacients, dietistes i associacions.

Castellà: Reportaje sobre las webs 'ana y mia', páginas de Internet y cuentas a redes sociales dirigidas a jóvenes con anorexia y bulimia que les animan a seguir con la enfermedad y les dan consejos para hacerlo. El reportaje da voz a todos los actores que se ven afectados por los estas webs como psicólogos, psiquiatras, pacientes, dietistas y asociaciones.

Anglès: Journalistic report on the 'ana y mia' websites, Internet pages and accounts on social networks that encourage anorexic and bulimic teenagers to continue with their illness and these websites give them advice to do so. The report gives voice to all actors who are affected by these websites as psychologists, psychiatrists, patients, dietitians and associations.

Índex

0. Presentació.....	3
1. Marc Teòric.....	5
1.1. Conceptes.....	6
1.1.1. Anorèxia	6
1.2.2. Bulímia	8
1.2. Diferències.....	10
1.3. Primeres referències.....	11
1.3.1. Antiga Grècia.....	11
1.3.2. Antiga Roma.....	11
1.3.3. Edat Mitjana.....	12
1.3.4. Edat moderna.....	12
1.3.5. Segle XIX	13
1.3.6. Segle XX.....	14
1.4. Causes	15
1.4.1. Factors biològics.....	15
1.4.2. Factors psicològics.....	16
1.4.3. Factors socioculturals	17
1.5. Diagnòstic	18
1.6. Tractament	20
1.7. Els perills d'Internet, avui.....	22
1.7.1. Com prevenir-los	22
1.7.2. Trastorns de Conducta Alimentària a Internet.....	25
2. ‘Ana y mia’: Els 5 llocs més perillosos d’Internet.....	27
2.1. Pro-Ana & Pro-Mía: Nada sabe tan rico como ser delgada.....	29
2.1.1. Com arribar-hi	29
2.1.2. Continguts.....	30
2.1.3. Seguidors/membres.....	40
2.1.4. Com interactuar	40
2.1.5. Paper de l’administrador/a.....	40
2.2. Princesas ana y mia.....	43
2.2.1. Com arribar-hi	43
2.2.2. Continguts.....	43
2.2.3. Seguidors/membres.....	44
2.2.4. Com interactuar	45
2.2.5. Paper de l’administrador/a.....	45
2.3. Pretty Dolls	46
2.3.1. Com arribar-hi	46
2.3.2. Continguts.....	47
2.3.3. Seguidors/membres.....	49

2.3.4. Com interactuar	49
2.3.5. Paper de l'administrador/a.....	50
2.4. Tumblr	51
2.4.1. Com arribar-hi	51
2.4.2. Continguts.....	52
2.4.3. Seguidors/membres.....	53
2.4.4. Com interactuar	54
2.4.5. Paper de l'administrador/a.....	54
2.5. El renacer de la princesa Lorelei	55
2.5.1. Com arribar-hi	55
2.5.2. Continguts.....	55
2.5.3. Seguidors/membres.....	58
2.5.4. Com interactuar	59
2.5.5. Paper de l'administrador/a.....	59
3. Reportatge 'Ana y mia' princeses de la fam.....	60
4. Bibliografia	88

0. Presentació

L'anorèxia i la bulímia encara són una malaltia tabú en ple segle XXI. Aquest fet és el motiu del gran desconeixement que té la societat de la malaltia i que afecta cada cop a persones més joves. Amb l'aparició d'Internet els trastorns alimentaris s'han tornat més perillosos, ja que existeixen pàgines web, blogs, fòrums i comptes de xarxes socials que fan apologia de l'anorèxia i de la bulímia.

Sota el nom d'‘ana’ per referir-se a anorèxia i ‘mia’ per a bulímia, les pàgines donen consells extremadament perillosos. Alguns són per deixar de menjar “quan cuinis fes alguna cosa que no t'agradi, que siguis al·lèrgica o posa-li sabó o molta sal perquè així encara que vulguis no podràs menjar-t'ho”; per a vomitar “no vomitis agenollada o asseguda, la millor forma és davant el vàter ajupida, formant un angle de 90 graus. D'aquesta manera faràs pressió a l'estómac i el menjar sortirà més fàcilment”; i inclús auto lesionar-se “si et talles no facis talls molt profunds, no voldràs tenir cicatrius, i fes-ho en llocs que normalment no et vegin com les cames o la panxa”.

Existeixen blogs, fòrums, comptes a Instagram, Twitter, Facebook, Tumblr i YouTube que promouen aquestes pràctiques per tal d'“ajudar-se” amb les seves experiències, fotografies i frases motivadores per seguir endavant amb el trastorn alimentari. Els joves en una situació complicada busquen l'acceptació dels altres i es refugien dins aquesta comunitat, ‘gaudint’ de la malaltia com a un estil de vida.

Per què una persona busca símptomes d'una malaltia a Internet i els copia? Els trastorns alimentaris són l'únic cas on els malalts i malaltes volen estar-ho i busquen consells que no fan més que perjudicar la seva malaltia. Es tracta, segons els seus seguidors, d'una manera d'arribar a la perfecció i els adolescents interioritzen els missatges que els arriben d'aquests comptes: “la gent grassa és enorme i tothom fa com si no existissin”, “els grassos no poden ser estimats”, “la gent no pensarà ‘vaca gorda’ quan et vegi”, “els ossos són nets i purs”, “cada mossegada et fa lletja i gorda”, “et sentiràs més feliç”.

Els estudis i treballs sobre les malalties no han arribat de forma massiva en les webs ‘ana y mia’. Els informes que s'han realitzat es basen en dades objectives i enfocades a la problemàtica de països d'Amèrica del Sud i no tant en realitzar una anàlisi general de la

problemàtica. A Espanya, no hi ha estudis semblants tot i que s'han publicat notícies i reportatges curts, d'una o dues pàgines de llargada. A més, els estudis daten d'anys enrere i no n'hi ha d'actuals.

La temàtica del treball és interessant perquè gairebé no se'n parla i és pràcticament desconeguda. També és difícil d'entendre com una persona malalta pot crear una pàgina perquè s'hi sumin més i copiïn els símptomes dels trastorns alimentaris. Entrar dins la ment de les noies anorèxiques i bulímiques i comprendre part de les seves decisions pot resultar captivador per a moltes persones. Es tracta d'un estudi complet de la malaltia en la seva vessant digital i veure els canvis respecte anys anteriors quan encara no hi havia Internet.

L'objectiu d'aquest treball és donar a conèixer la perillositat de les pàgines 'ana y mía', que no són il·legals i perjudiquen la salut i la vida de molts joves. Els pilars del reportatge són els testimonis de pacients, metges, professionals, associacions i tots els actors que tracten diàriament amb aquest tipus de webs. La finalitat és que el lector conegui el per què de l'aparició d'aquestes pàgines, què es pot fer per denunciar-les i eliminar-les, com afecten els joves durant el tractament de la malaltia, què en pensen els mateixos metges i com es treballa per prevenir els adolescents de consultar-les.



**MARC
TEÒRIC**

L'anorèxia i la bulímia

1.1. Conceptes

1.1.1. Anorèxia

La paraula anorèxia prové del grec “anorektous”. “An” implica negació i “orexis” s’entén com a gana, per tant “pèrdua de gana”

L’anorèxia nerviosa es caracteritza per la necessitat constant de perdre pes i mantenir l’Índex de Massa Corporal (IMC) per sota dels límits normals. Les persones que pateixen anorèxia nerviosa tenen fòbia a estar grasses i relacionen el baix pes amb la perfecció. Per aquest motiu deixen d’ingerir aliments, es provoquen el vòmit, prenen anorexígens, laxants o diürètics i fan exercici de manera exagerada.

S’acompanya d’una preocupació excessiva per la imatge corporal i la distorsió d’aquesta, considerant-se grassos i grasses tot i no ser-ho.

Actualment a nivell mundial la malaltia afecta entre un 0,3% i un 2,2% d’adolescents. Les xifres varien segons el país. Als Estats Units l’anorèxia nerviosa és la tercera malaltia crònica més freqüent entre noies adolescents, després de l’obesitat i l’asma¹. A més, la letalitat dels Trastorns de Conducta Alimentària (TCA) és la més alta entre les detectades per trastorns psiquiàtrics. A Espanya, els casos de TCA afecten prop del 4,5% de la població adolescent².

Tot i que també afecta a homes, la malaltia apareix principalment entre noies de 15 a 25 anys, durant un període de gran inestabilitat emocional i una forta pressió social. Sol ser més freqüent en persones exigents i perfeccionistes, amb baixa autoestima, sensibles i amb necessitat de ser acceptades pels altres. El perfil d’una persona amb anorèxia nerviosa acostuma a ser el d’una bona estudiant que valora poc els èxits propis i tendeix a valorar en excés els altres.³

En una societat on la bellesa s’associa a la primor, qualsevol individu que no compleixi amb els ideals pot tenir por al rebuig. Aquest fet té com a primera conseqüència que els joves

¹ Adeslas. (2015). *Cifras sobre la anorexia y la bulimia*. Recuperat de <https://www.prevencion.adeslas.es/es/trastornoalimenticio/masprevencion/Paginas/cifras-anorexia-bulimia.aspx>

² Op. cit.

³ Centro ABB (2017). *Qué son los TCA*. Recuperat de <http://centroabb.com/es/unidad-de-trastornos-alimentarios/que-son-los-tca/anorexia#>

segueixin dietes alimentàries i en molts d'aquests casos s'acaben desencadenant a un trastorn d'alimentació.

S'ha de tenir en compte que més del 65% dels adolescents espanyols no es mostren satisfets amb el seu cos, i que un 11% es troba en alt risc de patir un trastorn alimentari⁴. En un 80% dels casos, l'anorèxia comença amb una dieta per perdre pes i quan no s'aconsegueix, baixar de pes es converteix en l'objectiu central⁵. La malaltia pot ser efímera, tot i que en la majoria de casos, un 60%, evoluciona cap a una bulímia nerviosa.⁶

El col·lectiu amb més facilitat per patir anorèxia nerviosa és el dels esportistes d'alt nivell i persones del món de la moda. Entre ballarins, gimnastes i models, la necessitat de la pèrdua de pes ve marcada per la seva professió, i en molts casos el límit entre el desig de controlar el seu pes i arribar a patir una malaltia és difícil de separar. El 20% de les dones atletes deixen de menstruar abans de córrer en una competició i el mateix passa amb el 25% d'anorèxiques abans d'aprimar-se⁷.

La malaltia també té més presència en fills únics o en posició extrema dins la fratria: el gran o el petit. El risc és major si dins la família hi ha hagut algú que hagi patit anorèxia.

Dins l'anorèxia hi ha dos tipus de pràctiques: de tipus restrictiu i de tipus compulsiu/purgatiu⁸.

- Tipus restrictiu: dins aquest subtipus d'anorèxia, la pèrdua de pes s'aconsegueix fent dieta, deixant de menjar o realitzant exercici molt intens. Durant els episodis d'anorèxia nerviosa, aquestes persones no recorren als afartaments ni al vòmit.
- Tipus compulsiu/purgatiu: aquestes persones recorren regularment a afartaments, a vòmit o a les dues coses. La majoria d'aquestes persones també utilitzen diürètics, laxants o ènemes de manera excessiva.

⁴ Centro ABB (2017). *Qué son los TCA*. Recuperat de <http://centroabb.com/es/unidad-de-trastornos-alimentarios/que-son-los-tca/anorexia#>

⁵ Cruz Roja. (Año). Anorexia y bulímia. Recuperat de <http://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/manual/005.pdf>. Pàg. 91.

⁶ Centro ABB (2017). *Qué son los TCA*. Recuperat de <http://centroabb.com/es/unidad-de-trastornos-alimentarios/que-son-los-tca/anorexia#>

⁷ De la Serna de Pedro, I. (2008). *La alimentación y sus perversiones: Anorexia, vigorexia, bulimia y obesidad*. Edika Med. Pàg. 65.

⁸ Buil, C., García, A., Pons, A. Trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia y Bulimia. Pàg. 269.

1.1.2. Bulímia

La bulímia nerviosa és un trastorn de la conducta alimentària que es caracteritza per episodis incontrolables d'ingesta d'aliments desmesurada acompanyats de vòmits provocats i abús de laxants. L'objectiu és eliminar tot el que s'ha ingerit prèviament per evitar engreixar⁹.

De la mateixa manera que en l'anorèxia, existeix una gran preocupació obsessiva pel control de pes i l'autoestima de la persona va en relació de la valoració que fa del seu cos.

La preocupació comença quan la persona es troba insatisfeta amb el seu cos i vol aprimar. Pot començar una dieta però el vòmit es presenta com la forma "ideal" de menjar sense engreixar. D'aquesta manera s'inicia un cercle viciós en què els vòmits provoquen la necessitat de menjar i per tant, després de fer-ho, es reforça la necessitat del vòmit.

A l'inici de la malaltia, les joves ingereixen una gran quantitat d'aliments, habitualment soles i d'amagat, escollint aliments "prohibits" d'alt contingut calòric que consumeixen amb molt poc temps.

La bulímia nerviosa és més comuna que l'anorèxia nerviosa entre la població. La prevalença de la malaltia entre adolescents és d'aproximadament el 2-3%, en el cas dels homes es deu cops menor¹⁰. En la majoria dels casos l'inici de la malaltia se situa entre els 16 i 20 anys, tot i que cada cop arriba en noies més joves.

La bulímia és en molts casos una segona fase de l'anorèxia. De fet, entre el 40% i 50% de les persones que pateixen anorèxia nerviosa també desenvoluparan bulímia.¹¹

A més de la preocupació pel seu aspecte, moltes de les afectades segueixen uns rituals diàriament. Mirar-se al mirall diverses vegades cada dia, emprovar-se roba amb regularitat per comprovar com els queda en relació amb el pes i pesar-se diferents cops cada dia són algunes de les accions que acostumen a fer.

⁹ Cruz Roja. (Año). Anorexia y bulímia. Recuperat de <http://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/manual/005.pdf>. Pàg. 96.

¹⁰ Buil, C., García, A., Pons, A. *Trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia y Bulimia*. Pàg. 52.

¹¹ French, B. (1994). *La bulimia*. Barcelona, Ediciones Oniro. Pàg. 21.

El perfil de les noies amb bulímia és el de persones perfeccionistes, amb bons resultats acadèmics i que es preocupen per no fer les coses suficientment bé.¹² L'investigadora nord-americana Hilde Bruch va observar que moltes de les persones que tractava eren obesas abans de ser bulímiques.

Hi ha dos tipus de classificació dins la bulímia nerviosa: de tipus purgatiu i de tipus no purgatiu.

- Tipus purgatiu: el subjecte es provoca el vòmit i fa un mal ús de laxants, diürètics i ènemes durant l'episodi.
- Tipus no purgatiu: la persona ha fet servir altres tècniques compensatòries inapropiades, com ara dejunar o practicar exercici intens. El malalt no s'ha provocat el vòmit ni ha fet un mal ús de laxants, diürètics o ènemes durant l'episodi.

¹² French, B. (1994). *La bulimia*. Barcelona, Ediciones Oniro. Pàg. 24.

1.2. Diferències

A diferència de les anorèxiques, les noies bulímiques no són fàcils de reconèixer perquè mengen davant altres persones, la majoria tenen un pes dins dels límits de l'Índex de Massa Corporal i només tenen els seus afartaments de menjar quan estan soles. A més les víctimes acostumen a mostrar-se rialleres i optimistes, sense mostrar la seva fràgil autoestima i els seus problemes interns.¹³

Taula de diferències segons el llibre de Barbara French, *La Bulimia*:

Característica	Anorèxia	Bulímia
Antecedents	Classe social mitjana	Classe social mixta
Edat d'inici	Durant els anys d'adolescència tot i que en els últims anys s'ha observat que afecta a nenes a partir de 10 i 11 anys.	La major part dels casos es produeixen entre els 16 i els 45 anys d'edat, tot i que els casos més habituals són entre els 20 i els 25 anys.
Personalitat	Més introvertida, té tendència a ser dependent de la família i inexperta des d'un punt de vista sexual.	Extravertida, expressiva, competent des d'un punt de vista social, experta des d'un punt de vista sexual.
Hàbits d'alimentació	Els afartaments i purgues són molt menys freqüents. Les víctimes deixen de menjar en situacions d'estrès. Rígid control de la dieta.	Cicles d'afartaments i purgues habituals. Les víctimes mengen més en situacions d'estrès i senten que han perdut el control sobre la ingesta d'aliments.
Aspecte	Molt primes, freqüentment demacrades.	Normalment dins els límits normals de pes i talla.
Actituds respecte al pes corporal i la complexió	El pes corporal és el pensament obsessiu dominant.	El pes pot ser una consideració menys important que els cicles d'afartaments i purgues.

¹³ French, B. (1994). *La bulimia*. Barcelona, Ediciones Oniro. Pàg 25.

1.3. Primeres referències

1.3.1. Antiga Grècia

Les primeres referències sobre l'anorèxia nerviosa apareixen a l'Antiga Grècia. Hipòcrates (460-377 a.C) considerat el pare de la medicina, va escriure en la seva obra Aforismes sobre cossos impurs que detestaven qualsevol tipus d'aliments i es negaven a menjar. La paraula anorèxia no apareix com a tal, sinó que parla de l'abstinència d'aliments¹⁴. Tot i existir casos d'anorèxia, encara no es considerava com una malaltia.

Galeno (129-200 a.C) va usar el terme *asitia* o *inedia* per definir l'abstinència alimentària. Aquest, comentant a Hipòcrites va escriure¹⁵:

Els que refusen l'aliment o no l'absorbeixen són definits com *anorektous* o *asitous*, que significa, els que no tenen gana o eviten el menjar. Aquells que després d'haver-lo ingerit mostren disgust o aversió, es denominen *apositous*.

1.3.2. Antiga Roma

A l'antiga Roma es descriuen casos en què algunes persones es provocaven el vòmit després d'àpats copiosos¹⁶. Durant el segle X, l'emperador de Roma Aurelià va descriure la 'fam mòrbida' com una gana feroç, amb absència de masticació i el vòmit auto-provocat. En aquests malalts eren evidents les grans glàndules paròtides i l'aparició de càries¹⁷.

¹⁴ Fernández. A. M. (2017). *Historia de la anorexia nerviosa*. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Pàg 1.

¹⁵ Caparros, N. Sanfeliu, I. (1997) *La anorexia, una locura del cuerpo*. Madrid: Biblioteca Nueva. Pàg 26.

¹⁶ Gómez, J.A. Del Castañar, M. Corral, L.P. (2009). *Convivir con los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Anorexia, bulimia y trastorno por atracones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Pàg. 7.

¹⁷ Futur Mèdic. 2015. *Los orígenes de la bulimia nerviosa*. Recuperat de <http://www.futurmedic.com/ca/los-origenes-de-la-bulimia-nerviosa/>

1.3.3. Edat Mitjana

Durant la baixa Edat Mitjana el dejú formava part de les pràctiques religioses. En molts casos apareixia lligat a les pràctiques místiques, d'aquesta manera tota la població podia gaudir-ne. Era considerat un do diví independent del rang social o nivell d'educació, ja que era indescriptible, irracional i privat¹⁸.

Dels segles XI al XVII hi ha més de 250 descripcions de religioses que feien dejú per arribar a un ideal de puresa i ascetisme. Moltes d'elles van arribar a ser santificades per l'Església Catòlica, per aquest motiu es referia a la malaltia sota el nom de 'Santa anorèxia'. El concepte s'atribuïa a un desig de rebel·lió contra la societat i a una busca de la puresa, en cap cas es buscava un ideal de bellesa físic. Els aliments eren concebuts com impurs davant l'aliment espiritual del propi Déu¹⁹.

Com a Santa anorèxica de l'època medieval destaca Santa Catalina de Siena que en el segle XIV va escriure una carta a Déu on demanava que li atorgués la gràcia de menjar²⁰. També van destacar Santa Rosa de Lima, Santa Wilgerfortis, Santa Catalina d'Asís o Santa Teresa d'Àvila.

En el cas de la bulímia, durant el segle XIV, el vòmit es feia servir com a mètode d'auto càstig religiós. Els pecadors purgaven els seus cossos i les seves culpes mitjançant el vòmit²¹.

1.3.4. Edat moderna

Durant l'Edat Moderna apareix la primera ressenya dels símptomes principals de la malaltia i la proposta pel seu tractament.

El metge anglès Richard Morton va mencionar en la seva obra *A Treatise of Comsumptions* (1689) el cas de la seva pacient, Miss Duke. La noia de divuit anys presentava pèrdua de pes,

¹⁸ Gómez, G. E. (2003). *Clínica del Objeto: La anorexia*. Desde el Jardín de Freud, nº 3. Pàg. 146.

¹⁹ Fernández, A. M. (2017). *Historia de la anorexia nerviosa*. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Pàg. 2.

²⁰ J. I. Baile Ayensa y M. J. González Calderón. *¿Anorexia nerviosa en el siglo XIX?: el caso de Catalina de Siena*. Revista mexicana de trastornos alimentarios, vol. 3, no. 2, pp. 1-8, Jul/Dic 2012.

²¹ Gómez, J.A. Del Castañar, M. Corral, L.P. (2009). *Convivir con los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Anorexia, bulimia y trastorno por atracones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Pàg. 7.

amenorrea, estrenyiment i hiperactivitat. El doctor ho va denominar ‘consumpció nervosa’, una conseqüència de la perversió mental atribuïda a la tuberculosi²².

L’any **1750** la malaltia era coneguda com a ‘clorosis’. Es descrivia com una malaltia de les adolescents, noies verges amb l’absència de la menstruació. Els símptomes eren empobriment de la sang, pal·lidesa del rostre i palpitations.

L’any **1764**, el metge escocès Robert Whytt va recuperar les observacions de R.Morton sobre una pacient de catorze anys. Va definir el quadre clínic com a ‘atròfia nerviosa’.

El **1774**, Djerine es refereix al rebuig d’aliments com una malaltia d’origen psíquic i el descriu separadament d’altres trastorns orgànics.

L’any **1789**, el metge francès Nadeau va ser el primer en relacionar la falta de gana amb la histèria.

1.3.5. Segle XIX

Tot i les aproximacions de la definició de la malaltia durant l’Edat Moderna, és al segle XIX quan l’anorèxia mental o nervosa es consolida com a entitat clínica.

Recuperant la teoria de Nadeau, l’any 1859, Paul Briquet va descriure l’anorèxia nerviosa com un subtipus de l’histèria. El doctor diferenciava una distinció dins les seves pacients. Va notar que algunes tenien fàstic al menjar, d’altres es negaven a consumir aliments per raons físiques relacionades amb dolències i que hi havia un tercer grup que es provocava el vòmit²³.

A principis del segle XIX els diccionaris mèdics descrivien la bulímia com la presència de gana voraç seguida de vòmit, propi de la histèria i l’embaràs²⁴.

El 1873, el francès Ernst Charles Lasègue i l’anglès Sir William Whitey Gull relacionen l’anorèxia amb la histèria i un problema del sistema digestiu. Els dos metges coincideixen en la importància de l’entorn familiar en la malaltia. És amb ells quan l’anorèxia entra dins el domini psiquiàtric.

²² Fernández. A. M. (2017). *Historia de la anorexia nerviosa*. Universidad Pablo de Olavide. Pàg. 2.

²³ Fernández. A. M. (2017). *Historia de la anorexia nerviosa*. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Pàg. 3.

²⁴ Futur Mèdic. 2015. *Los orígenes de la bulimia nerviosa*. Recuperat de <http://www.futurmedic.com/ca/los-origenes-de-la-bulimia-nerviosa/>

Quinze anys més tard és Freud qui es refereix a la anorèxia com un símptoma histèric. Una idea que va mantenir al llarg de tota la seva obra²⁵. Concretament la menciona en el Manuscrit G, on relaciona la pèrdua de gana amb l'absència de lívid²⁶. Per tant, era la immaduresa sexual de les noies el que duia a la melancolia que evolucionava cap a la pèrdua de gana i per tant l'anorèxia.

1.3.6. Segle XX

A partir del segle XX ja es va considerar l'anorèxia nerviosa com una patologia mental. Les pacients eren exposades als tractaments psiquiàtrics de la època com ara lobotomies, extracció de tiroïdes i teràpia electroconvulsiva²⁷.

L'any 1932 va aparèixer la primera imatge d'una dona anorèxica al New England Journal of Medicine. Després de la Segona Guerra Mundial l'anorèxia va ser objecte d'un complex estudi per part del discurs mèdic i psiquiàtric²⁸.

Els primers diagnòstics de bulímia nerviosa van aparèixer sobre el 1930 a Alemanya. Els casos van augmentar significativament després de la Segona Guerra Mundial²⁹.

L'any 1979 el metge britànic anomenat Gerald Russell va definir de forma concreta el trastorn. Ell va publicar la primera definició de la malaltia i va obrir un centre a Londres on tractava amb les malaltes³⁰. Va ser el primer en diferenciar l'anorèxia i la bulímia com a dos malalties diferents tot i que relacionades entre si³¹.

²⁵ Gómez, G. E. (2003). *Clínica del Objeto: La anorexia*. Desde el Jardín de Freud, nº 3, pp. 146-163.

²⁶ Fernández. A. M. (2017). *Historia de la anorexia nerviosa*. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Pàg. 3

²⁷ Fernández. A. M. (2017). *Historia de la anorexia nerviosa*. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Pàg. 4.

²⁸ Gómez, G. E. (2003). *Clínica del Objeto: La anorexia*. Desde el Jardín de Freud, nº 3. Pàg. 149

²⁹ Gómez, J.A. Del Castañar, M. Corral, L.P. (2009). *Convivir con los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Anorexia, bulimia y trastorno por atracones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana. Pàg. 7.

³⁰ Futur Mèdic. 2015. *Los orígenes de la bulimia nerviosa*. Recuperat de <http://www.futurmedic.com/ca/los-origenes-de-la-bulimia-nerviosa/>

³¹ Fernández. A. M. (2017). *Historia de la anorexia nerviosa*. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. Pàg. 4.

1.4. Causes

1.4.1. Factors biològics

Anorèxia

Dins una mateixa família poden existir diferents casos amb trastorns de la conducta alimentària. Dins el factor genètic, s'ha comprovat al fer estudis amb bessons que la transmissió de la malaltia és d'un 50-55% de concordança. Els factors genètics ofereixen més concordança per l'anorèxia que per la bulímia³².

Les alteracions durant el desenvolupament en el període prenatal, perinatal i post natal tenen una gran importància en l'origen i el desenvolupament de la malaltia. Especialment si hi ha una alimentació inadequada que provoca l'alteració de l'estat nutricional³³.

Bulímia

En l'aparició de la bulímia hi té un paper important l'hipotàlem, una porció del cervell que enllaça el sistema nerviós amb l'endocrí. A l'hipotàlem lateral hi ha el centre de la gana, estimulador de la ingesta i integració del balanç energètic, els impulsos, l'humor i l'obsessió. Han existit casos que després d'una operació van tenir hiperfàgia extrema, que els portava a buscar aliments compulsivament³⁴. Altres experiments de manipulació de l'hipotàlem són la causa de l'aparició de trastorns alimentaris en animals. Un tumor a l'hipotàlem també pot resultar en un trastorn³⁵.

En alguns casos de bulímia s'observa una alteració en el metabolisme de l'hemisferi dret i el còrtex prefrontal. La neurotransmissió noradrenèrgica es veu alterada en la bulímia³⁶. Això fa que les persones que la pateixen tinguin una necessitat extrema d'ingerir menjar descontroladament i després vomitar-lo.

³² De la Serna de Pedro, I. (2008). *La alimentación y sus perversiones: Anorexia, vigorexia, bulimia y obesidad*. Edika Med. Pàg. 73.

³³ Woerwag, S., & Treasure, J. (2008). Causes of anorexia nervosa. *Psychiatry*, 7(4), 147-151. Pàg. 150.

³⁴ De la Serna de Pedro, I. (2008). *La alimentación y sus perversiones: Anorexia, vigorexia, bulimia y obesidad*. Edika Med. Pàg. 125.

³⁵ Institut de Sexologia de Barcelona. *Trastornos de la alimentación*. Recuperat de <http://www.insexbcn.com/html/alimentacion.html>

³⁶ De la Serna de Pedro, I. (2008). *La alimentación y sus perversiones: Anorexia, vigorexia, bulimia y obesidad*. Edika Med. Pàgina 125.

1.4.2. Factors psicològics

Anorèxia

La vulnerabilitat i certs aspectes de la persona com perfeccionisme, impulsivitat o baixa autoestima afavoreixen l'aparició de l'anorèxia. Els traumes infantils també poden afavorir la malaltia. La por a augmentar de pes expressa el temor al desenvolupament físic i al canvi corporal que acompanya la pubertat. Tant la preocupació per la pròpia imatge com per la pressió social resulten factors de risc importants³⁷.

La persona anorèxica té creences equivocades, alteracions cognitives que predisposen el quadre i que manté. Alguns exemples són idees sobrevalorades sobre l'aspecte físic, valoració de les persones per la seva imatge, un excessiu control del pes, ja que dins l'anorèxia la persona té un valor i s'identifica com a autoestima³⁸.

S'associa la persona anorèxica amb autocontrol, salut i poder tot i que es decanta cap al contrari, malaltia i esclavitud del seu propi cos³⁹.

Segons l'Institut de Sexologia de Barcelona les noies anorèxiques tenen problemes en l'àrea de la sexualitat i la família no contribueix a l'autonomia personal. Aquesta acostuma a ser sobreprotectora i rígida, amb uns pares exigents. Són famílies aparentment perfectes però amb relacions superficials⁴⁰. El fill es torna dependent de l'entorn i li és difícil adquirir confiança. Amb certa freqüència és la mare la que transmet a la filla la seva desil·lusió i frustració i s'aferra a ella per omplir el seu buit. El fet de no menjar pot ser en molts casos per atraure l'atenció dels pares⁴¹.

Bulímia

Alguns experts psicoanalistes relacionen l'aparició de la bulímia amb la incapacitat de la separació de la criatura de la seva mare. D'altres afirmen que si els pares ofereixen menjar al

³⁷ De la Serna de Pedro, I. (2008). *La alimentación y sus perversiones: Anorexia, vigorexia, bulimia y obesidad*. Edika Med. Pàg. 125.

³⁸ Op. cit. Pàg. 75

³⁹ Op. cit. Pàg. 76.

⁴⁰ Op. cit. Pàg. 76.

⁴¹ Institut de Sexologia de Barcelona. *Trastornos de la alimentación*. Recuperat de <http://www.insexbcn.com/html/alimentacion.html>

fill quan aquest protesta o plora, es confon el sentiment d'incomoditat i dolor amb la gana i quan el sentiment reapareix es calma menjant⁴².

En les famílies de les persones bulímiques molts problemes i discussions se solucionen amb els àpats. Aquestes famílies, sovint conflictives i desorganitzades, suporten una càrrega emocional que pot explotar a la taula⁴³. La mare sol ser una gran seguidora de dietes i a diferència de la figura de la mare anorèxica protectora i rígida, en la bulímia sol ser emocionalment distant dels seus fills⁴⁴.

Les expectatives cap als fills també són altes i el contacte afectiu molt pobre. La depressió va molt lligada a la bulímia i sobre un 60-80% de les pacients pateix simptomatologia afectiva⁴⁵.

1.4.3. Factors socioculturals

Anorèxia

Antigament la moda era estar més grassa, amb corbes. Ara la societat marca la moda d'estar prima i els ideals de bellesa apareixen constantment en la publicitat, cinema i els mitjans de comunicació. La primor s'associa al benestar i a la salut. En els darrers anys, el nou cànon de bellesa ha fet augmentar la incidència de casos de trastorns alimentaris. El paper dels mitjans de comunicació en la difusió del model de bellesa actual els situen com a agents responsables, en bona mesura, en la proliferació dels TCA en la societat⁴⁶.

El desig de ser prima s'interioritza quan encara no s'ha arribat a la pubertat, cap als 9 anys o inclús abans. Les dietes apareixen arreu, en revistes, a les xarxes socials, i en llibres. Es crea

⁴² De la Serna de Pedro, I. (2008). *La alimentación y sus perversiones: Anorexia, vigorexia, bulimia y obesidad*. Edika Med. Pàg. 128.

⁴³ Op. cit. Pàg. 129.

⁴⁴ Adeslas. (2012). *Prevención de la anorexia y la bulimia*. Recuperat de <https://www.prevencion.adeslas.es/es/trastornoalimenticio/masprevencion/Paginas/riesgo-anorexia.aspx>

⁴⁵ De la Serna de Pedro, I. (2008). *La alimentación y sus perversiones: Anorexia, vigorexia, bulimia y obesidad*. Edika Med. Pàg. 129.

⁴⁶ ACAB. *El tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria*. (2017) Recuperat de <http://www.acab.org/es/que-son-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/el-tratamiento-de-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria>

una preocupació excessiva per la pròpia imatge i pel que poden pensar els altres d'un mateix i es tendeix a jutjar de forma superficial basant-se en l'aspecte exterior⁴⁷.

Bulímia

Segueix el mateix esquema que l'anorèxia però dona una forta importància a les dietes. A més, les noies s'hiperadapten al rol femení i tenen clara la seva identificació amb el rol sexual⁴⁸. La moda de lluitar per evitar l'obesitat aconseguix que moltes persones comencin una dieta que preveuen que els farà efecte en poc temps.

La realitat és que els objectius que es proposen són molt difícils d'aconseguir pel propi organisme i moltes persones perden el control⁴⁹. Algunes cauen en l'extrem oposat i comencen a menjar compulsivament, amb afartaments i vòmits.

1.5. Diagnòstic

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va elaborar l'any 1992 un document que recull la Classificació Internacional de Malalties (CIM). En la seva desena versió (CIM-10) es detalla el diagnosi de l'anorèxia i la bulímia. El document és utilitzat per professionals d'arreu del món i serveix de referència per la detecció de la malaltia. Segons l'OMS, els símptomes de l'anorèxia i la bulímia són:

Anorèxia

- Pèrdua de pes o falta de guany de pes que condueix a un pes corporal d'almenys un 15% per sota del normal esperat per l'edat i talla corresponents.
- La pèrdua de pes és auto induïda mitjançant l'evitació d'aliments "que no engreixen".

⁴⁷ De la Serna de Pedro, I. (2008). *La alimentación y sus perversiones: Anorexia, vigorexia, bulimia y obesidad*. Edika Med. Pàg. 78.

⁴⁸ Op. cit. Pàg. 130.

⁴⁹ Gonzalo, M. (1999). *La anorexia*. Madrid: Vivir mejor. Pàg. 36.

- Distorsió específica de la imatge corporal psicològica, en forma d'idea sobrevalorada i intrusa de por intensa i persistent a la obesitat, de tal manera que el malalt s'imposa un límit de pes corporal.
- Trastorn endocrí generalitzat que afecta l'eix hipotàlem-hipòfisi-adrenals. La dona perd la menstruació i l'home experimenta una pèrdua d'interès per la sexualitat i impotència (una excepció aparent és la persistència de sagnat vaginal en dones anorèxiques sota teràpia de substitució hormonal, la forma més freqüent de la qual és la presa de píldores anticonceptives).
- No compleix amb els dos primers criteris de la bulímia nerviosa

Bulímia

- Episodis freqüents d'hiperfragia (almenys dos cops a la setmana durant un període de tres mesos), en els que el pacient consumeix grans quantitats d'aliments durant molt temps.
- Preocupació persistent pel menjar juntament amb un desig intens o un sentiment de compulsió al menjar.
- El malalt intenta contrarestar la repercussió dels afartaments en el pes mitjançant un o més dels símptomes següents:
 - Vòmit autoprovocat
 - Abús de laxants
 - Períodes de dejú
 - Consum de fàrmacs com supressors de la gana (anorexígens), extractes tiroïdes o diürètics.
 - Si la bulímia es presenta en un malalt diabètic, aquest pot abandonar el seu tractament amb insulina.
- Autopercepció d'estar massa obès juntament amb idees intrusives d'obesitat (sovint conduint a una deficiència de pes).

1.6. Tractament

El tractament dels trastorns alimentaris és llarg i complex, però prop d'un 70% de pacients ho superen⁵⁰. No hi ha un tractament únic, sinó que s'adapta a les característiques i necessitats de cada persona.

Tot i haver-hi diferents formes de tractament, la Guia de Pràctica Clínica elaborada pel Ministeri de Sanitat juntament amb la Generalitat de Catalunya, recull com s'ha de tractar els pacients d'anorèxia i bulímia.

La Guia de Pràctica Clínica considera que el tractament exigeix la col·laboració multidisciplinària. El pacient s'ha de consultar amb diversos professionals i tots participaran en el seu tractament. Es requereix un psicòleg, nutricionista, metge de capçalera, psiquiatra.

Segons la Guia, hi ha 8 objectius en els tractaments dels trastorns alimentaris⁵¹:

1. **Restaurar o normalitzar el pes i l'estat nutricional** a un nivell saludable per el pacient en el cas de l'anorèxia.

El suport nutricional podrà anar des d'una dieta basal, en cas que la persona afectada presenti normo nutrició o bé dietoteràpia específica (dieta oral) si coexisteix alguna patologia associada. També fins la pràctica d'una dieta nutricional artificial (enteral oral o parenteral intravenosa) si existeix una malnutrició energèticoproteica greu.

En el pacient ambulatori, la realimentació habitual inclou seguir una dieta normal. Dins l'hospital de dia el tractament és més intensiu i prolongat que a nivell d'ambulatori. Quan el tractament ambulatori o d'hospital de dia és insuficient, està indicat l'ingrés hospitalari.

⁵⁰ *El tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.* (2017) Recuperat de <http://www.acab.org/es/que-son-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/el-tratamiento-de-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria>

⁵¹ Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria. Madrid: Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo. Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques de Catalunya; 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: AATRM Núm. 2006/05-01. Pàgina 91.

2. **Tractar les complicacions físiques.**
3. **Proporcionar educació sobre patrons alimentaris i nutricionals** sans. A més, es poden entregar unes recomanacions generals sobre els principis de la dieta equilibrada, en proporció, varietat i freqüència d'aliments o més específiques segons el tipus de TCA. Amb l'educació nutricional es pretén orientar la persona afectada i la família respecte a la conducta a seguir i incrementar la motivació del pacient perquè participi en el tractament.
4. **Modificar o millorar les disfuncions prèvies o adquirides** a conseqüència dels TCA. Com ara incrementar el pes, reduir o eliminar els afartaments i purgues, depressió, entre altres variables clíniques d'interès. Per això es disposa de diferents tractaments:
 - a. Teràpies psicològiques
 - b. Tractaments farmacològics
 - c. Combinació d'intervencions
5. **Tractar els trastorns associats** tant psiquiàtrics (incloent les alteracions de l'estat d'ànim, la baixa autoestima, la conducta, etc.) com físics (diabetis).
6. **Aconseguir el recolzament familiar** de la persona afectada i proporcionar-li assessorament i teràpia quan sigui necessari.
7. **Preveure les recaigudes.** Inclou abordar i prevenir situacions que pugin afavorir-les i planificar estratègies per enfrontar-se a elles. Entre els aspectes que controlarem cal mencionar les variacions del pes corporal, la sol·licitud de dietes i de fàrmacs per part del pacient, el control dels hàbits alimentaris correctes, l'ús de conductes purgatives, la pràctica d'exercici excessiu, la detecció de qualsevol desequilibri emocional o pressió ambiental.
8. **El tractament en els casos de TCA crònics**, així com l'atenció davant situacions especials com l'embaràs i el part.

1.7. Els perills d'Internet, avui

Actualment el 95% de menors espanyols entre 10 i 15 anys utilitza internet diàriament⁵² i l'edat que tenen el seu primer mòbil se situa entre els 10 i 12 anys. Poden buscar qualsevol tipus d'informació i són especialment vulnerables a determinades activitats delictives. Els Mossos d'Esquadra informen en la seva web que “poden ser víctimes si accedeixen a continguts il·legals, inadequats o nocius com pornografia infantil, anorèxia i bulímia i jocs en línia”.

L'anorèxia i la bulímia ha passat a Internet i són molts els menors que busquen idees i consells en aquest tipus de webs. Un 98% de pacients amb anorèxia i bulímia han consultat pàgines d'Internet que recomanen perdre pes deixant de menjar o vomitant, segons dades de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. Els perills a la web són cada cop més per als adolescents, ja sigui ciberbullying, sexting, grooming⁵³, incitació al suïcidi o a desenvolupar trastorns alimentaris.

1.7.1. Com prevenir-los

La Policia de la Generalitat, Mossos d'Esquadra, promou la seguretat en l'ús d'Internet i organitza nombroses activitats de formació i de prevenció. Per tal d'informar els joves sobre els perills a la xarxa organitzen dues xerrades a alumnes d'ESO dins el Pla d'Acció Internet Segura del Cos.

El pla necessita l'ajuda dels joves perquè són els mateixos alumnes de 3r d'ESO els que parlen d'Internet i les xarxes socials als seus companys de 1r i 2n d'ESO. Prèviament han estat formats pels Mossos, que també informen a pares, mares i docents del contingut de la xerrada.

Els parlen dels diferents tipus de continguts que poden trobar a Internet: il·legals, nocius i legals. I insisteixen especialment sobre les webs que promouen l'anorèxia i la bulímia. També realitzen xerrades a primària, ja que cada cop l'edat en que utilitzen Internet és més baixa. Per als més petits, de primer fins a sisè de primària, parlen sobre els perills a la web a partir de vídeos que escenifiquen casos en què es poden trobar. Un home que es fa passar per adolescent, una noia que pateix bullying a través de les xarxes socials o continguts nocius d'Internet.

⁵² Instituto Nacional de Estadística. (2017). Población que usa Internet (en los últimos tres meses). Tipo de actividades realizadas por Internet. Recuperat de <http://www.ine.es/>

⁵³ Un adult es guanya la confiança d'un nen a través d'Internet amb un propòsit sexual.

Després de veure cada vídeo es debat a classe què s'hauria de fer en cada situació, i recomanen als alumnes parlar-ho amb els pares o familiars.

A la web dels Mossos d'Esquadra també apareixen consells per a pares i escoles. Incideixen sobretot en l'ús de les xarxes socials, plataformes que utilitzen els joves en el seu dia a dia i sovint sense el control dels pares. A la web donen diferents consells per a pares i educadors.

Per poder ajudar als vostres fills o filles, és bo que els pares i educadors:

- Us familiaritzeu amb l'ús d'Internet, les aplicacions i les xarxes socials que puguin utilitzar els menors.
- Feu conscients els menors dels beneficis i dels riscos d'Internet.
- Eduqueu-los perquè sàpiguen navegar i utilitzar les xarxes socials de manera responsable.
- Doneu-los estratègies perquè puguin protegir-se sols dels possibles perills de la xarxa.
- Parleu obertament amb els menors com actuar davant dels continguts inapropiats que es poden trobar a Internet o de les situacions que els incomodin, els violentin o si pateixen algun frau.
- Navegueu per la xarxa amb els vostres fills i filles i/o alumnes i informeu-vos de les eines de control.
- Feu-los conscients de les implicacions i dels riscos que pot suposar compartir informació personal, documents, imatges, vídeos o àudios a les xarxes socials o amb persones que no coneixen personalment.
- Responsabilitzeu-los de no apuntar-se a cap xarxa social sense el vostre consentiment i supervisió.
- Establiu regles de seguretat, de temps i d'ús a la llar i al centre educatiu.
- Utilitzeu les eines de control parental.
- Eviteu deixar a la vista comptes d'accés a pàgines d'adults.
- Pregunteu en el centre educatiu quines polítiques de seguretat segueixen.
- Jugueu o utilitzeu amb els vostres fills o filles als jocs tecnològics; a més d'acompanyar-los, podreu valorar si s'adeqüen a la seva edat.
- Expliqueu la importància que no facin ostentació de l'ordinador i que cal que tingui cura dels llocs on l'exhibeix.

- És aconsellable que en cas de fer-ne ús a la via pública es prenguin precaucions i no es perdi de vista l'aparell. En la mesura del possible només fer ús a l'escola i si es pot és millor deixar-lo en els llocs que tingui habilitats el centre.

Xarxes socials

Per poder ajudar als vostres fills o filles, és bo que els pares i educadors:

- Us familiaritzeu amb el funcionament de les xarxes socials i en concret amb les que utilitzen els vostres fills i filles.
- Parleu amb els vostres fills per saber quin ús fan d'Internet i de les xarxes i quines pàgines visiten, conèixer amb qui xategen i quina informació publiquen...
- Feu-los conscients de les implicacions i dels riscos de tenir perfils a les diferents xarxes socials. I, en definitiva, que no facin a les xarxes socials el que no farien en la seva vida real.
- A la mateixa web, classifiquen els continguts de webs entre nocius i il·legals, de manera que les pàgines que fomenten l'anorèxia i la bulímia no són il·legals, sinó nocives.

Contingut nociu és tot allò que representi un perjudici per al desenvolupament físic o emocional del menor:

- Pornografia entre adults
- Consum de drogues
- Anorèxia i bulímia
- Imatges violentes
- Llenguatge groller

Un contingut il·legal és aquell que, per exemple, pot utilitzar-se per:

- Amençar i difamar aprofitant l'anonimat que ofereix la comunicació per Internet
- Vulnerar els drets de la propietat intel·lectual
- Oferir, enviar o descarregar material amb pornografia infantil

Al web del Departament d'Ensenyament de la Generalitat també hi ha consells per educar en l'ús de les noves tecnologies. Ho diferencia en tres apartats: ús i abús de les noves tecnologies, prevenció i detecció del ciberassetjament i xarxes socials.

El Centre de Seguretat de la Informació de Catalunya ha elaborat una guia per a l'ús segur de les xarxes socials. Aquest organisme s'encarrega de complir el Pla nacional d'impuls de la seguretat TIC que va aprovar el govern de la Generalitat l'any 2009. La guia s'adreça a tots els usuaris de les xarxes socials, especialment els adults que les utilitzen o que tenen fills que són usuaris.

L'Institut Nacional de Ciberseguretat d'Espanya també dona consells als pares sobre la utilització d'Internet a casa similars als que transmet el cos de Mossos d'Esquadra en la seva web però més especialitzats. Explica quin ús fan els menors del seu mòbil, com dialogar amb ells perquè els expliquin què miren, guies familiars, guies de privacitat i informació dels riscos que poden tenir els seus fills a la web. A més, recomanen als pares descarregar un contracte familiar pel bon ús del mòbil i firmar-lo amb els seus fills.

El portal per a nens i nenes edu365.cat ofereix informació a partir de vídeos i jocs perquè els infants entenguin els riscos d'un mal ús de la xarxa. L'Autoritat Catalana de Protecció de Dades, una entitat que depèn de la Generalitat, també inclou a la seva pàgina web un apartat dirigit als menors i joves sobre com fer servir Internet. Compta amb tallers, jocs d'ordinador i vídeos perquè els més petits entenguin els perills de la xarxa.

1.7.2. Trastorns de Conducta Alimentària a Internet

El 87% de les famílies de pacients amb anorèxia o bulímia no coneixen el tipus de cerques que fan els seus fills a Internet i el 98% de persones amb Trastorns de Conducta Alimentària (TCA) han consultat pàgines web que fomenten l'anorèxia i la bulímia segons l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB).

Internet juga un paper fonamental en els riscos de patir un TCA. Molts adolescents busquen a la web dietes per aprimar-se i acaben en pàgines que donen consells per no menjar i per vomitar segons l'ACAB. Des de l'entitat consideren que cal apostar per la prevenció a les escoles i instituts catalans.

L'ACAB fa xerrades a adolescents, professors i famílies als Instituts. Pels joves s'organitzen tallers participatius amb una psicòloga que duren unes dues hores i on es treballa l'autoestima, els hàbits saludables i el sentit crític. Obren un debat per reflexionar sobre el paper de les xarxes socials, la credibilitat de les fotografies de models que apareixen a les revistes i veure si en els anuncis es manipulen o no les imatges per obtenir cossos "perfectes". Pels pares i professors

també es fan tallers perquè prenguin consciència de la importància que té Internet sobre els seus fills i alumnes. Els expliquen que han d'ensenyar-los a fer un bon ús de les xarxes i educar-los amb sentit crític per tal que no caiguin en les temptacions d'aquest tipus de webs.

Per una altra banda, la Taula de Diàleg per a la Prevenció dels Trastorns de la Conducta Alimentària va realitzar un estudi a nivell de Catalunya, que detalla que el 31,6% d'adolescents amb un TCA va buscar a Internet “com aprimar-se ràpid”, el 11.6% dietes extremes per baixar pes, el 10,8% blogs i fòrums pro-ana i pro-mia i un 5,2% com vomitar.

El treball també recollia recomanacions per a famílies, professionals clínics i empreses. A pares i educadors aconsella mostrar als nens i adolescents hàbits saludables, advertir-los dels perills d'Internet i controlar els seus moviments a la xarxa diferenciant segons l'edat entre continguts apropiats i no apropiats.

'ANA Y MIA'

Els 5 llocs més
perillosos d'Internet

Actualment, un 98% dels pacients d'anorèxia i bulímia ha consultat abans de començar el seu tractament pàgines 'ana y mia'. Són webs o comptes a xarxes socials adreçats als adolescents que pateixen Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA) i que els donen consells per tal de seguir amb la malaltia. Com vomitar fàcilment? Com amagar menjar? Com enganyar els pares? Com autolesionar-se? Són preguntes que sovint es podrien fer persones amb un TCA però ara tenen resposta i les solucions es troben als webs 'ana y mia'.

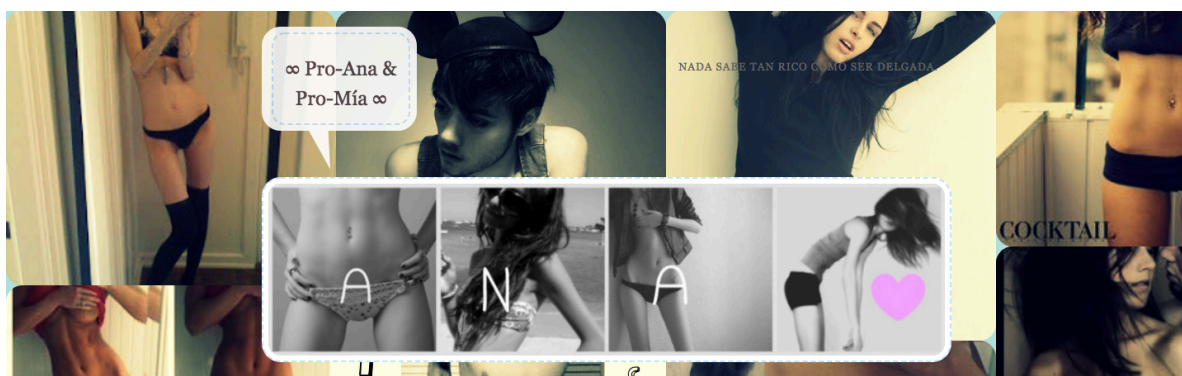
No obstant això, no són només els consells el que fan perilloses aquestes pàgines sinó que ajuden a crear una comunitat de persones malaltes que es donen suport entre elles per seguir endavant amb la malaltia. La instantaneïtat dels missatges i la fàcil interacció de les plataformes permet establir vincles entre usuaris, un suport que no tindrien si no fos per Internet.

Aquest apartat del treball ha consistit en seleccionar els cinc llocs que s'han considerat més perillosos pels adolescents, segons l'autora. S'han escollit de manera estudiada per tal que hi hagués una àmplia varietat de plataformes i s'apreciés millor la diferència d'unes amb altres. Estan ordenats per ordre de més a menys perillositat i en total hi ha dos blogs, un fòrum, un compte de YouTube i la plataforma Tumblr.

En tots els casos s'ha seguit el mateix esquema d'anàlisi. Una sèrie de punts o preguntes que es repeteixen en els webs tractats: com arribar-hi, continguts, seguidors/membres, com interactuar i paper de l'administrador/a.

2.1. Pro-Ana & Pro-Mia: Nada sabe tan rico como ser delgada

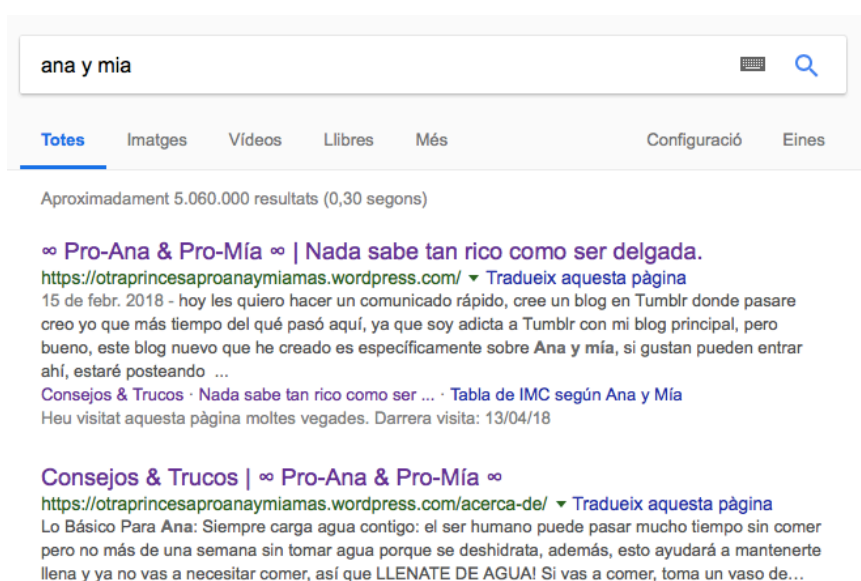
Aquest espai podria considerar-se com el més perillós per les adolescents anorèxiques i bulímiques. Es tracta d'un blog de Wordpress on és molt fàcil accedir-hi i que té continguts molt variats. Incorpora trucs per noies amb trastorns alimentaris, consells per enganyar els pares, fotografies de cossos extremadament prims, dietes, i fins i tot la història personal de l'administradora, que és molt propera al lector i les seves accions poden ser tot un referent per a moltes noies insegures.



Imatge 1 Pàgina principal de la web Pro-Ana & Pro-Mia

2.1.2. Com arribar-hi

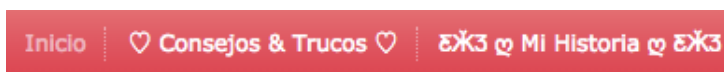
Només cal posar 'Ana y Mia' al cercador i és el primer resultat que apareix. També apareix amb altres cerques com "quiero ser ana", "como ser anoréxica". La web té un molt bon posicionament.



Imatge 2 Cerca a Google "ana y mia"

2.1.3. Continguts

El blog es divideix en tres apartats: inici, consells i trucs i la meva història.



Imatge 3 Apartats del blog Pro-Ana & Pro-Mia

Inici

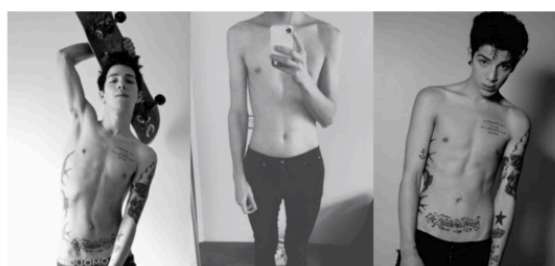
A l'inici apareixen totes les publicacions que ha fet l'administradora de la pàgina. A continuació es tractaran les publicacions més destacades.

Índex de Massa Corporal

Una publicació destacada tracta sobre l'Índex de Massa Corporal (IMC), és una xifra que permet avaluar la corpulència d'una persona tot relacionant-ne la seva massa amb la seva talla i que preocupa molt a les noies amb trastorns alimentaris. Explica què és l'IMC i publica diferents taules que relacionen l'estatura amb el pes. Pels nois (referits com a prínceps) es recomana un IMC de 19,5, 18, 17 i de 16. Tots els IMC venen acompanyats de fotografies de nois que compleixen aquesta regla. D'aquesta manera, seguint la xifra d'IMC més radical (16) un noi que medís 1,70 cm hauria de pesar 46,2 kg i un que en medís 1,80 cm el seu pes hauria de ser de 51,8 kg.

Príncipe Arthur = IMC de 19,5 ♥

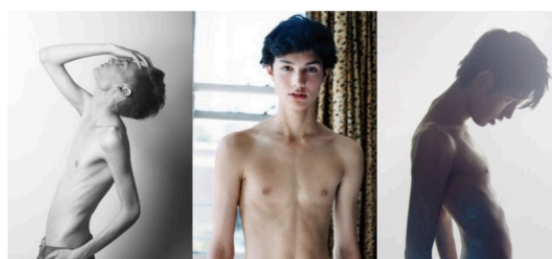
Estatura	Peso	Estatura	Peso	Estatura	Peso
159 cm	49,3 kg	171 cm	57 kg	183 cm	65,3 kg
160 cm	49,9 kg	172 cm	57,7 kg	184 cm	66 kg
161 cm	50,5 kg	173 cm	58,4 kg	185 cm	66,7 kg
162 cm	51,2 kg	174 cm	59 kg	186 cm	67,5 kg
163 cm	51,8 kg	175 cm	59,7 kg	187 cm	68,2 kg
164 cm	52,4 kg	176 cm	60,4 kg	188 cm	68,9 kg
165 cm	53,1 kg	177 cm	61,1 kg	189 cm	69,7 kg
166 cm	53,7 kg	178 cm	61,8 kg	190 cm	70,4 kg
167 cm	54,4 kg	179 cm	62,5 kg	191 cm	71,1 kg
168 cm	55 kg	180 cm	63,2 kg	192 cm	71,9 kg
169 cm	55,7 kg	181 cm	63,9 kg	193 cm	72,6 kg
170 cm	56,4 kg	182 cm	64,6 kg	194 cm	73,4 kg



Imatge 5 Taula d'IMC de 19,5 segons el blog Pro-Ana & Pro-Mia

Príncipe James = IMC de 18 ♥

Estatura	Peso	Estatura	Peso	Estatura	Peso
159 cm	45,5 kg	171 cm	52,6 kg	183 cm	60,3 kg
160 cm	46,1 kg	172 cm	53,3 kg	184 cm	60,9 kg
161 cm	46,7 kg	173 cm	53,9 kg	185 cm	61,6 kg
162 cm	47,2 kg	174 cm	54,5 kg	186 cm	62,3 kg
163 cm	47,8 kg	175 cm	55,1 kg	187 cm	62,9 kg
164 cm	48,4 kg	176 cm	55,8 kg	188 cm	63,6 kg
165 cm	49 kg	177 cm	56,4 kg	189 cm	64,3 kg
166 cm	49,6 kg	178 cm	57 kg	190 cm	65 kg
167 cm	50,2 kg	179 cm	57,7 kg	191 cm	65,7 kg
168 cm	50,8 kg	180 cm	58,3 kg	192 cm	66,4 kg
169 cm	51,4 kg	181 cm	59 kg	193 cm	67 kg
170 cm	52 kg	182 cm	59,6 kg	194 cm	67,7 kg



Imatge 4 Taula d'IMC de 18 segons el blog Pro-Ana & Pro-Mia

Príncipe Michael = IMC de 17 ♥

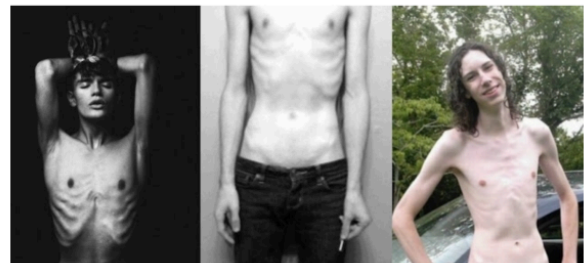
Estatura	Peso	Estatura	Peso	Estatura	Peso
159 cm	43 kg	171 cm	49,7 kg	183 cm	56,9 kg
160 cm	43,5 kg	172 cm	50,3 kg	184 cm	57,6 kg
161 cm	44,1 kg	173 cm	50,9 kg	185 cm	58,2 kg
162 cm	44,6 kg	174 cm	51,5 kg	186 cm	58,8 kg
163 cm	45,2 kg	175 cm	52,1 kg	187 cm	59,4 kg
164 cm	45,7 kg	176 cm	52,7 kg	188 cm	60,1 kg
165 cm	46,3 kg	177 cm	53,3 kg	189 cm	60,7 kg
166 cm	46,8 kg	178 cm	53,9 kg	190 cm	61,4 kg
167 cm	47,4 kg	179 cm	54,5 kg	191 cm	62 kg
168 cm	48 kg	180 cm	55,1 kg	192 cm	62,7 kg
169 cm	48,6 kg	181 cm	55,7 kg	193 cm	63,3 kg
170 cm	49,1 kg	182 cm	56,3 kg	194 cm	64 kg



Imatge 6 Taula d'IMC de 17 segons el blog Pro-Ana & Pro-Mia

Príncipe William = IMC de 16

Estatura	Peso	Estatura	Peso	Estatura	Peso
159 cm	40,4 kg	171 cm	46,8 kg	183 cm	53,6 kg
160 cm	41 kg	172 cm	47,3 kg	184 cm	54,2 kg
161 cm	41,5 kg	173 cm	47,9 kg	185 cm	54,8 kg
162 cm	42 kg	174 cm	48,4 kg	186 cm	55,4 kg
163 cm	42,5 kg	175 cm	49 kg	187 cm	56 kg
164 cm	43 kg	176 cm	49,6 kg	188 cm	56,6 kg
165 cm	43,6 kg	177 cm	50,1 kg	189 cm	57,2 kg
166 cm	44,1 kg	178 cm	50,7 kg	190 cm	57,8 kg
167 cm	44,6 kg	179 cm	51,3 kg	191 cm	58,4 kg
168 cm	45,2 kg	180 cm	51,8 kg	192 cm	59 kg
169 cm	45,7 kg	181 cm	52,4 kg	193 cm	59,6 kg
170 cm	46,2 kg	182 cm	53 kg	194 cm	60,2 kg

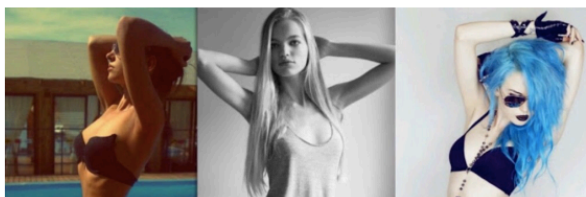


Imatge 7 Taula d'IMC de 16 segons el blog Pro-Ana & Pro-Mia

En el cas de les noies hi ha tres publicacions de l'IMC, de 18, 17 i 16. També s'acompanyen amb fotografies de noies (anomenades princeses) que compleixen amb l'IMC indicat. Segons l'IMC de 16, una noia que medeix 1,60 cm hauria de pesar 41kg i si medís 1,70 cm, 46,2 kg.

Princesa Alexia = IMC de 18 ♥

Estatura	Peso	Estatura	Peso	Estatura	Peso
148 cm	39,4 kg	160 cm	46,1 kg	172 cm	53,3 kg
149 cm	40 kg	161 cm	46,7 kg	173 cm	53,9 kg
150 cm	40,5 kg	162 cm	47,2 kg	174 cm	54,5 kg
151 cm	41 kg	163 cm	47,8 kg	175 cm	55,1 kg
152 cm	41,6 kg	164 cm	48,4 kg	176 cm	55,8 kg
153 cm	42,1 kg	165 cm	49 kg	177 cm	56,4 kg
154 cm	42,7 kg	166 cm	49,6 kg	178 cm	57 kg
155 cm	43,2 kg	167 cm	50,2 kg	179 cm	57,7 kg
156 cm	43,8 kg	168 cm	50,8 kg	180 cm	58,3 kg
157 cm	44,4 kg	169 cm	51,4 kg	181 cm	59 kg
158 cm	44,9 kg	170 cm	52 kg	182 cm	59,6 kg
159 cm	45,5 kg	171 cm	52,6 kg	183 cm	60,2 kg



Imatge 8 Taula d'IMC de 18 segons el blog Pro-Ana & Pro-Mia

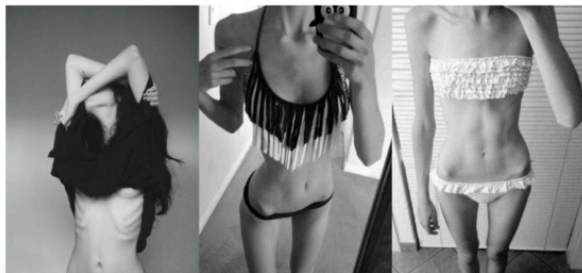
Princesa Letizia = IMC de 17 ♥

Estatura	Peso	Estatura	Peso	Estatura	Peso
148 cm	37,2 kg	160 cm	43,5 kg	172 cm	50,3 kg
149 cm	37,7 kg	161 cm	44,1 kg	173 cm	50,9 kg
150 cm	38,3 kg	162 cm	44,6 kg	174 cm	51,5 kg
151 cm	38,8 kg	163 cm	45,2 kg	175 cm	52,1 kg
152 cm	39,3 kg	164 cm	45,7 kg	176 cm	52,7 kg
153 cm	39,8 kg	165 cm	46,3 kg	177 cm	53,3 kg
154 cm	40,3 kg	166 cm	46,8 kg	178 cm	53,9 kg
155 cm	40,8 kg	167 cm	47,4 kg	179 cm	54,5 kg
156 cm	41,4 kg	168 cm	48 kg	180 cm	55,1 kg
157 cm	41,9 kg	169 cm	48,6 kg	181 cm	55,7 kg
158 cm	42,4 kg	170 cm	49,1 kg	182 cm	56,3 kg
159 cm	43 kg	171 cm	49,7 kg	183 cm	56,9 kg



Imatge 9 Taula d'IMC de 17 segons el blog Pro-Ana & Pro-Mia

Estatura	Peso	Estatura	Peso	Estatura	Peso
148 cm	35 kg	160 cm	41 kg	172 cm	47,3 kg
149 cm	35,5 kg	161 cm	41,5 kg	173 cm	47,9 kg
150 cm	36 kg	162 cm	42 kg	174 cm	48,4 kg
151 cm	36,5 kg	163 cm	42,5 kg	175 cm	49 kg
152 cm	37 kg	164 cm	43 kg	176 cm	49,6 kg
153 cm	37,5 kg	165 cm	43,6 kg	177 cm	50,1 kg
154 cm	37,9 kg	166 cm	44,1 kg	178 cm	50,7 kg
155 cm	38,4 kg	167 cm	44,6 kg	179 cm	51,3 kg
156 cm	38,9 kg	168 cm	45,2 kg	180 cm	51,8 kg
157 cm	39,4 kg	169 cm	45,7 kg	181 cm	52,4 kg
158 cm	39,9 kg	170 cm	46,2 kg	182 cm	53 kg
159 cm	40,4 kg	171 cm	46,8 kg	183 cm	53,6 kg



Imatge 10 Taula d'IMC de 16 segons el blog Pro-Ana & Pro-Mia

La publicació acaba recordant que baixar d'un IMC de 16 pot ser perillós. El que no indica és que un IMC de 18 ja es considera un pes molt baix i un pes normal se situa entre els 18,5 i els 25.

Un altre punt que apareix a l'inici és la iniciativa de crear grups de WhatsApp d'anorèxiques i bulímiques. Dóna les instruccions per entrar al grup: ser una persona activa i que porti continguts a la comunitat. Les persones que hi poden formar part són de països amb parla hispana, d'Amèrica del Sud i Espanya.

L'enllaç per entrar als grups no sempre està actiu. Això fa que les noies hagin de consultar regularment la pàgina per poder-hi accedir, una característica que el fa més exclusiu.

Els grups serveixen per compartir consells sobre com perdre pes, com enganyar els pares i inclús els psicòlegs durant el tractament. Facilitar l'accés a aquests grups és perillós perquè les noies se senten dins una comunitat que les acompanya durant el procés de perdre pes i que els serveix de motivació per arribar a la seva meta.

Consells per enganyar els pares⁵⁴

- 1.- si trabajas o estas en la escuela di en tu casa que no quieres comer porque ya comiste en la escuela y en la escuela di que comiste en tu casa.
- 2.- di que comiste con amigas/os en la calle y no tienes hambre.
- 3.- discúlpate por un dolor de cabeza.
- 4.- en las fiestas di que te duele el estomago nadie te forzara a comer.
- 5.- mastica la comida y has como que vas a tomar agua y tira la comida en el vaso (debe ser un vaso oscuro sin liquido y que nadie este cerca como para verlo.
- 6.- di que comerás en tu cuarto y tira la comida al baño.
- 7.- di que estas ocupada y comerás luego sin hacerlo después
- 8.- pon la comida masticada en una servilleta y ve guardandolas en tu bolso.

⁵⁴ Tots els consells de la pàgina han estat transcrits literalment.

- 9.- corta la comida y muévela en el plato juega con ella, mientras entretén con una buena platica pensaras que estas comiendo.
- 10.- cuando digas que comiste ensucia los platos para que si lo crean o ponlos mojados en la mesa como que los lavaste.
- 11.- di que te da hambre mas temprano y prefieres llevar lonche así no te forzan a verte comer en casa.
- 12.-si no aguantas y quieres comer hazlo cuando te estén viendo para que sepan que si comes no desperdicias calorías comiendo a escondidas.
- 13.- da vueltas por la cocina abre el refri, comenzaran a sospechar si nunca vas.
- 14.- compra comida en lata o sopas instantáneas algo que puedas guardar sin que se eche a perder en tu cuarto luego en unos días lo pones en la lacena de nuevo y creerán que compraste mas.
- 15.- cuando no tengas opción y debas comer trata de comer verduras y tirar lo demás has como que lo comes en la cocina mientras preparas.
- 16.- ve a oler la comida y di que huele delicioso que al rato comes que tienes trabajo que hacer.
- 17.- con extraños puedes decir que eres alérgica al chocolate o al azúcar refinado.
- 18.- conviértete en vegetariana/o
- 19.- sola usa ropa apretada para recordarte lo gorda que estas pero fuera usa ropa holgada así nadie vera que estas adelgazando.
- 20.- si te preguntan por que dieta llevas y que la pases, di que solo comes mas sano y haces ejercicio
- 21.- inscribete en un gimnasio además de tonificar el cuerpo puedes decir que comiste ahí
- 22.- no traigas mas que el dinero suficiente así no podrás comprar comida aunque quieras
- 23.- nunca demuestres debilidad diciendo que tienes hambre
- 24.- nunca digas que odias la comida o te da asco.
- 25.- no confíes en nadie tus planes muchos no entienden tu forma de pensar
- 26.- cuando tengas hambre prepara comida nada mejor que olerla y entretenerte cerca de la comida
- 27.-cuando hagas comida has algo que no te guste o que seas alérgica/o o has que sepa feo ponle jabón o mucha sal así aunque quieras no podrás comerla
- 28.-cuando te obliguen a comer no les demuestres tu coraje o frustración solo levantarás sospechas come normal ya podrás llorar que fallaste y reprimirte a solas o simplemente has un ayuno mas fuerte los siguientes días
- 29.- muchas personas se cortan para auto castigarse cuando fallan, si lo haces no lo hagas muy profundo no quieras tener cicatrices, y hazlo en lugares que normalmente no te vean como las piernas o el estomago. O simplemente en todo caso puedes usar algún producto que te ayude a borrarlas, como cicatricure
- 30.- anota todo lo que comes así podrás saber si vas bien o no.
- 31.- pesate seguido veras que si cambia el peso de una día a otro.
- 32.- ocupa tu tiempo buscando otras pro-anas con quien platicar, te sorprenderá la cantidad de gente y paginas que existen.
- 33.-trata de investigar todo lo relacionado con pro-anas, aparte de entretenido veras como otras han logrado tu sueño dándote ánimos de seguir adelante.
- 34.- toma agua helada, bañate con agua helada pon el clima en frío y no te arropes, tu cuerpo quemara calorías tratando de mantener la temperatura estable.
- 35.- no dejes de comer por mucho tiempo trata de llevar un diario para registrar todo lo que llevas a tu boca.
- 36.- cada caloría cuenta, y aunque es algo muy tonto por si no lo sabes el semen tiene 15 calorías por cada eyaculación.

- 37.-cuando tengas mucha hambre cepíllate los dientes o prueba algo de mentala menta hace que el apetito se acabe y tengas sensación de llena.
- 38.- después de comer cepíllate los dientes inmediatamente eso corta la sensación de sabor a comida y ya no querrás mas.
- 39.-al oler algo muy muy dulce tu cuerpo lo registra como que lo has comido, venden inhaladores con aromas a plátano y vainillas, cosas muy empalagosas sino pues comprate algún aromatizante para esos momentos.
- 40.- si te llegas a sentir mareada come un tomate la reacción es como comer un chocolate.
- 41.- no todo lo light o 0% grasa es dietético, muchas veces no tiene grasa pero esta lleno de calorías
- 42.- traza una meta a corto plazo y real así te sentirás feliz cuando lo logres y podrás fijar una nueva.
- 43.- pon un premio por kilos por ejemplo cada 2 kilos comprate algo nuevo o sal algún lado que tenias muchas ganas de ir.
- 44.-no peles con los que hablan mas de las personas delgadas o hacen alusión a comentarios como anoréxica o bulímica, o cosas así, mantente al margen ellos no entienden tu eres mas que ellos.
- 45.-trata de comprar una báscula para tener en casa ya que para que el peso sea el correcto al 100% debe ser sin ropa en la mañana mejor si es a la misma hora y en la misma báscula, sino los números te engañan.
- 46.-si ves que aumentaste unos gramos no te preocupes checa si no es cuandote toca el período por la retención de agua aumentas un poco que después bajas solo.
- 47.- muchas veces las cosas integrales o dietéticas te engordan mas que las normales siempre lee el cuadro de nutrición
- 48.-cuando salgas con amigos trata de verlos en lugares que no sean exclusivos para comer como restaurantes ya que seria ilógico que se citen en un restaurante y tu ya vayas comida verdad?
- 49.- trata de convivir con gente que piense igual que tu y veras que no estas sola
- 50.- cuando te sientas feliz y a gusto con tu cuerpo PARA! ¿Queremos ser bellas no muertas verdad?

Els famosos i 'ana y mia'

Aquesta entrada del blog aporta informació de famosos que segons l'administradora de la pàgina van passar per l'anorèxia i la bulímia. Explica els motius de cada un i hi apareixen noms com el cantant Elthon John, la model i ex Miss Univers Alicia Machado, Kate Winslet, Jennifer Aniston, Janet Jackson, Mary-Kate Olsen i Victoria Beckham.

Dietes

En aquest post hi apareixen diferents dietes per baixar de pes. Algunes destacades són la dieta de l'ABC, que consisteix en menjar cada dia una quantitat de calories que van des de les 800 que és el màxim fins al dejú. Una dona necessita consumir diàriament entre 1.500 i 2.000 calories. En el cas dels homes la xifra és encara més alta, de 2.000 a 2.500.

Una altra dieta destacada és la de l'arc de Sant Martí. Consisteix a menjar cada dia fruita i verdura del mateix color. Dilluns el color és blanc, dimarts groc, dimecres el que s'esculli, dijous taronja, divendres vermell, dissabte morat, i diumenge verd. En total, es consumeixen 690 calories en tota la setmana, i hi ha dies que el màxim de calories que recomana la dieta és de 40. Seria el cas de la dieta del dissabte, de color morat. Aquest dia, per esmorzar les noies han de consumir 10 nabius (8 calories), per dinar uns altres 10 nabius (8 calories) i per sopar 10 mores (24 calories). La dieta assegura que es poden perdre fins a 10 quilos en una setmana.

70 raons per no menjar

1. Ana suena mucho mejor que estar GORDA
2. Serás perfect@
3. Serás Gord@ si comes hoy.
4. Tener hambre es control, y nos gusta el control!
5. Te verás mas bonit@
6. Los chicos te buscarán
7. No necesitas comida.
8. No comer es un excelente ejemplo de tener poder.
9. La gente te recordará como la chica hermosa.
10. La gente verá tus hermosos huesos.
11. Solo la gente delgada es agradable.
12. Correrás más rápido.
13. La gente que come es egoísta e irreal.
14. Tu tendrás ambos: belleza interior y exterior.
15. La gente GORDA no cabe en todas partes.
16. Si tu comes, lucirás como esa gente GORDA Y DESAGRADABLE.
17. La gente GORDA es ENORME y la gente hace como si no existiera.
18. Los huesos son limpios y puros.
19. La grasa es sucia, se aferra en ti como un parásito.
20. La gente delgada luce bien en toda la ropa.
21. La gente GORDA muere más pronto.
22. Bailarina o saco de fréjoles?
23. Anorexica Hambrienta o Fea con mezcla de GORDA?
24. Un minuto en los labios una vida en las caderas.
25. La gente te felicitará por todos los kilos que has perdido.
26. Usaras menos jabón en el baño y ahorrarás dinero.
27. La gente no pensará "vaca gorda" cuando te vea.
28. La gente delgada tiene mejores trabajos.
29. La gente GORDA no liderea.
30. Tener hambre funciona, las dietas no.
31. La comida te hace gorda.
32. Los gordos no pueden ser amados.
33. Te sentirás más energética.
34. La gente ama a las Ana's
35. Ahorrarás dinero en las cuentas del supermercado.
36. Piensa en la Anorexia como tu arma secreta.

37. Cuando estas GORDA es como si fueras invisible.
38. Lucirás perfecta por afuera.
39. Te sentirás más feliz.
40. Ser delgada está de moda.
41. Nada se siente mejor como estar delgada se siente.
42. Serás libre sin la grasa,
43. Todos los demás te tendrán envidia.
44. Cuerpo perfecto = Alma perfecta.
45. Has visto que alguien no note una chica delgada?
46. Te podrás poner mini faldas sin tener piernas horribles.
47. Los amigos envidiarán tu cuerpo y te admirarán
48. Quieres ser la persona más gorda del lugar?
49. Quieres tener obesidad mórbida?
50. Te quedarán las vestimentas hermosas.
51. Las modelos son anorexicas también.
52. Te morirías siendo hermosa.
53. Un gordo es una persona FLOJA, ser Ana es control.
54. No te mereces comida!
55. Te verás genial en las fotos.
56. Te sentirás orgullosa de vestir un bikini.
57. La gente GORDA es FEA!
58. Las calorías te hacen GORDA, LA COMIDA TIENE CALORÍAS.
59. Ahorrarás tiempo si no comes.
60. La palabra GORDA solo sera usada en modo sarcástico.
61. Los gordos son asquerosos.
62. Los Gordos son personas solitarias porque nadie los quiere ver.
63. Es la comida mas importante que la felicidad?
64. La comida es mezquina y chismosa. Cada mordida te hace FEA Y GORDA
65. Te verás como tu modelo favorita.
66. La grasa te hace flácida.
67. Celulitis o perfección?
68. La gente te podrá cargar.
69. Sera limpia y pura.
70. Quieres que tu piel luzca como si fuera a explotar por estar gorda?

Taules de calories

L'entrada recull una sèrie d'aliments amb les seves calories corresponents. D'aquesta manera les noies poden calcular exactament en cada àpat quantes calories consumeixen.

Consells i trucs

A l'apartat de consells i trucs apareixen 26 consells per ser anorèxica “Lo básico para ana” i 22 trucs per les bulímiques “Lo básico para mia”.

Lo básico para ana

1. Siempre carga agua contigo: el ser humano puede pasar mucho tiempo sin comer pero no más de una semana sin tomar agua porque se deshidrata, además, esto ayudará a mantenerte llena y ya no vas a necesitar comer, así que LLENATE DE AGUA!
2. Si vas a comer, toma un vaso de agua antes de hacerlo, luego toma un sorbo de agua entre cada bocado de comida, así te llenarás más rápido!
3. TOMA AGUA TODO EL DÍA, no te separes de tu botella de agua, llévala siempre contigo como si fuera tu piel.
4. Si tienes ansiedad puedes masticar hielo o chicles sin azúcar, fumar también ayuda a calmar la ansiedad pero esto es a decisión de cada quien.
5. Beber vinagre de manzana antes de comer, el vinagre ayuda a disminuir el apetito, además acelera el metabolismo y eso hará que bajes de peso más rápido.
6. Come mirándote al espejo, de preferencia desnudo o con muy poca ropa. En caso no puedas hacerlo lleva una foto contigo en el que se haga notar la grasa de tu cuerpo, así recordarás como te ves y no querrás aumentar eso!
7. Si tienes ganas de comer puedes lavarte los dientes, no vas a querer comer con el sabor de menta ahí así que hazlo lo más que puedas además tendrás unos dientes muy bonitos! jaja
8. Desayuna, esto hace que tu metabolismo empiece a funcionar y a quemar calorías, ya si deseas no comas en todo el resto del día, pero el desayuno es importante, a si sea una papaya picada, desayuna.
9. Si vas a salir, no llesves dinero más que lo justo y necesario, así si se te antoja algo no tendrás dinero para comprarlo.
10. Puedes usar una liga (banda elástica) en la mano y cada que quieras comer tira de ella, así sabrás que la comida equivale al dolor.
11. No comas a partir de las 6 de la tarde, tu cuerpo lo absorbe como grasa debido a que tu metabolismo ya está pesado y lento.
12. Consume Té, de preferencia el Verde, ayuda a distraer el hambre, hay un Té Verde con piña, ese es diurético y es muy bueno.
13. Si consumes Cola de Caballo bajarás de peso mucho más rápido!!, es muy buena para bajar de peso y hace que no te estanques.
14. Si tienes antojos distráete, pues si se te antoja una galleta y piensas en satisfacer tu antojo lo único que vas a ganar es que pasados 2 segundos quieras otra, y luego otra, y te darás un atracón, así que mejor distráete, mírate al espejo, o mira alguna Thinspo que tengas, así evitarás los atracones.
15. Usa un cinturón que te quede algo apretado, no mucho, pero lo suficiente, esto hará que te salga más cintura, además ayuda a disminuir el hambre ya que está apretando el estómago, que el cinturón no sea de elástico.
16. Métete a blogs o chats Pro-Ana y Pro-Mía para matar el tiempo y no pensar en comer, crea tu propio blog, distráete y no pienses en comer!
17. Si te gusta demasiado la comida, tienes un antojo insuperable pues cómelo pero échale jabón o algo no tóxico, así lo vas a devolver al segundo de metértelo en la boca y la próxima vez que lo veas o huelas solo te dará asco.
18. Usa ropa suelta cuando vayas a salir o cuando estés con tu familia, para que así nadie sepa tu secreto, pero cuando estés sola usa ropa apretada, para recordar lo mal que te ves.
19. Si vas a almorzar en familia, píntate las uñas y di que no puedes comer hasta que se sequen, así ganas tiempo.
20. Siempre empieza comiendo las ensaladas luego las proteínas y descarta las grasas o carbohidratos.
21. El café ayuda a quitarte el apetito, además te vas a sentir con muchas más energías!

22. Recorta figuras fotos de modelos, las que salen en las revistas o imprime las tuyas! que se vuelva tu pasatiempo y lo podrás usar de thispo!
23. Empieza a escribir un blog! en el pon todo lo que comes, así te dará vergüenza a la hora de publicarlo, también ayuda a mantenerte distraída!
24. NO COMAS NADA SIN SABER CUANTAS CALORÍAS TIENE!
25. Ponte metas y cúmplelas! Esto te va a motivar mucho!, que sean metas posibles, no exageres, cada vez que llegues a una de ellas te vas a sentir orgullosa de ti misma y te motivará a seguir.
26. Si vas a la escuela a la hora del refrigerio di que comiste en tu casa, y en tu casa di que lo hiciste en la escuela.

Lo básico para mí

1. Toma un vaso de agua antes de empezar a comer, sigue tomando agua durante toda la comida, cada mordisco toma un buen trago de agua, esto te ayudará a que el vomito salga más rápido y fácilmente.
2. Mastica todo lo que puedas, cuanto más mastiques se te hará más fácil el purgarte.
3. No te purgues más de una vez al día.
4. Si vas a vomitar puedes abrir la regadera o poner música fuerte, así evitarás que te escuchen.
5. Procura no salir con las mangas o el pelo recogido, levantarás sospechas.
6. NUUUNCA ABRAS LA DUCHA Y NO TE BAÑES -.- , eso es prácticamente ir y contarles a tus padres lo que has hecho.
7. Si por alguna razón no puedes entrar al baño porque, ya se están dando cuenta y es demasiado obvio, porque esta ocupado, etc, pues lleva a tu cuarto (preferiblemente antes de comer) un balde o una tina, vomita en el y en la madrugada o cuando nadie vea desaste de la evidencia.
8. El olor a vomito es muy fuerte, procura echarte colonia y enjuague bucal (no te laves los dientes, porque la pasta de dientes dañará los dañará mucho ya que estos están sensibles por los jugos gástricos).
9. Para vomitar debes usar 2 dedos (el anular y el dedo medio), no te los tienes que meter hasta el fondo, solo intenta tocar la parte de atrás de tu lengua y empieza a jugar como a hacer círculos, ten paciencia, no suele salir a la primera, no desesperes que Mía no es maña sino practica.
10. Si quieres vomitar y te da asco usar tus dedos, puedes usar la parte de atrás de tu cepillo de dientes.
11. Si salen sonidos como tos o un eructo, no te asustes, son arcadas y es normal.
12. Si te estas preguntando como ser silenciosa, pues la verdad eso no lo vas a poder encontrar, porque como dije anteriormente Mía es practica, con forme más lo hagas más silenciosa te volverás, eso si, toma mucha agua antes de vomitar, esto si ayuda ;).
13. No vomites arrodillada en el piso o sentada, la mejor forma de hacerlo es parada frente al escusado agachada, formando un angulo de 90 grados, de esta manera harás presión en tu estomago y la comida saldrá más fácilmente.
14. También puedes vomitar en bolsas si no puedes ir al baño, es menos sospechoso.
15. No abuses de los laxantes!, estos ayudan a sacarte la comida que no puedes vomitar, si, pero si abusas de eso tus intestinos se vuelven perezosos y dejan de funcionar, no abuses de ellos.
16. Siempre limpia minuciosamente el área donde te has purgado, si tus padres encuentran salpicaduras de vomito por ahí no tendrás una explicación lógica que darles.

17. Intenta siempre hacerlo con ropa que no tenga mucha importancia para ti porque te puedes salpicar.
18. Si vas a usar los dedos, no mantengas muy largas tus uñas que después de un atracón por la desesperación te puedes hacer daño a la garganta y no sería bonito. También debes procurar quitarte anillos y joyas antes de purgarte.
19. Si has consumido mucho líquido y has masticado bien la comida, puedes purgarte en el lavabo o en la ducha, esto levanta menos sospechas que hacerlo en el wc.
20. Intenta esperar un poco luego de pararte de la mesa antes de entrar al baño, si ven que lo haces todos los días después de comer te empezarán a hacer preguntas.
21. Si empiezas a vomitar sangre HEY PARA! es momento de hacer una pausa y dejar que tu organismo se recupere!, vomitar sangre es MUY peligroso, deja de hacerlo por lo menos 11 días, tu organismo debe sanar antes que suceda algo peor!
22. Si no sabes cuando ya terminaste de vomitar, pues lleva contigo una botella de agua y cuando sientas que ya no sale nada toma agua, espera un rato y vomita, cuando el agua salga pura tu estomago estará limpio y como nuevo! ^^

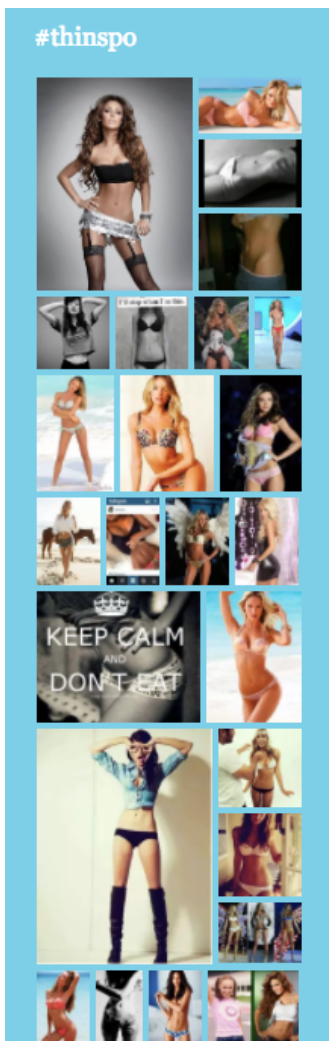
Mi historia

A l'apartat "Mi historia", l'administradora explica els motius que la van fer endinsar dins el món de l'anorèxia. Una historia d'amors, desamors i bullying. Explica els punts més extrems de les malalties, com quan s'auto lesionava fent-se talls amb una navalla.

"Me fue infiel 2 veces más con prostitutas y se lo perdoné. A raíz de estos problemas volví con mis navajas y con mis complejos y a vomitar y todo eso, se lo perdoné y seguí con él, sintiéndome como una mierda".

L'administradora també explica els seus pensaments més radicals de la seva història i que va considerar la mort com la millor solució als seus problemes.

"Con él la relación fue demasiado, demasiado, pero demasiado perfecta. ¿Por qué terminó? ¡¡¡Por mi puta culpa!!! Así que cuando me terminó, ahora sí que me quería matar y estuve al borde de hacerlo, porque me fui a barrios altos, una parte de Perú muuuuy peligrosa de la cual tienes suerte si sales vivo y de que te roban te roban. Yo fui a las 3:00 am y quería que algo me pasara, en serio lo quería".



Imatge 11 Thinspo del blog Pro-Ana & Pro-Mia

Thinspo

A l'esquerra de la pàgina hi ha un apartat de "thinspo", que es podria definir com inspiració per a ser prima. Són fotografies de models excessivament primes que les noies agafen com a referents i objectius on arribar.

El fons de la pàgina també són fotografies de cossos excessivament prim.

2.1.3. Seguidors / Membres

El blog dóna la possibilitat al lector de convertir-se en seguidor de la pàgina. Actualment compta amb 8.144 seguidors, que han introduït el seu correu electrònic per rebre avisos d'actualitzacions i noves entrades de la pàgina.

2.1.4. Com interactuar

Els lectors i lectores del blog poden publicar comentaris en les entrades. En total sumen més de 1.500 comentaris on els seguidors de la web acostumen a publicar la seva història o el seu número de WhatsApp perquè se'ls afegeixi als grups de xat d' "ana y mia".

2.1.5. Paper de l'administrador/a

L'administradora és una noia que quan va començar a escriure el blog l'any 2014 tenia 16 anys. Ara en té 20 i segueix activa amb les seves publicacions.

El paper de l'administradora té molta importància en la web perquè publica els seus estats d'ànim i els seus problemes a la pàgina i és molt propera amb els seus lectors.

En la primera publicació es presenta com una noia de 16 anys, anorèxica i bulímica. Explica que crea el blog per tenir més força i poder 'ajudar' a persones en la mateixa situació que ella. Insisteix que ella no incita a ningú a desenvolupar un trastorn alimentari amb les seves publicacions sinó que vol ser un recolzament per a totes les persones amb un trastorn.

Explica la seva història de com va començar amb ‘ana y mia’ en l’apartat ‘mi historia’ però també publica entrades explicant les seves recaigudes i opinions.

Introducción

© 5 AGOSTO, 2014 👤 SHADYLANE1303 📁 SIN CATEGORÍA 💬 DEJA UN COMENTARIO

Hola Princesas y Príncipes!

Mi nombre es Shadylane, tengo 16, soy Ana y Mía. Decidí empezar a hacer este blog para compartir mis historias con Ana y Mía, hasta ahora casi nadie sabe que soy princesa excepto por unos amigos y unas princesas que conocí, 2 de ellas se volvieron mis mejores amigas y pues les agradezco mucho todo el apoyo que me han brindado, es más, gracias a una de ellas tuve el valor de comenzar a escribir este blog. Bueno, empiezo esto para construir algo, y no solo esto me va a dar fuerzas a mi, sino que también espero que se las de a ustedes, voy a subir periódicamente consejos, thinspo, trucos, y también les iré hablando de mi, espero que si tienen alguna duda o quieran algún consejo, no duden en escribirme, las princesas y príncipes estamos para apoyarnos, con esto no incito a nadie a tener un trastorno alimenticio, esta es decisión de cada quien, esto lo hago por mi y por todos aquellos que se sienten solos y necesitan apoyo, como el que yo alguna vez he necesitado, bueno suerte en todo bellas y bellos, y siempre recuerden stay strong ♡! besos.

Fragment de l’entrada del 18 d’agost de 2014

“Me miro al espejo y me doy asco, estoy decidiendo retomar con Ana y Mia a partir de hoy, puesto que este fin de semana me la he pasado comiendo. Cenando pizza, desayunando tamales con pan, almorzando pollo a la brasa, volviendo a cenar pizza, no desayuné, pero luego almorcé chifa, en ningún momento vomité. ¿Se podrán imaginar el miedo que tengo a subirme a la báscula? ¡Me siento una CERDA! ¡No puedo creer que haya comido toooooooooooooo eso!”

Fragment de l’entrada del 21 d’agost de 2014

“Me sentía tan mal que empecé a tirar de mi liga lo más fuerte que pude, me insulté cuantas veces pude en mi mente, “CERDA ASQUEROSA NO MERECE SER AMADA POR NADIE” entre otras cosas, quería cortarme, pero estaba en el carro⁵⁵ con mis padres. [...] Sentía como la puta comida me llegaba hasta la garganta, me sentía la cerda más horrorosa del mundo, luego de mucho, por fin, llegué a mi casa, lo primero que hice fue ver si mi novio seguía conectado, me disculpé con él, le dije que yo había exagerado y él me confesó que casi se cortaba...

⁵⁵ En l’àmbit d’Amèrica del Sud és sinònim de cotxe.

me sentí horrible, y me quise cortar... pero quería arreglar las cosas con él... y pues preferí eso”.

Fragment de l'entrada del 25 d'agost de 2014

“Ayer fue un día de mierda, felizmente días anteriores me la había pasado en ayuno, tragué como la buena CERDA que soy. [...] Fue un día horrible en el que tragué hooooorriblemente hooooorrible, lo único bueno fue estar con mi enamorado. Volviendo al tema de ana y mia, ya llevo sin cenar y sin desayunar, y planeo seguir con Ana, menos mal, mi peso no varió tanto como creí, ahora si a mantenerme fuerte con Ana sé que me recuperaré de este tropiezo como lo hago siempre”.

Fragment de l'entrada del 4 d'octubre de 2014

“¡Estoy feliz! ¡Me he dado cuenta que he perdido 10 kilos! Y es que como ya les había contado yo había dejado de ser princesa por mi novio, pero ya no, hace poco él terminó conmigo y la estuve pasando muy mal. Practiqué self injury⁵⁶ y me tomé 21 pastillas para dormir, lamentablemente no funcionó. Sin embargo, sigo aquí y estoy feliz por los kilos perdidos”.

Fragment de l'entrada del 28 de juny de 2016

“Hola princesas y príncipes, ¿Cómo están? Yo no muy bien porque he engordado, soy una VACA ASQUEROSA, hice algo que no debería haber hecho nunca y es dejar a ANA y MIA”.

L'última entrada publicada al blog és del 15 de febrer del 2018.

⁵⁶ De l'anglès, ferida intencional i directa del teixit corporal, realitzada sense intencions suïcides.

2.2. Princesas Ana y Mia

El segon espai és un fòrum creat amb una plataforma que pertany a phpBB Group. La seva perillositat és alta pel gran nombre de membres que participen activament al fòrum. Tots ells poden publicar continguts i per tant hi ha moltes publicacions cada dia on les persones que s'identifiquen com a 'Ana y Mia' comparteixen les seves històries, els seus consells i dietes.

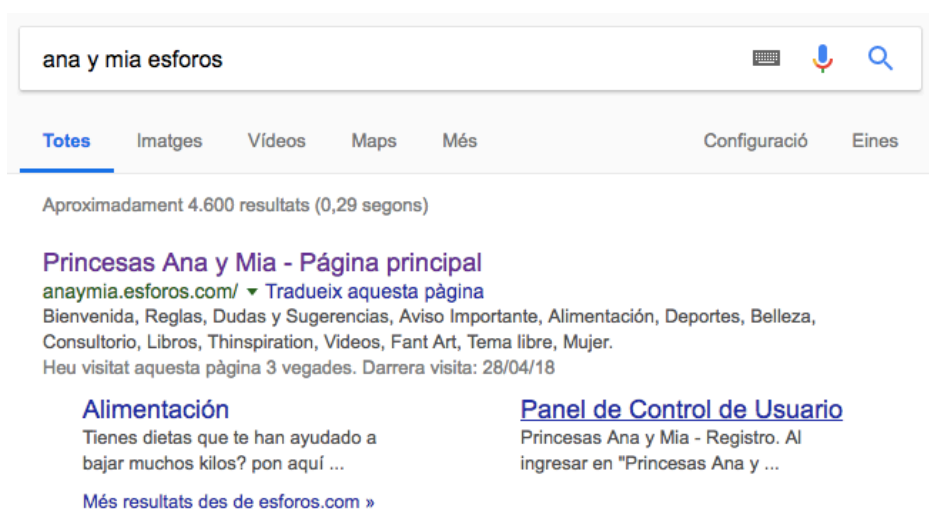
Actualment el fòrum ja ha estat tancat i no es permet l'accés als usuaris.



Imatge 12 Portada del fòrum Princesas Ana y Mia

2.2.1. Com arribar-hi

L'accés al fòrum és més complicat que la web anterior. Cal cercar "Ana y Mia esforos". És el primer resultat que apareix.



Imatge 13 Cerca a Google "ana y mia esforos"

2.2.2. Continguts

El contingut és molt ampli i variat. Hi ha diferents seccions dins el blog com ara Important, Zona lectora o Artístic. Dins de cada secció hi ha diferents apartats i cada apartat compta amb desenes i centenars d'entrades que publiquen els usuaris que conformen el fòrum.

Foro		Temas	Mensajes	Último Mensaje
Importante				
	Bienvenida ¿Eres nueva en el foro? Pues date a conocer a los demás usuarios creando una ficha personal, nombre, edad, país, peso ideal, si eres wannabe, ana o/y mia todo lo que se te ocurra	762	3085	Mon Dec 11, 2017 5:47 am gritos en silencio →
	Reglas Lee atentamente esta sección, ya que así mantendremos una comunidad armoniosa y respetable	57	356	Sun Dec 10, 2017 12:14 am Josefa.vz →
	Dudas y Sugerencias ¿Piensas que nos falta alguna sección importante? pues dejanos aquí tus nuevas ideas para mejorar nuestro foro, si no sabes algo o no entiendes el funcionamiento de aquí, también danoslo a saber.	45	218	Tue Dec 05, 2017 3:21 am Dell698 →
	Aviso Importante Aquí dare noticias respecto al foro en general y su funcionamiento	5	52	Wed Dec 06, 2017 12:42 am Diani →
Zona Lectora ~ Tips ~				
	Alimentación ¿Tienes dietas que te han ayudado a bajar muchos kilos? pon aquí tus Tips alimentarios	189	1302	Sun Dec 10, 2017 5:01 am IvonneM →
	Deportes Que no solo hay que dejar la comida, también tenemos que cuidar nuestro físico, apretar esos feos rollitos, ayudemonos a ser perfectas	23	81	Mon Dec 11, 2017 2:12 am andrea345 →
	Belleza ¿Como ocultar las ojeras? ¿Las uñas amarillas y la piel reseca? dejanos tus consejos y todo lo que sepas	12	63	Mon Nov 27, 2017 9:15 am AleChikrita →
	Consultorio Sección especial hermanas, caeremos, nos levantaremos y volveremos a caer.. pero siempre, necesitaremos una mano que nos ayude a levantarnos, tenemos sentimientos y por ello también somos heridas, quejate, grita, llora, nosotras te daremos esa mano	99	382	Fri Dec 08, 2017 3:18 am gritos en silencio →
	Libros Autores que te llegaron al corazón, te motivaron, te dieron alas, recomídanoslos	12	33	Sun Nov 26, 2017 10:39 pm Yaomi →
Artístico				
	Thinspiration Lo que a todas nos encanta y motiva, dejanos tu galería con fotos tuyas o de quienes te inspiraron	29	97	Sat Dec 02, 2017 8:17 pm NoviadeChanyeo →
	Videos Música, videos, películas, todo lo que tenga que ver con nuestro mundo	3	28	Fri Dec 08, 2017 2:58 am gritos en silencio →

Imatge 14 Continguts del fòrum Princesas Ana y Mia

2.2.3. Seguidors /Membres

Per tal de ser un membre del fòrum és necessari crear un compte amb un nom d'usuari i un correu. El fòrum comptava amb 12.538 membres desembre de 2017, cada dia arribaven més de 20 persones noves. Les xifres del mes de maig no s'han pogut comprovar pel tancament de la pàgina. Un cop ja es té un compte es poden publicar entrades i comentaris.

12538	pm	lailagc	09 Dec 2017	0
-------	----	---------	-------------	---

Imatge 15 Llistat de l'últim membre afegit al fòrum Princesas Ana y Mia el febrer de 2018

[post reply](#) Princesas Ana y Mia

Bandeja de Entrada :: Mensaje

De: Chrona

Para: lailagc

Publicado: Sat Dec 09, 2017 4:35 pm

Asunto: Bienvenido a Princesas Ana y Mia! [quote](#)

iHola lailagc!
¡Estamos muy contentos de darte la bienvenida a Princesas Ana y Mia hermosa princesa!
Que tengas una maravillosa estadia junto a todas nosotras c:

[profile](#)

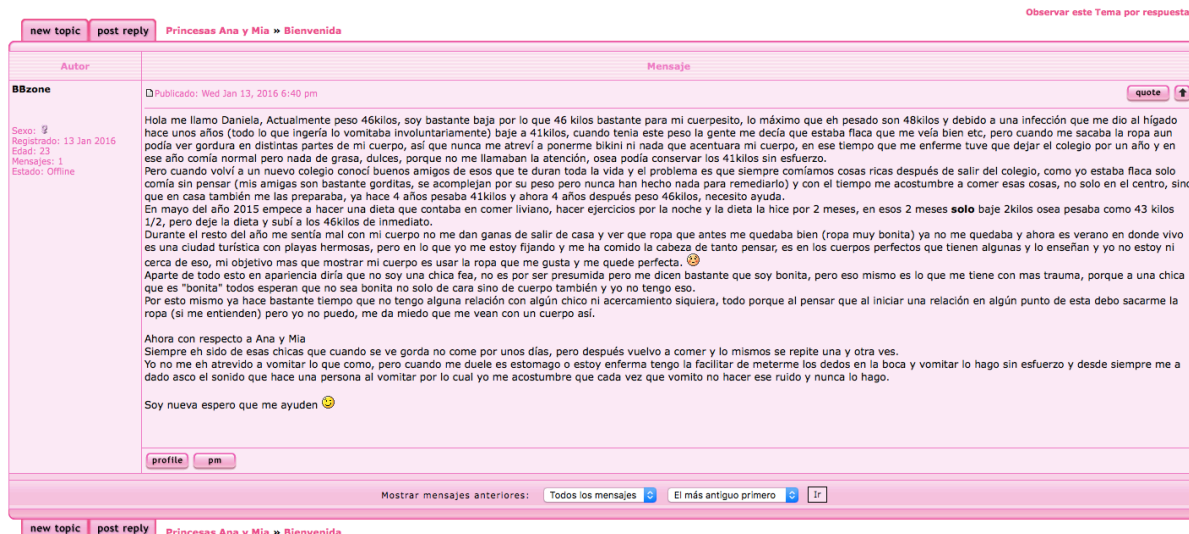
[Guardar mensaje](#) [Borrar mensaje](#)

[post reply](#) Princesas Ana y Mia

Imatge 16 Missatge de benvinguda al fòrum Princesas Ana y Mia

2.2.4. Com interactuar

En l'espai hi ha molta llibertat pels membres del fòrum per publicar i comentar continguts. Un cop una persona s'inscriu com a membre, te un nom d'usuari i un perfil personal. Pot incloure una fotografia de perfil i una descripció seva. També pot publicar continguts en els diferents apartats del web, ja siguin consells, experiències personals, preguntes o dietes. El més corrent és veure primeres publicacions de noies que es presenten a la comunitat del fòrum i expliquen els seus motius per ser anorèxica o bulímica. Demanen consells i altres membres els responen als comentaris. També es poden enviar missatges privats entre els membres del fòrum.



Imatge 17 Comentari d'una usuària del fòrum Princesas Ana y Mia

2.2.5. Paper de l'administrador/a

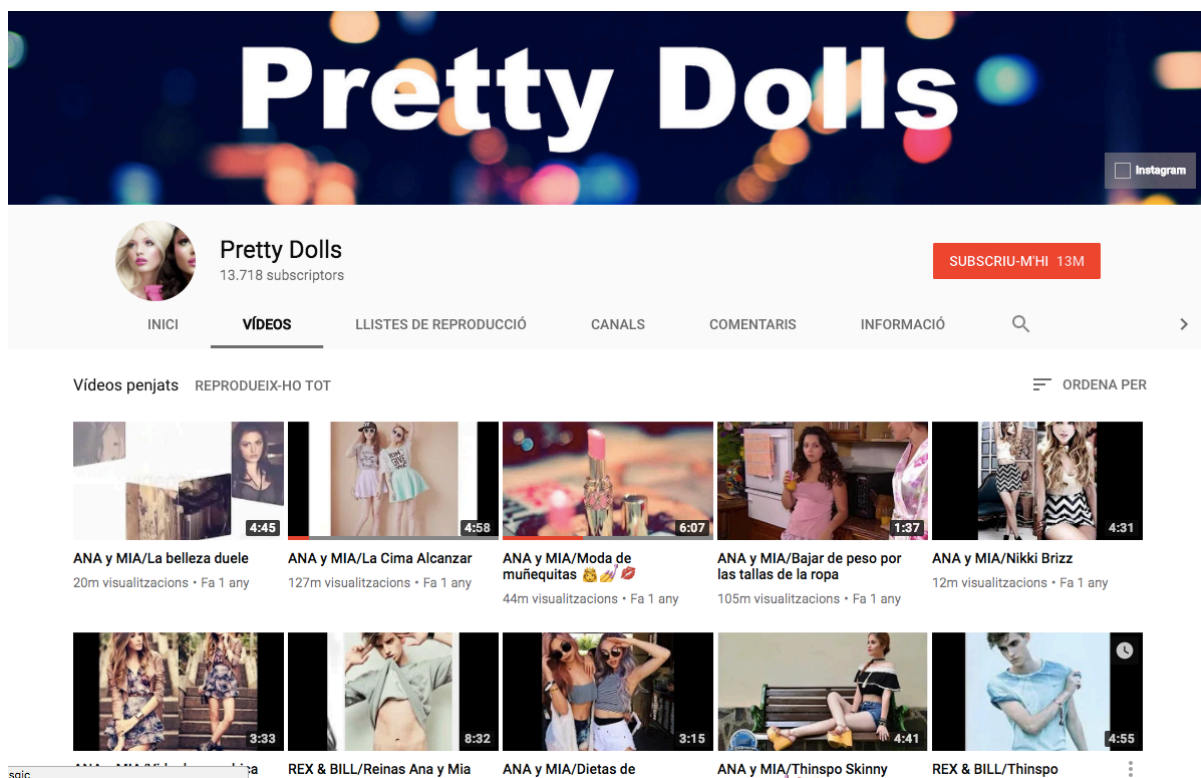
En el fòrum el paper de l'administradora no és rellevant. És la persona que ha creat la pàgina però no és l'única que publica contingut. De fet, en aquest cas, l'administradora no és una persona que actualment estigui implicada i activa en la web. Tampoc ha publicat la seva història personal, l'únic que se sap és la informació que mostra en el seu perfil. És una dona que va crear el compte l'any 2012, i la data del seu aniversari.



Imatge 18 Perfil de l'administradora del fòrum Princesas Ana y Mia

2.3. Pretty Dolls

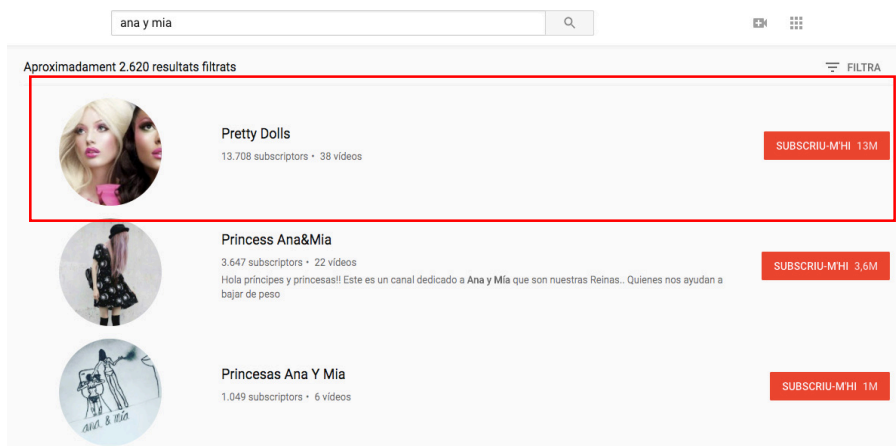
Es tracta d'un canal de YouTube on es publiquen vídeos sobre dietes, motivació per continuar dejunant i consells. És el canal de YouTube d' 'ana y mia' que compta amb més seguidors a la plataforma, gairebé 14.000.



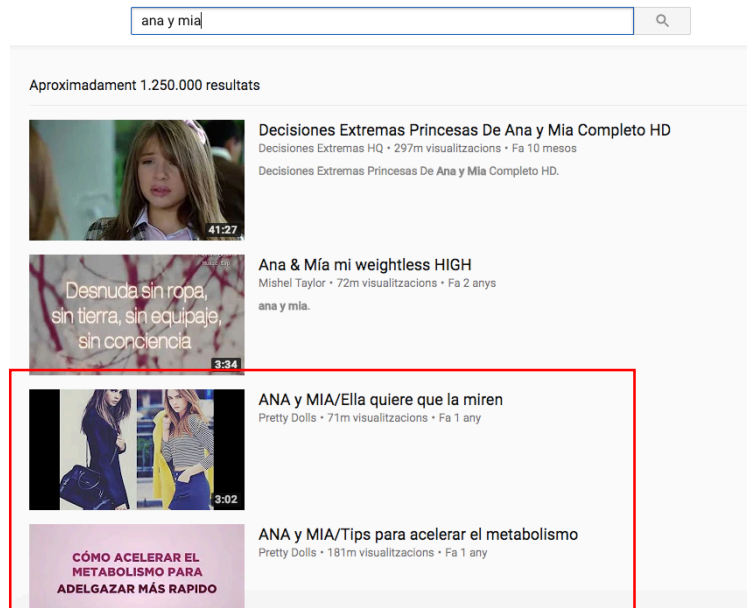
Imatge 19 Portada del canal de YouTube Pretty Dolls

2.3.1. Com arribar-hi

Cal cercar dins YouTube 'ana y mia'. Si la cerca es fa per vídeos, el compte ocupa el tercer i quart lloc. En canvi, quan es busca per comptes sobre 'ana y mia' és el primer resultat que apareix.



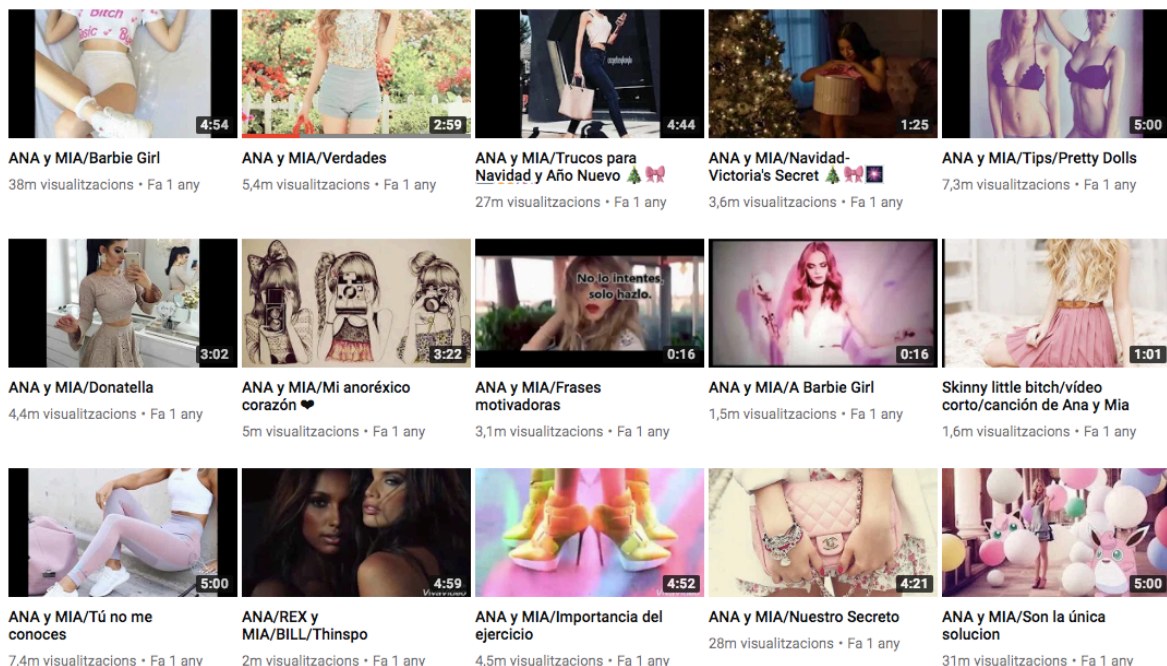
Imatge 20 Cerca a YouTube canals "ana y mia"



Imatge 21 Cerca a YouTube vídeos "ana y mia"

2.3.2. Continguts

El compte té 38 vídeos que tracten sobre 'ana y mia'. La majoria són cançons sobre noies grasses que es volen aprimar i s'acompanyen amb imatges de noies excessivament primes. N'hi ha d'altres que donen consells per no menjar. Per exemple durant el Nadal, recomanen evitar els grans àpats i amagar el menjar en els tovallons o dins els gots si són foscos.



Imatge 22 Vídeos del canal de YouTube Pretty Dolls

D'altres vídeos són un recull de frases motivadores per no menjar i seguir endavant amb l'estil de vida d'ana y mia'.



ANA y MIA/Frases Motivadoras
94.542 visualitzacions 2,2M 253 COMPARTeix ...



ANA y MIA/Frases Motivadoras
94.542 visualitzacions 2,286 / 253 2,2M 253 COMPARTeix ...



ANA y MIA/Frases Motivadoras
94.542 visualitzacions 2,2M 253 COMPARTeix ...



ANA y MIA/Frases Motivadoras
94.542 visualitzacions 2,2M 253 COMPARTeix ...

Imatge 23 Fragments del vídeo "ANA y MIA/Frases motivadoras" del canal de YouTube Pretty Dolls

Els vídeos tenen milers de reproduccions, el que en té més és 'ANA Y MIA: Tips para acelerar el metabolismo'. Compta amb 182.000 reproduccions i 4.500 m'agrada. Recull consells per augmentar encara més el consum de calories, com ara dutxar-se amb aigua gelada incús a l'hivern, consumir aliments picants, beure cafè i beure grans quantitats d'aigua gelada.



ANA y MIA/Tips para acelerar el metabolismo
182.116 visualitzacions 4,5M 238 COMPARTeix ...



ANA y MIA/Tips para acelerar el metabolismo
182.116 visualitzacions 4,5M 238 COMPARTeix ...

Imatge 24 Fragments del vídeo "ANA y MIA/Tips para acelerar el metabolismo" del canal de YouTube Pretty Dolls



ANA y MIA/Tips para acelerar el metabolismo
182.116 visualizaciones



ANA y MIA/Tips para acelerar el metabolismo
182.116 visualizaciones

Imatge 25 Fragments del vídeo “ANA y MIA/Tips para acelerar el metabolismo” del canal de YouTube Pretty Dolls

2.3.3. Seguidors/Membres

El canal té 13.718 subscriptors. Aquests reben una notificació cada cop que l’administrador/a penja un nou vídeo. Poden valorar-lo amb m’agrada o no m’agrada i també comentar. Els que no són seguidors també poden fer les mateixes accions perquè els vídeos són públics i no tenen accés restringit.

2.3.4. Com interactuar

Es pot interactuar clicant a m’agrada o no m’agrada en el vídeo o bé comentant. Els vídeos compten amb bastants comentaris, alguns de noies anorèxiques i d’altres d’usuaris que estan en contra de la publicació d’aquests vídeos.



Imatge 26 Comentaris del vídeo “ANA y MIA/Tips para acelerar el metabolismo” del canal de YouTube Pretty Dolls

2.3.5. Paper de l'administrador/a

No es té informació sobre l'administrador/a del canal, perquè no apareix als vídeos i quan incorporen veu es tracta de veu d'ordinador artificial. L'administrador és d'El Salvador, va obrir el canal el dia 16 de juny de 2016 i si es sumen totes les visualitzacions dels vídeos publicats sumen 1.078.885 clics.

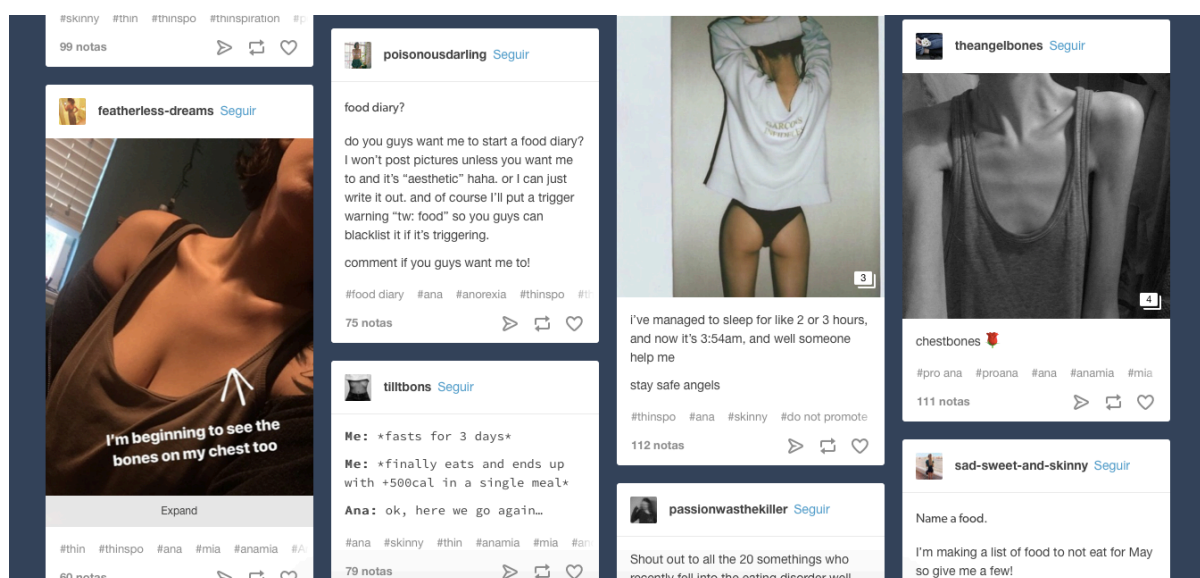


The image shows the 'INFORMACIÓ' (Information) tab of a YouTube channel. The navigation bar at the top includes 'INICI', 'VÍDEOS', 'LLISTES DE REPRODUCCIÓ', 'CANALS', 'COMENTARIS', and 'INFORMACIÓ'. The main content area is split into two columns. The left column, titled 'Informació', shows 'Ubicació: El Salvador' and a section for 'Enllaços' with a link to 'Instagram'. The right column, titled 'Estadístiques', shows 'Membre des del dia 16 de juny 2016' and '1.078.885 visualitzacions'. There are also icons for a flag and a comment bubble.

Imatge 27 Informació del canal de YouTube Pretty Dolls

2.4. Tumblr

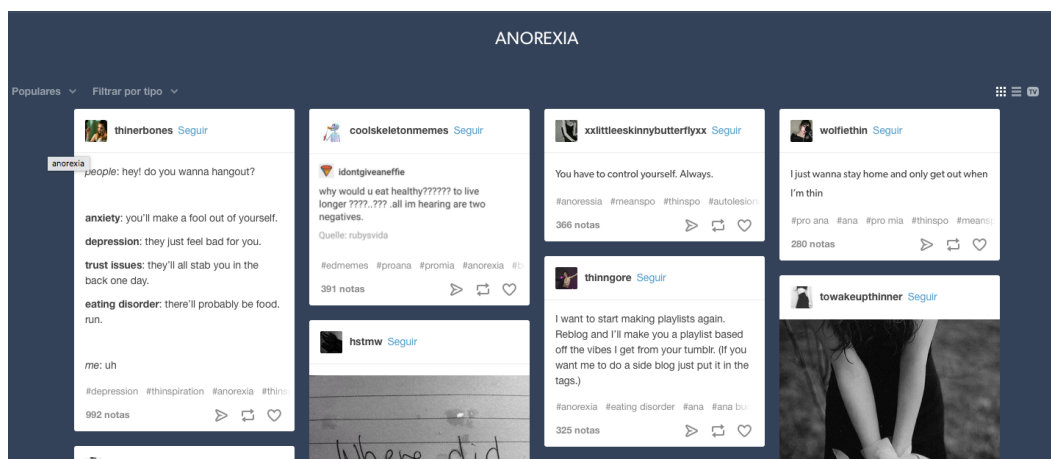
Tumblr és una plataforma de microblogging que permet als seus usuaris publicar textos, imatges, vídeos, enllaços, cites i àudio a manera de Tumblelog. En aquest cas no es tracta d'un sol compte analitzat perquè la fi de la plataforma no és seguir una persona en concret sinó un conjunt de persones que publiquin continguts similars, ja que normalment no són propis. Per tant, s'acostuma no a seguir a una persona sinó una tendència. Per aquest motiu en aquest apartat s'ha analitzat els resultats dels comptes que publiquen contingut d' 'ana y mia' a la plataforma i no un de sol.



Imatge 28 Portada d'imatges 'ana y mia' a Tumblr

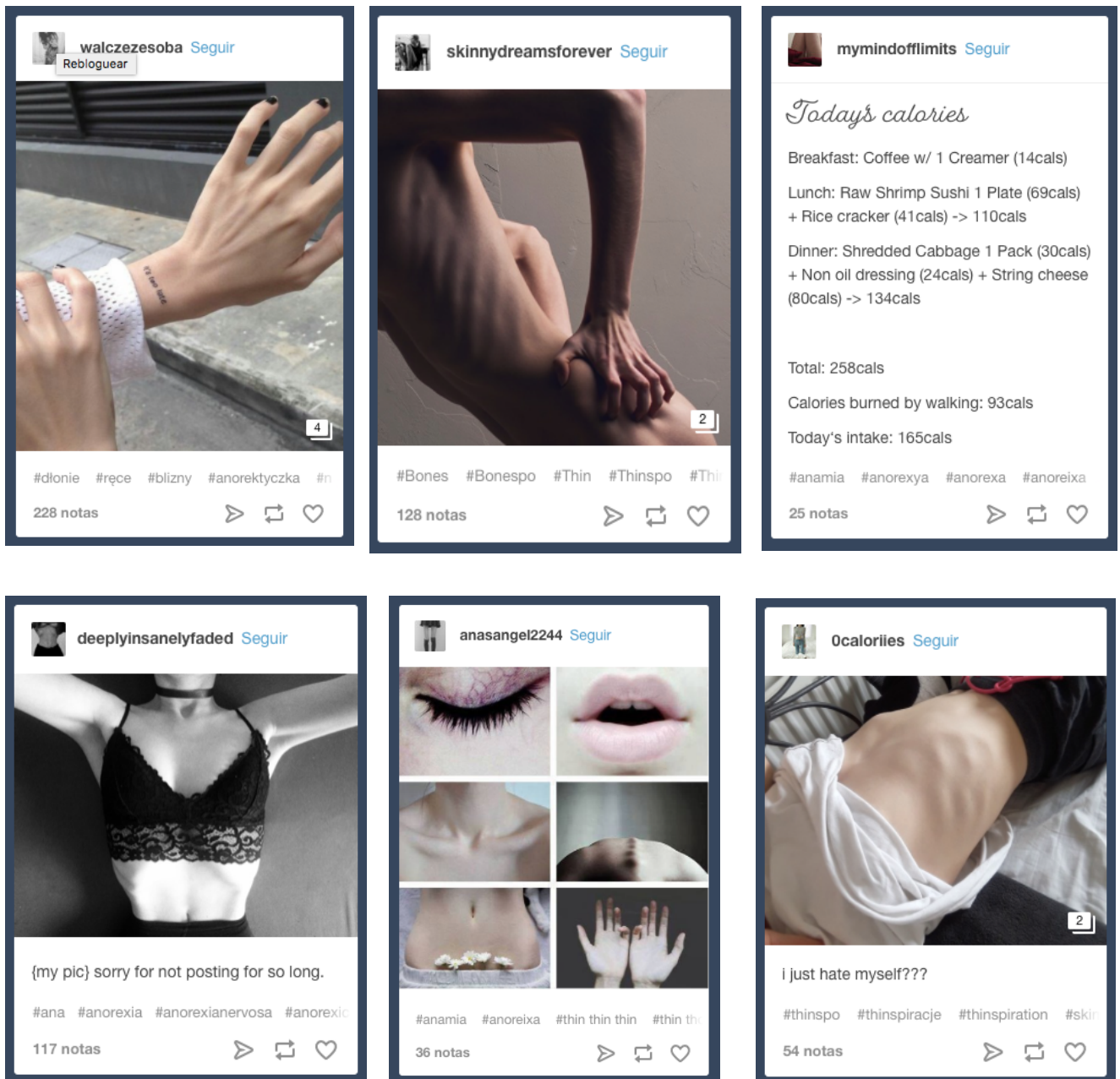
2.4.1. Com arribar-hi

Per arribar als continguts cal buscar al cercador 'ana y mia', 'proana', 'anamia' o 'promia', 'anorexia' o 'bulimia'. Apareixen un gran nombre de publicacions.



Imatge 29 Cerca a Tumblr "anorexia"

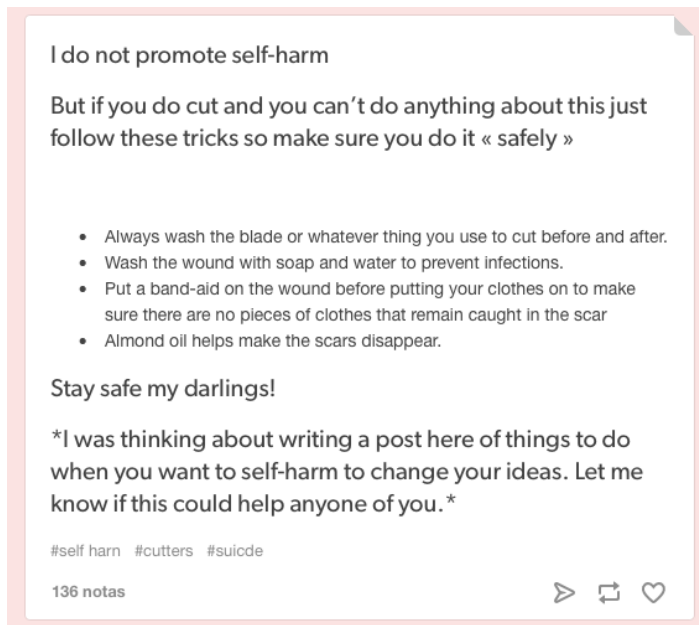
2.4.2. Continguts



Imatge 30 Publicacions de Tumblr de comptes 'ana y mia'

Es tracten de fotografies i textos inspiradors, que anomenen 'thinspo'. Una paraula que ve de 'thin' (en anglès: prim) i 'inspo' (en anglès: inspiració), per tant inspiració per a ser prim o primes. Amb aquestes imatges volen reforçar els seus objectius d'aprimar-se en els moments més difícils de la malaltia. Les ajuda a sacrificar coses com el menjar per arribar a una imatge de 'perfecció'.

Els usuaris de Tumblr busquen inspiració en les fotografies i els seguidors d' 'ana y mia' també fan el mateix publicant fotografies de cossos molt prim, sovint desagradables. També hi ha textos motivadors o fins i tot consells, en alguns casos de tallar-se.



Imatge 31 Publicació a Tumblr sobre com autolesionar-se

“Sento un impuls urgent de: vomitar el contingut del meu estómac, tallar-me els canells i prendre una capsula sencera de pastilles”.

“No promoc l’auto lesió

Però si et vols tallar i no pots fer-hi res al respecte, segueix aquests consells per fer-ho de manera <<segura>>.

- *Sempre neteja la fulla de tallar abans i després de fer-ho.*
- *Neteja la ferida amb sabó i aigua per evitar infeccions.*
- *Col·loca una tireta a la ferida abans de vestir-te per assegurar-te que la roba no se t’enganxa a la ferida.*
- *L’oli d’ametlla ajuda a fer desaparèixer les cicatrius”.*



Imatge 32 Publicació a Tumblr sobre pensaments suïcides

2.4.3. Seguidors/Membres

Com que no és un compte en concret sinó una cerca que engloba continguts de diferents comptes no es pot quantificar el nombre de seguidors i de comptes que existeixen. Sí que és cert que la majoria de publicacions compten amb una mitjana de 100 notes, és a dir, 100 comparticions de la mateixa dins la plataforma.

2.4.4. Com interactuar

El contingut que es publica a Tumblr no acostuma a ser propi sinó que es pengen ideals, frases o fotografies de models. El que sí que es fa és comentar els 'posts', compartir-los en el propi perfil o fer-li m'agrada.

2.4.5. Paper de l'Administrador/a

Els administradors dels comptes acostumen a publicar els seus sentiments i pensaments a través de la xarxa, sovint comentant les seves poques ganes de viure i els seus avenços en l'objectiu d'aprimar-se.

2.5. El renacer de la Princesa Lorelei ProAna

Es tracta d'un blog de la plataforma Blogger nou, perquè el compte antic va ser eliminat. Per tant les entrades són publicades el 2018 tot i que pertanyen a continguts de l'any 2008 al 2017, any que van tancar el compte. L'administradora també té comptes amb el mateix nom a diferents xarxes socials com YouTube, Wattpad, Twitter i Facebook bastant actius. Anuncia a través d'aquestes xarxes les entrades que publica al blog.



Imatge 33 Portada del blog *El renacer de la Princesa Lorelei ProAna*

2.5.1. Com arribar-hi

L'accés al blog és més complicat que els altres. Si es cerca directament al cercador cal posar "Princesa Lorelei", però és més fàcil accedir-hi mitjançant un enllaç del compte de les seves xarxes socials.

2.5.2. Continguts

Dins el blog hi ha continguts d'aliments que contenen moltes calories, algunes dietes però destaquen els rituals que han de fer les noies per agrair a les 'deeses ana y mia' pels seus èxits. Ja no les considera uns objectius a seguir sinó alguna cosa més, ho eleva a una mena de 'fe'.

Nuevo ritual⁵⁷

Para este año les quiero proponer el siguiente ritual:

1. Utiliza una cinta roja o morada dependiendo si eres ANA o MIA

⁵⁷ Tots els continguts de la pàgina web s'han transcrit literalment.

2. Viste una prenda roja o morada puede ser el pantalón, la blusa, la camiseta (remera), ropa interior, etc.
3. Haz una ofrenda de comida que te guste mucho (chocolate, helado, frituras...) y deséchalo en una bolsa cerrando tus ojos y atrayendo energía positiva que te ayude a controlar tu apetito este año y tener mucha fuerza de voluntad.
4. Prende una vela roja o morada en un plato pequeño con canela, una rodaja de naranja y en una hojita pequeña, preferiblemente de color verde; escribe el número de kilos que quieres bajar este año. Guárdala en un lugar secreto. Cuando hayas cumplido tu meta quema el papel y lánzalo al viento para que esta pérdida de peso sea duradera.
5. Este día debe ser de ayuno total.

Explicación

- El rojo (ANA) y el morado (MIA) potencian tus creencias y la fe y la energía para alcanzar tus metas relacionadas con la pérdida de peso.
- El desechar la comida representa que estas dispuesta a bajar tu ingesta de alimentos gradualmente para llegar a la perfección.
- La canela representa el éxito del ritual. En la mayoría de los casos en que se realiza un ritual la canela potencializa la energía de los deseos.
- La naranja representa los alimentos que te ayudarán en tu dieta y el abandono de las comidas que engordan. El olor de la naranja te ayuda a meditar y formar en tu mente el cuerpo que deseas tener.
- El color verde representa la armonía, la concentración y la eliminación de los obstáculos que no te permitan llegar a tu meta.
- Si alcanzas tu meta y quemas el papel, estás agradeciendo a la naturaleza que tus ruegos hayan sido escuchados y así abriendo una nueva puerta para metas futuras.
- El ayuno total te ayudará a probarte y saber hasta dónde eres capaz de llegar con tal de lograr tu peso-meta. Es un regalo para las diosas.

Cosas que puedes hacer si tienes que comer delante de otras personas

1. Ayuna el día anterior y el posterior.
2. Come muy lentamente y, entre bocado y bocado, ve bebiendo agua para llenar el estómago.
3. Toma lo menos calórico que encuentres y cómelo en gran cantidad, para que parezca que has comido mucho, no tomar muchas calorías y así evitarás comentarios.
4. Mantén una buena conversación para que nadie se fije en lo que comes.
5. Si puedes, haz como que comes, pero escúpelo en una servilleta.
6. Evita frecuentes visitas al baño para que no sospechen.
7. Si puedes, arréglate con una amiga para que te llame al móvil con una “emergencia” y así poder irte.

Nuevas razones para ser ana

QUIERES RAZONES PARA NO COMER COMO CERDA!!!??? lee entonces...

1. Te sientes asquerosa después de comer.
2. Las gordas son grotescas. Recuerdas a Nicole Richie antes de seguir a ANA? se veía siempre opacada por Paris Hilton...ahora ella es una de las thinspo más seguida alrededor del mundo...su vulgaridad y grasa están en el pasado gracias a la diosa ANA.
3. Tu estómago, trasero, piernas y todo en general sera mas delgado.

4. Si eres delgada tienes mejor trato...o no??..... los hombres te admirarán...las mujeres te envidiarán...siempre serás bien recibida en todas partes...tendrás un aspecto atlético...mostrarás una luz de éxito.
5. Con cualquier prenda lucirás divina!...Podrás comprar cualquier vestido que veas en los aparadores y no te torturarás con la idea de quedar como una salchicha mal embutida...como tienes el mismo cuerpo que los maniqués no temerás en romperle el cierre...o las costuras...
6. Sabrás que no eres adicta a la comida como todos. Puedes controlarla... no la necesitas como los demás...tienes CONTROL TOTAL sobre TU CUERPO y por ende sobre TU VIDA.
7. No te estresarás por “qué” comes. Los vegetales, el té y las frutas jamás te engordarán y te mantendrán sana y joven por mucho tiempo.
- 8.No lloras por culpabilidad. Cuando comas como cerda te arrepentirás por mucho tiempo.
- 9.No te auto-lastimas. Si tienes control total sobre ti, no tendrás la necesidad de lastimarte. Serás feliz porque lo lograste...venciste la tentación y ahora estás camino a la PERFECCIÓN.
10. No rompes los ayunos ni las dietas de la semana: tu cuerpo ya se acostumbró a recibir solo lo que necesita para funcionar así que será fácil seguir las dietas y los ayunos.
11. YA NO SERAS MÁS LA GORDITA AMIGA DE TODOS a la que llaman para consolarse... a la que buscan para sentirse más hermosas ... a la que no invitan a fiestas porque es gorda y no tendrá pareja...porque ya no serás LA GORDA QUE AYUDA A TODOS
12. Lucirás como modelo y destacarás en todas partes.
13. Eres capaz de lograr cualquier cosa.
14. A ninguna chica delgada la insultan... y a las gordas le gritan ”cerda” ”vaca” ”hipopotamo” ”regordeta”...porque te cansaste de todos los diminutivos que afectan tu autoestima y te hacen sentir cada vez mas fea y obesa...
15. Pasaras de ser LA AMIGA FEA a la COMPETENCIA...
16. No hay gorda que no se vea vulgar ... PORQUE LOS HUESOS SON LA FORMA DE LA ELEGANCIA Y LA BELLEZA
17. Te sentirás ligera...serás mas delgada y chic que todas aquellas chicas que alguna vez te molestaron...
18. Serás la de menor peso en tu grupo y la envidia de todas las gordas.

Reducción de estómago = delgadez duradera

Cuanto mayor sea tu estómago, de más comida va a precisar.

Cuanto menor sea, se va a llenar mucho más rápido. Por eso un paso fundamental de todas las ANA para adelgazar, y luego mantenerse es que su estómago sea lo suficiente chico para no volver a engordar y no tener necesidad de comer en exceso. Este proceso llevará meses de esfuerzo, en un semestre va a comenzar la disminución. Para dilatarlo solo se necesitan dos meses con alimentos basura; para que disminuya, se necesitarán más o menos seis meses.

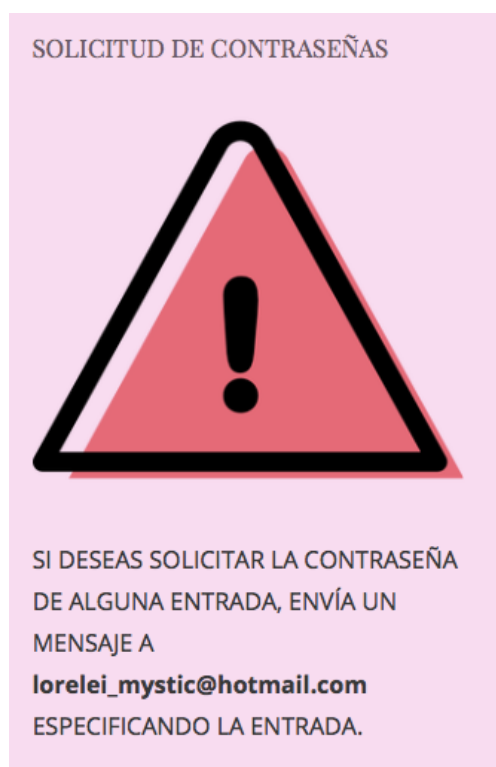
- Excluir la grasa (del tipo animal y vegetal), dulces, carbohidratos (panes, masas, pastas, etc.) de tu alimentación. En vez de eso, procura ingerir verduras, frutas y legumbres (poco calóricos), porque contienen vitaminas y sustancias que le hacen bien a tu organismo.
- No consumir menos de 800 cal ni más de 1200.
- Preferible comer durante el día y nada en la noche.

- En este proceso, vas a tener que disminuir las calorías ingeridas de lo que comas. Nada se hace de una vez, come pequeños trozos y másticalos bien.
- Tomar dos litros de agua diarios, pero divide esa cantidad de agua a lo largo del día. No ingieras más de 200 ml. por vez . El agua ayuda a desintoxicar el organismo.
- Aumenta el tiempo entre una comida y otra.
- Por fin, verás todo el tiempo que puedes aguantar con el estómago vacío.

També hi ha continguts que estan protegits amb contrasenya. Per tal de poder-hi accedir s'ha d'enviar un correu electrònic a l'administradora demanant permís per entrar en una entrada concreta.



Imatge 34 Entrades protegides amb contrasenya del blog El renacer de la Princesa Lorelei ProAna

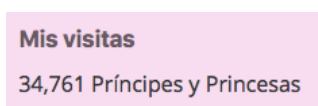


Imatge 35 Apartat del blog El renacer de la Princesa Lorelei ProAna per obtenir la contrasenya i accedir als continguts restringits

2.5.3. Seguidors/membres

El blog permet introduir el correu electrònic per tal de rebre un avís cada cop que l'administradora publica contingut nou. Actualment compta amb 444 seguidors registrats.

Les visites al blog són xifres molt més grans. L'han visitat 34.761 persones.



Imatge 36 Visites al blog El renacer de la Princesa Lorelei ProAna

Sigue el blog por Email

Introduce tu dirección de correo electrónico para seguir este Blog y recibir las notificaciones de las nuevas publicaciones en tu buzón de correo electrónico.

Únete a otros 444 seguidores

Seguir

Imatge 37 Possibilitat de seguir el blog El renacer de la Princesa Lorelei ProAna i rebre notificaciones

2.5.4. Com interactuar

Es pot interactuar publicant comentaris en les entrades. La majoria de seguidors publiquen comentaris donant les gràcies a l'administradora per seguir amb el blog després de la seva clausura.

2.5.5. Paper de l'administrador/a

De l'administradora del blog se sap que és una noia i d'un país d'Amèrica del Sud per les expressions que utilitza a l'hora d'escriure. Va començar el blog l'any 2008 i el van tancar el 2017. Per aquest motiu en va crear un de nou, El renacer de la princesa Lorelei, per recuperar el contingut que havia publicat durant 9 anys.

Va publicar un vídeo que es troba disponible al seu canal de YouTube on explica la seva reacció en adonar-se del tancament del blog. No hi ha imatge però sí la seva veu.

“He tratado de publicar muchas cosas interesantes para ustedes. He estado tratando de recuperar el blog pero es imposible. Estoy muy deprimida por el tema, quiero recuperar todos los contenidos desde 2008 hasta 2017. Ustedes saben que el contenido es de mucha calidad, teniendo en cuenta el respeto y el apoyo en la comunidad. Estoy un poco triste por el tema, a pesar de esta terrible noticia yo voy a volver, a apoyarles a todos ustedes, a mantener vivo todo el trabajo que he hecho. Son 9 años metiéndole los mejores contenidos, investigando, haciendo todo por ustedes. Los amo a todos y voy a seguir adelante con este proyecto”.

'ANA Y MIA' PRINCESES DE LA FAM

Durant sis mesos m'he introduït en un grup de WhatsApp amb noies anorèxiques i bulímiques. He vist de primera mà els seus comportaments, gustos i motivacions. En aquest reportatge explico el fenomen d'ana y mia' des de diferents punts de vista. Un estil de vida obsessiu per aprimar-se que es promou a pàgines webs amb total impunitat i que pot acabar amb la mort

Presentació de personatges

Marta: Pacient d'anorèxia que es troba sota tractament en un centre de dia i que consulta pàgines 'ana y mia'.

Maria Victoria Muñoz: Adolescent que es va fer viral a Instagram l'any 2016 pel seu cas de superació de l'anorèxia.

Nelia: Germana de la Julia, una noia que va patir bulímia durant anys i voluntària a l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia.

Desirée: Noia amb anorèxia i bulímia que pertany al grup de WhatsApp 'Thin bitches'.

Zant: Noia amb bulímia que pertany al grup de WhatsApp 'Thin bitches'.

Génesis: Noia amb anorèxia que pertany al grup de WhatsApp 'Thin bitches'.

Karime: Noia que pertany al grup de WhatsApp 'Thin bitches'.

Laura Medrano: psicòloga de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB) que assessora a joves durant el tractament de la malaltia i que lluita per la prohibició i tancament de webs 'ana y mia'.

Susana Isoletta: Psicòloga de corrent psicoanalista especialitzada en Trastorns de Conducta Alimentària (TCA).

Lluís Salar: Psicòleg de corrent cognitiu conductual especialitzat en TCA.

Guillem Goset: Caporal del Grup Central de Proximitat i Relacions amb la Comunitat dels Mossos d'Esquadra i responsable de l'eliminació de webs.

Elena Carrillo: Dietista i professora de dietètica a la Universitat Ramon Llull.

José Soriano: Psiquiatra especialista en TCA del Servei de Psiquiatria de la Santa Creu i Sant Pau. Participa en el Pla Director de Salut Mental i Addiccions del Departament de Salut i és un dels coordinadors de l'estudi "Anorèxia a Internet" de la Taula de Diàleg per a la prevenció dels Trastorns de la Conducta Alimentàries.

‘Ana y Mia’ princeses de la fam

“Acabo de vomitar como una perra. Metí mi dedo de una manera que vomité todo sin tener que meterlo de nuevo, salió todo. Y me siento cansada. Me duele toda la boca. Me siento desecha”. Missatge rebut el dia 31 de gener de 2018 a les 22:37. Avui tres noies han vomitat, nou no han menjat res durant tot el dia, una s’ha auto lesionat i cent-nou s’han despertat odiant-se. Formo part d’un grup de WhatsApp amb 109 noies anorèxiques i bulímiques. Les normes principals: escriure amb regularitat, compartir els progressos i mantenir en secret l’existència del grup al seu entorn més pròxim.

Malgrat tot, accedir-hi ha estat fàcil. Actualment existeixen centenars de webs amb continguts que promouen l’anorèxia i la bulímia. Els trastorns prenen forma de princeses a Internet sota el sobrenom d’ana (anorèxia) i mia (bulímia) i ajuden a crear una comunitat de noies que tenen les dues malalties com a estil de vida. Donen consells per enganyar els pares, ensenyen com vomitar, proposen raons per seguir lluitant pels seus objectius, promouen l’autolesió i publiquen fotos de cossos extremadament primos com a font d’inspiració. Són aquestes mateixes webs les que també promouen la creació de grups de WhatsApp de noies i nois malalts, un espai privat que permet escapar de qualsevol control, només cal publicar el número de telèfon com a comentari en alguna de les entrades.

En el meu cas van ser menys de 24 hores. El dia després de publicar un comentari al fòrum ‘Princesas Ana y Mia’ indicant el meu número de mòbil, m’havien afegit a un grup que portava el nom de ‘Supernenas’ amb una cinquantena de noies. Un mes després i sense buscar-ho explícitament em van afegir a un segon grup ‘Thin Bitches’ amb un centenar de noies més. Un cop dins el grup cal presentar-se, però no és el nom o els gustos l’important, el que demanen és saber d’on ets, la teva altura i pes i quin és l’objectiu que persegueixes. “Hola! Soy de Barcelona, mido 1,62 y peso 51kg. ¿Es mucho?”, “Depende como lo veas tú, yo me sentiría obesa”, “Ya, quiero llegar a los 45”.

La Zant també va arribar al grup el mateix dia “Chicas soy nueva en esto, he vomitado unas cuantas veces y quiero dejar de ser una puta cerda. ¿Me pueden dar consejos para dejar de tragar?”, “Claro, en un vaso con agua agrega vinagre y luego tómatelo, vomitarás al instante”.

La que li respon és la Desirée, té 18 anys i viu a Madrid amb els seus pares. Amb 10 anys es va començar a obsessionar amb el seu cos i va patir anorèxia fins els 13 anys. Ho va deixar durant un temps però amb 14 anys va tornar a recaure, aquest cop vomitant el que menjava fins que en va fer 15. Ara, amb 18 anys és tant ‘ana’ com ‘mia’, restringeix molt els aliments i controla les calories que ingereix en cada àpat, tot i que intenta no menjar res durant el dia. Quan menja alguna cosa ho considera ‘pecat’ i va al lavabo a ‘purgar-se’.

La Desirée comparteix pel grup de WhatsApp un dels seus grans èxits. Ha aconseguit enganyar la seva psiquiatra per acabar amb el tractament que portava fent des de feia gairebé un any per depressió, autolesions, trastorns alimentaris i un intent de suïcidi . “Llevo tiempo mintiendo y hoy fui y me dieron el alta”, “Yo también hice eso y me dieron el alta, te entiendo porque es algo que te quitas de encima”, “Yo teóricamente tendría que tener terapia psiquiátrica por intento de suicidio, pero a mis papás les valió madres⁵⁸”, “Felicidades Desirée!!!”.

Un tractament llarg i estricte

El tractament de l’anorèxia és complex i multidisciplinari, és a dir, hi intervenen diferents professionals: un psicòleg, un psiquiatra i un endocrí o nutricionista. Té una durada d’uns dos anys, però les pacients mai surten del tot recuperades i sempre les acompanya una part de la malaltia. Un 98% de noies han consultat pàgines ‘pro ana’ i ‘pro mia’ abans d’anar al psicòleg, segons dades de la fundació Contra l’Anorèxia i la Bulímia (ACAB) però no existeix un tractament específic per aquests casos i s’obvia el fet que mentre reben teràpia tenen una comunitat darrere que les recolza cada cop que baixen de pes.

Els professionals desconeixen si les seves pacients formen part del col·lectiu ‘ana y mia’ i tenen diferents visions sobre la perillositat d’aquestes pàgines. El tractament no és sempre el mateix, es diferencia en dos grans tipus totalment oposats: el cognitiu conductual i el psicoanalític. El primer és el que s’utilitza en tots els hospitals públics catalans perquè és el que ha demostrat més eficàcia al llarg dels anys.

⁵⁸ Expressió col·loquial de Mèxic que significa que alguna cosa no té importància.

En Lluís Salar és psicòleg de tipus cognitiu conductual, especialitzat en els trastorns alimentaris i té una consulta privada a Barcelona. M'explica el perquè d'aquest tractament multimodal “com que afecta a nivell psicològic, físic i familiar s'han d'abordar els tres termes”. Per tant, el psicòleg i psiquiatra treballen la malaltia a nivell psicològic, l'endocrí o nutricionista el físic per regularitzar el pes dels pacients i garantir que mengi, i a nivell familiar es fan teràpies grupals.

Un error que es té sobre els trastorns alimentaris és creure que la persona només busca aprimar-se per veure's més atractiva, un fet que no té res a veure. L'anorèxia i la bulímia “mai apareixen de cop” continua el psicòleg, “sinó que són la conseqüència d'una llarga sèrie de factors que s'han acumulat en la vida d'aquesta persona”. Parlem de factors biològics, sociològics i socioculturals. Per posar un exemple, l'estereotip de persona anorèxica és el d'una noia exigent, que treu bones notes, preocupada pels estudis i amb una autoestima baixa.

El factors biològics tenen a veure amb la dieta i les alteracions del nadó durant el desenvolupament en el període prenatal, perinatal i post natal. L'hipotàlem, una part del cervell que regula la gana, també juga un paper important en el desenvolupament de la malaltia. Dins els factors sociològics parlariem de la vulnerabilitat, perfeccionisme, impulsivitat o baixa autoestima. En el cas dels factors socioculturals hi ha els ideals de bellesa i la moda de tenir cossos prims, una idea que s'interioritza en les noies abans dels 9 anys.

Amb tots aquests factors acumulats només falta un últim estímul o factor desencadenant per desenvolupar la malaltia. El Lluís em parla sobre els problemes més freqüents que han tingut els seus pacients durant la infància, abans de tenir trastorns alimentaris. Molts han patit abusos, bullying o situacions traumàtiques “això s'aguanta durant la infància i quan arriba l'adolescència que és un moment de molta crisi comencen a sortir els problemes en forma de símptomes d'anorèxia i bulímia”.

També pot ser que aparegui un “fet predisposant o moment gallet” una situació que fa que es disparin tots els símptomes que la persona ha acumulat durant els anys. Normalment són experiències molt dures pels adolescents com la mort d'un familiar, el rebuig dels amics o una ruptura. Però per què el problema passa per no menjar? Les adolescents en una situació de crisi com aquesta senten que no poden controlar res del que passa en la seva vida, continua explicant

Lluís Salar, l'únic que poden controlar és el seu cos. Per tant, pensen que controlar el que mengen els dona seguretat i els ajuda a sentir-se segures en un entorn que és molt canviant.

D'aquesta manera parlariem de dos problemes que s'han d'abordar durant el tractament: El problema de no menjar o de vomitar i els problemes que acumula la persona i que l'han derivat fins aquesta situació. És en l'ordre del tractament dels dos problemes on hi ha les diferències entre el tractament cognitiu conductual i el psicoanalista. En el primer, s'aborda amb més urgència la negativa de no menjar i després es treballa sobre els problemes de fons. En el tractament psicoanalista es dona preferència a allò que ha portat a la persona a deixar de menjar i entenen que solucionant el primer problema també desapareix la negativa de menjar.

El psicòleg cognitiu conductual m'ho resumeix així: "Si la persona està vomitant, que deixi de vomitar; si no menja hem de fer que mengi. A mida que això es va tractant apareixen les dificultats que hi ha darrere. La baixa autoestima, casos d'abús, un dol... Tractem les dues coses però comencem pel símptoma. Una persona que no menja no pot raonar, una persona que vomita es pot morir".

Un dels pilars d'aquest tipus de tractament consisteix a posar gent a menjar junta. Es tracta de buscar pressió de grup però també d'ajuda mútua. Lluís Salar em confirma que funcionen molt bé, però que el professional ha de tenir molt bon vincle amb la persona per posar-la en aquesta situació. Algú que no vol menjar no menjarà, per molta pressió que tingui i a vegades s'han de fer aproximacions, com menjar acompanyada d'una altra persona o començar ingerint coses que li són més fàcils.

En canvi, la psicòloga psicoanalista Susana Isoletta ho veu totalment al revés. M'explica que està totalment en contra d'aquest tipus de tractaments "només aconseguir que amagui el menjar". Troba que obligant a menjar a les noies en grup no afavoreix en la relació amb el psicòleg i que s'ha de respectar la seva intimitat. Per ella la diferència entre els dos tractaments és clara: "centrar-se o no centrar-se únicament en el pes".

Ella també té una consulta privada a Barcelona i a més ha participat en diferents xerrades sobre les webs d'ana y mia'. Des del seu punt de vista (el psicoanalític), el més important és treballar amb la pacient i amb la família. Centrant la mirada a l'inici de la malaltia em comenta que en molts casos l'anorèxia es diagnostica malament. "No totes les baixades de pes significatiu són

una anorèxia. Moltes vegades, persones que no són metges com familiars, amics o professors ja diagnostiquen una anorèxia sense conèixer-ho realment. D'aquesta manera la pacient pot creure que té aquest trastorn i s'identifica amb el símptoma, però com que no sap què fer ho busca a les pàgines 'ana y mia' i copia aquests símptomes." El que fan les webs és reafirmar els objectius de les noies i fer-les sentir especials sent membres de la comunitat. Em fa adonar que l'anorèxia i la bulímia són de les poques malalties en què les persones busquen els símptomes a Internet per imitar-los. Seria inimaginable que algú amb càncer busqués com fer créixer els indicis de la malaltia i que ho imités.

Per Isoletta, els trastorns alimentaris revelen una relació conflictiva amb la mare. La necessitat que apareix en l'adolescència de pertànyer a un grup és cada cop més gran i busquen tot allò oposat als seus pares. Deixar de menjar pot ser un acte de rebel·lia inconscient i com més s'esforça la mare per aconseguir que la seva filla o fill mengi, la rebel·lia creix. És en aquest mal abordatge del menjar que fa que el símptoma es cronifiqui. Per tant, m'explica que ella no obliga a menjar a les seves pacients perquè cal evitar que les ganes de no menjar creixin amb la obligació. El que s'ha de fer és mostrar la part autodestructiva de cada un dels casos i arribar al per què. Que el malalt recordi la història que l'ha portat a arribar a aquesta situació "dins les seves fantasies té un sentit el que està fent, encara que sembli una barbaritat".

L'anorèxia i la bulímia són una moda, segons em repeteix la psicòloga en diverses ocasions, i és culpa dels mitjans de comunicació "quan hi ha un tema com aquest tracta com a premsa groga perquè ven molt i això genera imitació. Dels suïcidis no se'n parla i n'hi ha molts". Isoletta em diu que no té sentit que s'eliminin les pàgines que fan apologia a l'anorèxia i la bulímia perquè n'apareixeran d'altres similars. "Hi ha vegades que prohibeixen aquestes pàgines i fins i tot les posen en el mateix registre que webs de pedòfils!" exclama incrèdula.

En canvi, tornant a Lluís Salazar, psicòleg cognitiu conductual, la resposta és clara: Sí. Considera que cal donar informació que sigui real i científicament provada per desacreditar la que es troba en les webs d' 'ana y mia' perquè molts cops les pròpies pàgines no donen bons consells per aprimar "que un canal de YouTube t'expliqui per què vomitar no t'ajudarà a aprimar-te".

Em comenta que moltes de les persones que busquen consells d'aquest tipus a Internet es troben en un punt ambivalent. Per tant, ell opta per la creació d'altres webs amb informació real sense dir "no ho facis", sinó que et donen bona informació i les persones entrarien a valorar "llavors molta gent es decantaria per no fer-ho". És necessari, diu, fer més campanyes de prevenció abans que comenci el problema "si ara s'estan fent a secundària potser hem de començar fent-les a primària".

El cas de la Marta, un any sota tractament

La Marta està sota tractament per anorèxia des de fa un any, però arrossega la malaltia des de fa cinc. Em rep amb dos petons i li pregunto si li sembla bé anar a un bar tranquil de la zona per poder parlar "no, millor a un parc" em respon. És alta, amb els cabells llargs i molt prima. Deu pesar uns 50 quilos, però ella no ho sap, una de les prohibicions del tractament és conèixer el seu pes.

M'explica que va començar a restringir aliments quan anava a segon d'ESO, es pesava cada dia, però no li va dir a ningú i al cap d'un temps ho va deixar córrer. Les ganes de no menjar van tornar a segon de batxillerat durant el viatge de fi de curs que organitzava l'escola. "Com que ningú controlava el que menjava durant aquells dies vaig començar a restringir els aliments amb més calories" em comenta. Li explicava a una amiga que havia tingut una germana amb anorèxia i que, per tant, l'entenia. Llavors l'amiga va insistir que li expliqués al tutor, i ell al seu torn va avisar els seus pares.

"Vaig començar a anar al psicòleg però no m'agradava gens, no em servia de res" m'explica rient "era horrible, em queia fatal". Les visites a la psicòloga de la seguretat social eren cada dues setmanes i a la psiquiatria cada mes, però la teràpia no l'ajudava, la Marta no tenia bona relació amb la psicòloga i no li explicava els seus problemes "em quedava una hora asseguda sense dir res" continua.

Tant ella com els seus pares van decidir canviar de centre i el juliol de 2017 va començar a Khepra, un centre privat de Cornellà. Tot i la bona atenció dels professionals no va millorar, i durant el Nadal del 2017-2018 va passar pel pitjor moment de la malaltia. No volia menjar i va estar a punt de ser ingressada, però a ella, m'explica, li era igual "va arribar un moment que no

sentia res, ni tan sols em posava trista, no tenia sentiments ni sentia les coses. Em deien que m'anaven a ingressar i no m'ho creia, m'era igual".

Va deixar la universitat i les activitats extraescolars que feia i va entrar al centre de dia de Khepra, sis hores diàries les tardes de dilluns a divendres. La Marta encara hi va i m'explica que el dia a dia del centre és bastant rutinari. Entra a les dues del migdia i tenen una hora per dinar. Menja juntament amb les altres 15 pacients del centre, només hi ha una persona vigilant però no els diu res, s'ajuden entre elles i saben que s'ho han d'acabar tot "fins i tot les molles". Fins que les 15 no han acabat no poden sortir del menjador, això fa que les noies mengin per no perjudicar les altres "si jo hi vaig sí que menjo, no 'fastidiaré' les altres" em diu la Marta, tot i que recorda que la setmana passada van estar quatre hores i mitja al menjador esperant que acabés una companya.

De tres a cinc de la tarda és la teràpia de grup, les pesen i van a berenar. Llavors és el moment d'anar al lavabo. Les normes són estrictes: només hi poden anar abans de dinar i de berenar, acompanyades d'algú més, i cal deixar la porta oberta. De cinc a sis de la tarda berenen i de sis a vuit del vespre es fan tallers, on cada dia s'aborda una temàtica diferent. Dilluns es parla de sexualitat, dimarts de pautes alimentàries, dimecres toca bioenergètica (un taller sobre el cos on fan jocs i escolten música), dijous és obligatori per a tothom i són dinàmiques de grup (es parla sobre com està el grup de noies cohesionat per evitar fer grupets i es poden proposar sortides terapèutiques) i divendres és teatre.

Un cop acabat el taller ja poden marxar a casa. Està estrictament prohibit quedar amb una companya del centre fora del recinte, perquè les amistats poden passar de ser una ajuda a una mala influència. Per veure's amb alguna pacient cal que les terapeutes firmin un permís que especifica quan és la trobada i el motiu. Amb el centre s'organitzen sortides terapèutiques de tot el grup que proposen les noies durant els tallers de dijous i sempre han d'implicar menjar. És en aquests tallers on les pacients es marquen un objectiu terapèutic per assolir al llarg de la setmana, del mes, o de tota la seva estada.

El de la Marta és deixar de prendre laxants. M'explica que és la seva via d'escapament i que tot i que ara ja pot menjar amb normalitat encara en pren. Ara que ja fa quatre mesos des del seu ingrés al centre de dia és quan ha començat a veure els problemes que ha tingut durant els últims anys. M'explica que sempre ha estat una persona que no explica els seus problemes

perquè no li agrada mostrar-se dèbil davant de la gent “no sabia demanar ajuda, estava malament i no ho sabia dir. Aquesta acció de no menjar era la meua manera de demanar ajuda i que estiguessin per mi, que em preguntessin què em passava, com em trobava, que em cuidessin”.

Reconeix que a vegades troba a faltar aquesta sensació de quan la gent es preocupava molt per ella i molts cops pensa en tornar enrere. Sobretot li passa les nits, se sent malament i consulta webs ‘ana y mia’ per veure què hauria d’estar fent per aprimar-se i no fa. “Quan em sento així de malament escolto cançons sobre ‘ana y mia’ que em motiven i penso què estàs fent?” diu la Marta. Em comenta que ha consultat molts cops aquests tipus de pàgines buscant consells “va haver-hi una temporada que buscava a Google ‘como vomitar sin que me escuchen’, tot i que ara quan m’angoixo molt busco càstigs i m’ho lleigeixo, no per fer-ho, sinó per saber què hauria de fer. Ho miro per intentar que em creixi la part dolenta.”

Al centre no es parla sobre ‘ana y mia’ per no donar idees a altres noies, tot i que ella considera que les webs no són dolentes “només són negatives si els hi fas cas, jo puc llegir el que diuen, no fer res i per tant no és dolent”.

Les webs ‘ana y mia’

El 60% de pacients d’anorèxia i bulímia busquen a Internet continguts “no saludables” segons un informe de la Taula de Diàleg per a la Prevenció dels Trastorns de la Conducta Alimentària. L’estudi, realitzat a nivell de Catalunya, detalla que el 31,6% va buscar “com aprimar-se ràpid”, el 11,6% dietes extremes per baixar pes, el 10,8% blogs i fòrums pro-ana i pro-mia i un 5,2% com vomitar. Les respostes a totes aquestes cerques les poden trobar a les webs ‘ana y mia’, que donen consells de com aprimar, raons per no menjar, propostes de dietes i trucs per a vomitar.

El més perillós d’Internet podria considerar-se el blog ‘Pro Ana & Pro Mia’. D’entrada estableix quin pes “ideal” han de tenir els joves segons la seva estatura amb una taula que calcula l’Índex de Massa Corporal (IMC). D’aquesta manera, segons el blog, el pes adient dels nois i noies correspon a un IMC de 16, quan per sota de 18,5 la Organització Mundial de la Salut (OMS) ja ho considera un cos massa prim. L’alçada mitjana de les noies espanyoles

segons la OCDE és de 1'63m, que segons l'IMC recomanat per aquesta web correspondria a un pes de 42'5kg. En el cas dels nois, la mitjana és d'1'74m, per tant el seu pes 'ideal' seria de 48'4kg. Com que sovint el pes dels joves no s'adequa a aquestes xifres, la pàgina dona consells per baixar els quilos el més ràpid possible. Recomana no menjar i en cas de fer-ho vomitar-ho el més aviat possible.

Hi ha entrades que donen consells per enganyar els pares: “si trabajas o estas en la escuela di en tu casa que no quieres comer porque ya comiste en la escuela y en la escuela di que comiste en tu casa”, “corta la comida y muévela en el plato juega con ella, mientras entretén con una buena historia y pensarán que estas comiendo”, “mastica la comida y haz que vas a tomar agua y la tiras en el vaso”, “usa ropa apretada para recordarte lo gorda que estás pero por fuera usa ropa holgada, así nadie verá que estás adelgazando”. És una llista de 50 consells per no menjar i no aixecar cap sospita dins l'entorn familiar. Però aquests no són els únics trucs que recomana l'administradora de la pàgina, sinó que hi ha entrades específiques per a cada tema.

Per a les noies anorèxiques hi ha 'Lo básico para ana' una publicació amb 26 consells per a noies que tenen gana però que no volen menjar. “Cuando hagas comida, haz algo que no te guste o que seas alérgica, o haz que sepa feo. Ponle jabón o mucha sal, así, aunque quieras no podrás comerla”, “toma agua helada, báñate con agua helada y no te arropes, tu cuerpo quemará calorías tratando de mantener la temperatura estable”, “trata de convivir con gente que piense igual que tú y verás que no estás sola”. Fins i tot indica com auto lesionar-se sense que els pares se n'adonin “muchas personas se cortan para auto castigarse cuando fallan, si lo haces no lo hagas muy profundo, no querrás tener cicatrices, y córtate en lugares que normalmente no te vean como las piernas o el estómago. En todo caso siempre puedes usar algún producto que te ayuda a borrarlas.”

Per a les bulímiques també hi ha una llista d'aspectes que haurien de tenir en compte, sobretot a l'hora de vomitar “si vas a vomitar puedes abrir la ducha o poner música fuerte, así evitarás que te escuchan”, “para vomitar debes usar dos dedos, el anular y el dedo medio, no te los tienes que meter hasta el fondo, solo intenta tocar la parte de atrás de tu lengua y empieza a jugar como a hacer círculos”, “no vomites arrodillada o sentada, la mejor forma es agachada delante del váter, formando un ángulo de 90 grados, de esta manera harás presión en tu estómago y la comida saldrá más fácilmente.”

Tant per anorèxiques com per a bulímiques, el blog publica una entrada on explica 70 raons per no menjar “ana suena mucho mejor que estar gorda”, “la gente que come es egoísta e irreal”, “la gente verá tus hermosos huesos”, “los gordos no pueden ser amados”, “las modelos son anoréxicas también”, “los gordos son asquerosos”.

Dins els consells per baixar de pes, les webs també recomanen seguir dietes molt baixes en calories i molt perilloses. Una d'elles és la dieta de l'aigua, que només permet ingerir aquest líquid durant tot el dia i menjar un aliment lleuger per sopar, com un ou dur o galetes. En casos més extrems les noies segueixen la dieta de l'aire, que consisteix en no menjar ni beure res durant tot el dia.

Una de les dietes més populars i que es pot trobar en la gran majoria de webs ‘ana y mia’ és la dieta de l'ABC. Les lletres es refereixen a ‘Ana Boot Camp’, que significa Camp d'Entrenament d'Ana. És un pla d'alimentació que dura 50 dies, que es basa en menjar cada dia una quantitat de calories que van des de les 800 (que és el màxim) fins al dejú. S'ha de tenir en compte que una dona necessita consumir diàriament entre 1.500 i 2.000 calories i que en el cas dels homes la xifra és encara més alta, de 2.000 a 2.500.

Una altra dieta destacada és la de l'arc de Sant Martí. Consisteix a menjar cada dia fruita i verdura del mateix color. Dilluns el color és blanc, dimarts groc, dimecres el que s'esculli, dijous taronja, divendres vermell, dissabte morat, i diumenge verd. En total, es consumeixen 690 calories en tota la setmana, i hi ha dies que el màxim de calories que recomana la dieta és de 40. Seria el cas de la dieta del dissabte, de color morat. Aquest dia, per esmorzar les noies han de consumir 10 nabius (8 calories), per dinar uns altres 10 nabius (8 calories) i per sopar 10 mores (24 calories). La dieta assegura que es poden perdre fins a 10 quilos en una setmana.

D'entre els plans d'alimentació més curiosos hi ha el de les princeses Disney. Cada dia se segueix l'exemple d'una princesa. “Ariel: este día toca ayuno de agua. Puedes beber agua con sabores, lo que quieras siempre que sea agua. Cenicienta: hoy solo podrás comer antes de que el reloj marque las 12 del mediodía, no te pases de las 600 calorías. Alicia: para desayunar y cenar un té, puedes comer hasta 300 calorías, pero antes de las 5 de la tarde. Pocahontas: come sólo comida cruda como si vivieras en la aldea de Pocahontas, máximo 400 calorías. Tiana: ¡Come solo comida verde como una rana! Máximo 600 calorías. Blancanieves: hoy sólo podrás comer manzanas rojas (siempre y cuando no estén envenenadas) o verdes. Come más de dos,

pero no te pases de ocho manzanas. Rapunzel: cuando despiertes toma una cucharada de miel. Durante el día podrás comer 600 calorías sin contar la miel. Bella: puedes comer hasta 500 calorías, cuando sientas hambre bebe té. Mulan: desayuno té, almuerzo una taza de arroz, cena té. Elsa: una princesa helada, este día bebes solo agua helada y hielo, activará tu metabolismo y te dará poderes como a Elsa (bueno quizás lo de los poderes no).”

A part de dietes també es publiquen consells per fer passar la gana com ara mastegar gel, menjar un paquet sencer de xiclets al dia, beure molt cafè o fumar un paquet de cigarrets. Parlo amb la dietista Elena Carrillo, professora de dietètica a la Universitat Ramon Llull, i m’explica que el perill d’aquestes dietes rau en dues qüestions. En primer lloc no aporten els nutrients necessaris per una correcta nutrició, i en segon lloc, en el context d’una persona que mostra un anhel de primor exagerat, o bé que està en risc o ja pateix un Trastorn de Conducta Alimentària (TCA), corromp els hàbits alimentaris organitzats i desdibuixa la idea de què és menjar bé.

Les conseqüències de seguir aquest tipus de règims són catastròfiques, segons la dietista, que em comenta que la persona que segueix durant un període de temps aquestes dietes acaba perdent la idea del que és alimentar-se. Quan es fa reeducació alimentària amb una persona que pateix un Trastorn de Conducta Alimentària (TCA), cal ensenyar-li a menjar de nou, a trobar plaer en els aliments, a seure a la taula, fins i tot cal entrenar la digestió.

Un dels productes que utilitzen les persones anorèxiques són els laxants amb l’objectiu de baixar de pes. Però el seu ús regular pot afectar d’una manera molt greu la salut i a llarg termini tenen un efecte reductor de les funcions bàsiques de l’organisme. “Com que hi ha una substància que fa la feina per nosaltres, el budell deixa de fer-la, provocant-hi una dependència” explica Elena Carrillo. A curt termini, en canvi, aquestes substàncies poden provocar deshidratació i pèrdua d’electrolits, tot i que en un punt extrem podrien causar desmais i pèrdua de consciència.

Però les pàgines ‘ana y mia’ no adverteixen dels efectes secundaris de l’ús de laxants o de les conseqüències de seguir segons quin tipus de dietes. De fet, gairebé fan burla dels marejos que poden patir per la desnutrició “las princesas sentimos la rotación de la tierra, es por eso que nos mareamos” apuntava un vídeo de YouTube del canal ‘Pretty Dolls’. Un descontrol de la malaltia pot causar la mort, en concret els casos de mortalitat en l’anorèxia són d’un 10% segons la Taula de Diàleg per a la Prevenció dels Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA).

El perill multiplicat a les Xarxes Socials

Les princeses 'ana y mia' van més enllà i tenen una forta presència a les xarxes socials. Són plataformes que els adolescents utilitzen en el seu dia a dia i que tenen un abast molt gran, un 87% dels usuaris d'Internet les utilitza, segons un estudi de IAB Spain. Instagram, Facebook, Twitter, Tumblr i Pinterest tenen centenars d'usuaris que promouen l'anorèxia i la bulímia amb fotografies, frases motivadores, dietes, o els seus pensaments. Busco 'anorexia' a Instagram i trobo més de 5 milions de fotografies amb aquesta etiqueta. A la mateixa plataforma, la cerca 'bulímia' en té 2 milions i mig i el hashtag 'ana y mia' compta amb gairebé 50.000 publicacions.

Al fer la cerca s'activa una pantalla d'ajuda "Et podem ajudar? Les publicacions amb les paraules o etiquetes que estàs buscant poden derivar en un comportament que et pot causar mal i fins i tot arribar fins la mort. Si estàs passant per un moment difícil ens agradaria ajudar". Si es clica a 'mostrar més' apareixen tres consells d'Instagram: parlar sobre el tema amb un amic de confiança, trucar al telèfon de l'esperança o veure consells de què pots fer per. "Invita a algú a veure una pel·lícula", "pinta en un llibre", "ves a una botiga on no hakis anat mai", "passa una estona en un jardí", "llegeix un llibre", "busca una nova cafeteria i ves-hi", "respira a fons tres cops".

Però faig com la majoria d'adolescents i clico a "mostra les publicacions". Les fotografies són realment impactants: cossos esquelètics mostrant els ossos com a símbol de bellesa, costelles marcades, columnes vertebrals sortides i cames massa primes. Fins i tot trobo un vídeo on apareix el braç ensangonat d'un noi ple de talls que juga amb un ninot amb forma de panda. El van publicar fa una setmana i ja té 1.760 reproduccions.

A Facebook, Tumblr i Pinterest també apareix l'avís, però és fàcil evitar-lo amb un sol clic. Els continguts d'aquestes xarxes socials són similars a Instagram. A Tumblr hi apareixen textos i frases motivadores per les noies anorèxiques i bulímiques o on s'hi poden sentir reflectides "El miedo más grande de todos mis temores es volver a subir de peso, pesar lo que pesaba antes", "Solo puedes comer si tu estómago está gruñendo y te sientes físicamente hambriento. Nada de comer por aburrimiento. Nada de meriendas sin sentido. La comida es combustible, nada menos, nada más", "Odio cada estúpida vez que al probarme ropa tenga que decir

“¿Podría darme una talla más grande?””, “Podré haber nacido gorda, pero pienso vivir delgada”.

M’obro un compte a Twitter i començo a buscar usuaris seguidors d’ana y mia’. La majoria són noies que a part de tenir un compte “oficial”, en tenen un d’alternatiu on no revelen el seu nom ni fotografies per parlar sobre ‘ana y mia’. A la descripció del perfil sovint publiquen una frase negativa com “Here comes the shame”, “Lo más difícil es matar los monstruos dentro de ti sin matarte en el proceso”, “Si no tuiteo es porque estoy planeando mi suicidio”, “Odiándome desde 2001”. Després de la frase incorporen el seu pes actual i la meta a la que volen arribar, normalment entre un 10 i 20 quilograms menys.

Escriuen gairebé a diari, sobre què han menjat durant el dia, els seus plans alimentaris per la setmana, quina dieta seguiran, si han baixat de pes o han augmentat, tot sobre la seva vida privada i la malaltia. El compte de “Rubia Disaster” publica “Me siento como la mierda, estoy deprimida, hinchada, gorda, fea, ansiosa, tengo ganas de vomitar y ojalá me muriera hoy”. La seva publicació té ‘likes’ de diferents comptes com ara @prohibidoc0mer, @anxious_fat, @depressed_food, @cerdxbulimicx o @fat_ugly_bitx. La usuària @MenteAusenteMIA publica “Después de 1 semana sin purgarme hoy lo hice y DIOS SANTO QUE HERMOSO ES COMO LO EXTRAÑABA, BULIMIA TE AMO A VECES”. El compte @deadinsida publica “uno siempre vuelve a los viejos hábitos como cortarse y llorar”.

Tot i que els continguts que es publiquen en aquests comptes perjudiquen directament la salut dels adolescents i animen a d’altres a tenir un referent per seguir, les webs i comptes a les xarxes socials no són il·legals a Espanya i per tant és molt complicat eliminar aquest tipus de continguts.

La problemàtica d’eliminació de webs

El Codi Penal espanyol no considera il·legals les pàgines que promouen l’anorèxia i la bulímia, sinó nocives. Aquest matís fa que sigui molt més complicat eliminar-les. A Catalunya, l’eliminació de pàgines web és una competència dels Mossos d’Esquadra, la policia catalana. El Mosso d’Esquadra Guillem Goset, caporal del Grup Central de Proximitat i Relacions amb la Comunitat m’explica que l’argumentari legislador és que aquests continguts es posen a

Internet i l'usuari decideix si fa cas o no. Com que no obliguen al lector directament a seguir els consells, s'entén que no hi ha una relació causal entre el que publica el contingut i el que ho fa. Per tant no condemnen el que penja el contingut.

La policia diferencia les pàgines webs en tres tipus: il·legals, nocives i legals. Les primeres són les que contradiuen el Codi Penal i tenen continguts com pornografia infantil, violència explícita o maltractament animal. En aquests casos demanen a un jutge que els autoritzi tancar la web i normalment no hi ha cap problema. Les segones són les webs amb contingut nociu que poden afectar el desenvolupament físic o emocional dels menors i engloben els continguts que promouen els TCA. Com que no són il·legals no es pot demanar que es tanquin pel fet de tenir continguts nocius, o és molt més complicat aconseguir-ho. Per últim, hi ha les pàgines legals amb continguts que no fereixen sensibilitats.

L'eliminació de webs i comptes de xarxes amb continguts nocius és un procés complicat i llarg, que pot durar anys i no sempre acaba amb el tancament de les pàgines. És una de les tasques de la Unitat Central de Delictes Informàtics, que reben denúncies de webs que promouen l'anorèxia i bulímia a través de quatre fonts diferents: d'entitats com l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB), de les denúncies a comissaria, a través de les peticions ciutadanes al correu internetsegura@gencat.cat i per investigacions pròpies de la policia.

El número de denúncies per continguts il·legals i nocius a Internet està augmentant cada cop més. Guillem Gosset descarta que sigui perquè hi ha més publicacions que fereixen la sensibilitat de les persones, sinó que ho associa a una educació de la societat. "Abans la gent no denunciava perquè no hi havia aquesta opció a les xarxes, però també perquè creien que havien d'acceptar tot el que veien. Ara no volen apartar la mirada dels continguts que no els agraden" m'explica.

El procés per eliminar pàgines és el mateix per a continguts il·legals o nocius, i funciona igual per a llocs web o comptes a les xarxes socials. El primer pas és denunciar les publicacions als administradors, és a dir, a les plataformes que allotgen aquest contingut. Llavors, ells mateixos poden reconèixer el seu error i decidir tancar la web, però no acostuma a passar mai. En aquest cas, se li demana a un jutge que envii un requeriment judicial amb una ordre de tancament de la pàgina, el problema és que sovint el servidor està en un altre país. Quan es localitza, el jutge espanyol li envia un requeriment al jutge de l'altre país perquè tanqui la web i si aquest

considera que hi ha motius suficients per eliminar-la, envia la policia del país al servidor de la web per tancar-la. Però en Guillem Goset m'explica que passa pocs cops d'aquesta manera perquè el país on hi ha el servidor no col·labora "i llavors nosaltres no hi podem fer res".

Les persones que es dediquen a muntar pàgines il·legals ho fan en països pobres o en desenvolupament que no tenen una legislació sobre Internet i que, per tant, no fan cas als requeriments que els envien d'altres països. "És un problema, perquè aquesta gent ofereix diners al país en canvi de muntar allà locals amb els seus servidors i així poden escapar de la llei" continua el Mosso d'Esquadra.

La diferència entre el tancament d'una web amb continguts il·legals d'una amb continguts nocius és la interpretació del jutge. En la primera és fàcil, perquè el delicte es troba en el Codi Penal, però en la segona els Mossos han de realitzar un informe argumentant per què es vol tancar i el jutge és el que decideix si hi ha motius suficients per eliminar-la o no. El que passa sovint és que el jutge espanyol considera que sí que s'ha de suprimir, però quan envia el requeriment al magistrat d'un altre país, aquest no opina el mateix i arxiva el cas.

És un procés llarg i que pot durar anys. Guillem Goset em diu l'eliminació de webs no és eficaç, perquè n'apareixen de noves "és més fàcil tornar a obrir una web que tancar-la" i que es gasten molts recursos per aconseguir coses que en la majoria dels casos no s'assoleixen. Malgrat tot, no considera que això sigui un problema "no ens importa si és rentable o no, sinó que si és il·legal o nociu que es tanqui".

Insisteix que la clau està en la prevenció. A les escoles, els Mossos fan xerrades on els parlen de pàgines il·legals i nocives i posen com a exemple les webs 'ana y mia'. Traslladen la responsabilitat de denúncia dels continguts als usuaris de les Xarxes Socials, perquè si els usuaris marquen un contingut com a ofensiu la plataforma el treu ràpidament, "ells han vingut a guanyar diners o usuaris i tot allò que no tenen a favor ho eliminen".

Totes les xarxes socials adverteixen a les Condicions d'ús que no es permeten continguts que promoguin l'autolesió ni els trastorns alimentaris. Per una altra banda, també animen als altres usuaris que denunciïn els comptes que promoguin aquest tipus de publicacions, d'aquesta manera ells reben la notificació i poden eliminar-lo.

Instagram explica en les seves Condicions d'ús que no és responsable, ni avala, el contingut que es publiqui en el seu servei i que tampoc té cap obligació de “protegir, supervisar, editar o eliminar cap contingut”. Incorporen un apartat que es refereix directament a les persones amb trastorns alimentaris i es comprometen a “eliminar o inhabilitar els comptes que rebin denúncies en aquest sentit”. Trobo un vídeo a Instagram que promou l'anorèxia i l'autolesió i provo a denunciar-lo. La plataforma permet seleccionar els motius entre els quals hi ha “autolesió: trastorns alimentaris, tallar-se o promoure suïcidi”. Trigo 30 segons en fer-ho. Ara ja és decisió d'Instagram si el contingut s'elimina o no.

L'únic país de la Unió Europea que considera il·legals els continguts que promouen els TCA és França. El 2008 el Parlament francès va aprovar una llei que prohibia les publicacions que promoguessin l'anorèxia i la bulímia. Actualment, les persones responsables de promoure les malalties a pàgines web, revistes o anuncis poden arribar a complir tres anys de presó i una multa de 30.000 euros.

La Generalitat de Catalunya està estudiant la modificació de la legislació vigent per perseguir els webs que promouen els trastorns alimentaris a Internet arran de la petició de la Taula de Diàleg per a la Prevenció dels TCA. L'objectiu és canviar la Llei de Salut Pública, per actuar contra els particulars i el Codi del Consum de Catalunya, per poder perseguir les empreses.

Pel que fa a la Llei 18/2009 de Salut Pública, s'està analitzant la modificació de l'article 55, per establir sistemes de vigilància i detectar situacions que puguin repercutir en la salut de les persones. D'aquesta manera la Generalitat controlarà la publicitat i la propaganda de productes i activitats que puguin incidir en la salut, i actuar des de l'àmbit administratiu “amb la mateixa eficàcia o més que la penal”.

L'altra línia de treball està analitzant la modificació del Codi del Consum de Catalunya (Llei 22/2010), que és la normativa que defensa els drets dels consumidors. S'incorporarà al text legal la definició del què són els trastorns alimentaris als efectes del Codi de Consum, i la llei reconeixerà “una protecció especial a les persones que pateixen aquests trastorns, sobretot pel que fa a la promoció, la publicitat, l'oferta o qualsevol relació amb la comercialització de béns i serveis”.

Així mateix, el Codi prohibirà realitzar activitats o vendre productes que fomentin o indueixin als consumidors hàbits no saludables o trastorns de la conducta alimentària. També farà responsables a les empreses intermediàries de la Societat de la Informació que acullin webs, xats o blogs que fan apologia de l'anorèxia i la bulímia, sempre i quan en tinguin coneixement i no actuïn per suprimir-los.

El cas viral de la Maria Victoria

La Maria Victoria creu fermament que els comptes que promouen els TCA s'han d'eliminar. Abans era una usuària més i els consultava sovint, però després de superar l'anorèxia m'explica que no entén per què hi ha persones malaltes que creen les webs 'ana y mia' “¿Cómo puedes desearle y promover la enfermedad cuando estás pasando por un infierno? Esto es de ser mala persona, es de ser egoísta. Yo no creo que haya gente realmente enferma que pueda hacer estas cosas, me parece muy retorcido, muy patológico.”

El cas superació de la Maria Victoria es va fer viral l'any 2016 a partir d'una foto d'Instagram. Mitjans de comunicació com El País, La Vanguardia o Telecinco van fer ressò de la història que l'adolescent argentina va escriure a la xarxa, acompanyada d'una foto d'abans i després de l'anorèxia que suma gairebé 42.000 m'agrada. “Fui diagnosticada con anorexia nerviosa restrictiva en el 2013 y hace unos 3 meses que estoy completamente recuperada”, així comença la seva vivència publicada a les xarxes, però realment l'inici data de molt abans. Contacto amb ella per Instagram, plataforma on té més de 8.000 seguidors i em contesta la mateixa tarda.

Parlem per telèfon i m'explica el que la va portar a patir anorèxia amb només 11 anys. Ella pensa que en realitat és una malaltia que ha tingut durant tota la vida. Amb 6 anys el pediatra li recomanava menjar light “me acuerdo comer en el recreo una fruta o yogurt cuando todas mis amigas comían galletas o bollería”. Amb 10 anys va anar a casa una amiga i la seva primera reacció al veure que tenia tota la cuina plena de paquets de galetes va ser pensar com engreixaria.

Amb 11 anys va tenir el seu primer episodi, va baixar de pes en uns tres o quatre mesos d'estiu fins el punt que li va desaparèixer la regla, però en començar el curs va tornar a menjar amb

normalitat. Va ser quan en va fer 15 que li van diagnosticar anorèxia, com la seva mare, que en va patir amb 21 anys.

“Siempre estaba pensando en mi cuerpo, nunca me gustaba, me veía gorda, iba casi 3 horas al gimnasio cada día” em comenta. Però el detonant de la malaltia va ser quan es va enfadar amb el seu grup d’amigues i tenia una autoestima tan baixa que pensava que tot era culpa seva “cuando dejé de comer salió a la luz lo que fui durante toda la vida, que era una persona insegura, que nunca me quise, que nunca me gustó como fui, y todo esto lo empecé a reflejar a través del cuerpo.”

Les raons per deixar de menjar cada vegada eren més profundes i ella tenia la sensació d’haver caigut en un pou d’on no podia sortir. No trobava com ser feliç i tampoc ho perseguia “lo único en lo que era buena era dejando de comer, lo único por lo que destacaba del resto era porque estaba flaca”. El sacrifici que li suposava pujar de pes no li valia la pena, perquè sentia que no hi havia ningú que l’estigués esperant per quan es recuperés “para qué voy a hacer esto, que me voy a ver horrible, que me voy a querer matar, para ser feliz si ni siquiera me acuerdo cómo era serlo y tampoco quiero”, pensava.

Es va acostumar al seu nou estil de vida, infeliç i poc ambiciós, però tampoc volia canviar-ho “te empiezas a acostumbrar tanto a estar mal que te empieza a dar miedo la felicidad, yo me sentía cómoda estando mal, estando deprimida.” Veia que no podia controlar res del seu entorn, del que li havia passat amb les amigues, i per tant va començar a controlar l’únic que podia: el seu cos, el pes, les calories, el que menjava o el que deixava de menjar.

Al cap de dos anys d’haver recuperat el pes perdut va tornar a recaure, aquest cop amb bulímia “son dos caras de la misma moneda, en un lado está el control y del otro el descontrol y es muy fácil pasar de un lado al otro”. Segons ella, passar de l’anorèxia a la bulímia és una senyal de que estàs millor, perquè menges però després de tant de temps sense fer-ho és una cosa a la que no estàs acostumada i per tant passes al vòmit. No és un fet sorprenent, de fet, segons dades del Centre de Trastorns Alimentaris ABB de Barcelona, el 60% dels casos d’anorèxia evolucionen fins una bulímia.

La Maria Victoria m’explica com va ser aquest procés de transició “empiezas a escuchar a tu mente y a tu cuerpo que te piden comida. Llega un momento en que gracias a estar un poco mejor decir: tengo hambre, necesito comida. Pasas al otro extremo al que empiezas a comer de

todo, tienes atracones y comía cantidades que hoy no me entran. Después viene la culpa y lo vomitas. Yo tenía el control de todo, decidir qué comer y después no podía parar, me sentía asquerosa y después vomitar por culpa.”

Quan va començar la carrera de dret, amb 18 anys, va considerar que ja estava recuperada i va abandonar el tractament, però l'estiu d'aquell any va tenir una recaiguda. Estava de vacances amb la família de la seva parella, els seus pares la jutjaven per la malaltia que havia tingut i no hi havia un bon ambient: no els esperaven per menjar, els ignoraven i fins i tot els tractaven “como animales”.

“Cuando volví, mi familia quería matar los padres de mi novio” m'explica, llavors es va adonar que no havia resolt res, només el pes “la imagen distorsionada sigue, todos los pensamientos siguen y la gente por no verte esquelética y desnutrida no piensa que estés mal.” Això va ser el gener de l'any passat, quan tenia 19 anys. Quan va començar el segon any de carrera es va proposar estar bé, aquest cop de veritat. Ara encara està sota tractament psicològic perquè pren antidepressius, tot i que ja no necessita nutricionista perquè ja està totalment recuperada del pes.

Reconeix que ha estat la pitjor experiència de la seva vida, i per tant li sembla irònic que d'altres noies vulguin passar pel mateix. Considera que la malaltia està idealitzada i que les noies que consulten webs ‘ana y mia’ no estan realment malaltes perquè realment el cos els hi demana menjar “si no pudieran comer no se harían estas páginas”.

La importància de la prevenció

Les pàgines ‘ana y mia’ van aparèixer pels volts del 2007, però ara l'accés a Internet és cada cop més fàcil i els joves poden consultar-les sense cap impediment segons l'estudi de la Generalitat de Catalunya “La prevenció a Internet i a les xarxes socials”.

A nivell mundial, les cinc ciutats que acumulen més cerques a Internet sobre anorèxia i bulímia són Guadalajara (Mèxic), Ciutat de Mèxic (Mèxic), Monterrey (Mèxic), Buenos Aires (Argentina) i Milpitas (Califòrnia). A Catalunya, les ciutats on es busca més ‘ana y mia’ a Internet són Granollers, Sabadell, Lleida, Terrassa i Girona. Les cerques més comunes a

Catalunya són “como vomitar”, “adelgazar rápido”, “dieta para adelgazar”, “como adelgazar barriga”, “dieta perder peso”, “perder peso rápido”.

Un dels organismes que lluita per la prevenció dels TCA a Catalunya és la Taula de Diàleg per a la prevenció dels Trastorns de la Conducta Alimentàries. Es va crear l'any 2012 com a resultat de la sol·licitud de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia a l'Agència Catalana del Consum (ACC) per vetllar i intervenir en aquells factors socials i de consum que impacten en la proliferació d'aquestes malalties. Actualment agrupa un total de 21 institucions, representants dels diferents departaments de la Generalitat de Catalunya, del sector empresarial, de fundacions privades de promoció de la salut i del món universitari.

La Taula persegueix tres objectius: construir entre tots els sectors una imatge corporal positiva i saludable a partir de fomentar un ideal de cos basat en la salut i el benestar, i no pas en l'aparença. Treballar de manera coordinada els diferents sectors (sanitari, educatiu, empresarial, mitjans) per dissenyar estratègies realistes per a la prevenció d'aquestes malalties. Traslladar el debat a la societat en general per sensibilitzar sobre la importància de prevenir el greu problema dels trastorns de la conducta alimentària i en general els trastorns relacionats amb la imatge i el pes.

Després de dos anys d'investigació, el 2017 van publicar l'estudi “Anorèxia i Internet”, que analitza l'impacte de continguts “no saludables” a la xarxa sobre pacients d'anorèxia i bulímia. A banda d'una regulació específica, les conclusions recullen recomanacions per a famílies, educadors, clínics, empreses i mitjans de comunicació per fer front comú davant la problemàtica.

Una de les conclusions és que les xarxes socials afecten negativament a l'aparició de la malaltia i al ritme de recuperació, perquè es frena. Si el procés de recuperació és de 2 a 5 anys, l'ús de les xarxes durant el tractament pot fer que es cronifiqui. No obstant, el 87% de les famílies dels pacients entrevistats no coneixien el tipus de cerques que feien els seus fills a Internet i per tant no ho podien controlar.

El treball també recollia recomanacions per a famílies, professionals clínics i empreses. A pares i educadors aconsella mostrar als nens i adolescents hàbits saludables, advertir-los dels perills

d'Internet i controlar els seus moviments a la xarxa diferenciant segons l'edat entre continguts apropiats i no apropiats.

Per a professionals clínics recomana treballar amb els pacients la manera en què aquests continguts afecten a la seva malaltia, incorporar les xarxes socials com a part de la històrica clínica i informar les famílies. L'estudi demana a les empreses que ajudin a crear un espai a Internet més segur i eliminar webs, blogs i comptes que facin apologia a l'anorèxia i la bulímia.

Un dels coordinadors de l'estudi va ser José Soriano, del Servei de Psiquiatria de la Santa Creu i Sant Pau. És especialista en TCA i participa en el Pla Director de Salut Mental i Addiccions del Departament de Salut. Em comenta que quan ell va començar a treballar a l'hospital l'any 1994 hi havia pocs casos d'anorèxia, però que de sobte van començar a augmentar i l'any 2001 van haver d'obrir un hospital de dia per a malalts adults. Llavors els hospitals de dia eren dos: l'Hospital de Bellvitge per a adults i l'Hospital Clínic per a menors. Actualment els hospitals públics pioners pel tractament de l'anorèxia són Bellvitge, Sant Pau, Can Ruti i l'Hospital de Terrassa. Per a nens destaca Sant Joan de Déu.

M'explica que l'anorèxia i la bulímia són malalties del primer món i que afecten per igual a tots els països desenvolupats. El risc de patir un TCA al món occidental és d'un 0,5-1% en el cas de l'anorèxia i d'un 2-3% per la bulímia. Actualment representen la tercera malaltia crònica entre la població femenina adolescent de les societats desenvolupades i occidentalitzades.

L'ACAB, una associació que lluita contra els TCA

Una entitat que es dedica a la prevenció, assessorament i lluita contra els espais 'ana y mia' és l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. L'ACAB assessora a persones amb trastorn alimentari i les seves famílies per resoldre els seus dubtes i tot i que ells no tracten els trastorns els poden derivar a centres tant públics com privats. Segons dades del departament de Salut a Catalunya hi ha 28.000 adolescents amb un trastorn de la conducta alimentària, que representen un 6% de la població jove.

Des de la fundació em comenten des que es va expandir l'ús de les xarxes socials, les conductes de risc de patir un TCA han crescut un 20% i que l'edat de l'aparició de la malaltia també s'ha

avançat. Abans era cap a l'adolescència sobre els 14 anys i ara arriba abans, sobre els 10 o 12. L'ACAB també lluita contra les pàgines d'Internet que fan apologia a l'anorèxia i la bulímia. La Laura Medrano és psicòloga de l'Associació i m'explica que aquests espais d'Internet tenen un impacte molt gran en la malaltia, però que encara no hi ha estudis que ho demostrin.

“Aquestes webs donen moltes idees i el fet d'acabar en aquestes pàgines és molt fàcil” és la gran perillositat, em remarca la psicòloga sobre els comptes ‘ana y mia’. Els adolescents poden buscar altres continguts a la web, i segons ella m'indica, pot ser que una adolescent busqui a Internet com fer dieta o com aprimar i que sense adonar-se'n acabi a una pàgina que incita a fer conductes de risc.

Des de l'Associació em fan entendre que per culpa d'aquestes pàgines les adolescents han començat a fer coses des del primer mes que abans haguessin trigat temps fins a descobrir. Pot ser com vomitar més fàcilment o consells per amagar el menjar. I és que aquests espais són plens de consells per aprimar-se, alguns bastant perillosos. Opinen que s'ha de continuar tancant webs però que el que és més important és la prevenció.

L'entitat fa xerrades a adolescents, professors i famílies als Instituts. Pels joves s'organitzen tallers participatius amb una psicòloga que duren unes dues hores i on es treballa l'autoestima, els hàbits saludables i el sentit crític. Obren un debat per reflexionar sobre el paper de les xarxes socials, la credibilitat de les fotografies de models que apareixen a les revistes i veure si en els anuncis es manipulen o no les imatges per obtenir cossos “perfectes”. Pels pares i professors també es fan tallers perquè prenguin consciència de la importància que té Internet sobre els seus fills i alumnes. Els expliquen que han d'ensenyar-los a fer un bon ús de les xarxes i educar-los amb sentit crític per tal que no caiguin en les temptacions d'aquest tipus de webs.

La bulímia des d'un altre punt de vista

La Nelia és voluntària de l'ACAB des de fa dos anys. Abans vivia a Madrid amb els seus pares, però després d'acabar la carrera de psicologia va decidir venir a viure a Barcelona. El motiu que la va portar a especialitzar-se en trastorns alimentaris va ser el cas de la seva germana, que va patir bulímia.

M'explica la història de la seva germana des del punt de vista dels familiars, una situació molt delicada de tractar i que la va obligar a sacrificar-se perquè la petita de la família millorés. La família de la Nelia i la Julia sempre havia tingut un contacte difícil amb el menjar, eren dues noies amb complexió física robusta i més grassonetes. Havien normalitzat accions com els afartaments i no es veien estranys perquè menjaven molta quantitat i entre hores.

Per tant, no es van adonar que la germana petita menjava massa quantitat de cop, però quan li comentaven que estava menjant massa ràpid ella es posava molt agressiva. La Nelia m'explica que hi ha un punt de la malaltia que li diuen el moment gallet, que és quan la persona ha perdut tant el control que necessita ajuda. En el seu cas, la Nelia va arribar a casa i va veure la seva germana menjant directament de les escombraries. "Fue una situación en la que ella estaba a punto de ahogarse, empezó a toser y a llorar a la vez", en aquest moment la Julia li va explicar que no podia parar de menjar.

Llavors la Nelia estava estudiant psicologia i es va començar a moure, a la seguretat social la va visitar un psicòleg que li va diagnosticar un Trastorn de la Conducta Alimentària (TCA) per afartaments. En veritat la Julia patia bulímia, però la seva família encara no ho sabia. Després d'un any de tractament, va morir la millor amiga de la Julia al Madrid Arena. La noia va caure en una depressió que la va obligar a ingressar a un centre de dia per rebre més visites de psicòlegs i psiquiatres.

Va ser un tractament molt dur, era cognitiu conductual i va començar amb pautes molt severes. "Teníamos que tener los espejos tapados, el armario cerrado con llave, la nevera también. No podía haber comida por la casa, ella no podía hacer comentarios comer y teníamos que elegir nosotros qué era lo que ingería". També tenia un quadern on la família apuntava el que havia menjat i li firmava perquè ho entregués al centre. Va deixar de voler sortir a menjar amb els seus amics, perquè eren ells els que li havien d'escollir el menjar. A més, també havien d'anar a la clínica a formar-se i allà els ensenyaven com havien de seleccionar el que menjava, què no podien dir davant seu i com entendre la malaltia.

La tensió a casa era molt gran, la Julia no acceptava que li fessin comentaris de com hauria de ser la seva actitud amb la malaltia, sobretot de la seva germana. La Nelia va haver de marxar de casa, perquè quan ella hi era la seva germana no volia ser-hi, ho passava malament amb la família i ho pagava amb ells. A partir d'aquí la seva relació va millorar. Va estar tres anys amb

el tractament. Durant aquest temps va trencar amb la seva parella, va deixar de parlar amb moltes amigues perquè era la part malalta la que es relacionava amb elles, va passar per una etapa molt dura on no es coneixia a ella mateixa. Ella es reconeixia a través de la malaltia i no sabia qui era sense la bulímia.

Ara la Julia té 22 anys i fa 2 que ja li van donar l'alta. La seva germana no creu que consultés pàgines 'ana y mia', perquè des del primer moment estava confrontada amb la malaltia, no li agradava estar així de malament i volia recuperar-se. També m'explica que en el seu centre obligaven a les noies a tancar el seu compte d'Instagram i a no veure segons quin tipus de series per no copiar exemples de conducta de noies amb TCA.

Sèries, cançons i cartes de princeses

En els grups de WhatsApp es recomanen sèries i pel·lícules on les protagonistes són noies anorèxiques o bulímiques. Em recomanen la pel·lícula "Hasta los huesos", un film on els actors pateixen realment Trastorns de Conducta Alimentària i que va aixecar una gran polèmica sobre si el contingut provocaria un efecte crida.

Tot i així, el que més recomanen les noies són cançons sobre 'ana y mia'. Una de les seves preferides és "90-60-90" de la cantant Florencia Villagra "Entiendo que te sientas aturdida. A veces me confundo como vos. El último bocado activa la culpa que traes escondida. Y si ese chocolate te venció, tal vez deba salir por donde entró." També impacta "Big isn't beautiful" (Lo gran no és bonic) de King Adora "Tots els nois volen un cos per morir i cada noia prima és la seva rival. M'agradaria tenir un cos per morir-me, lo prim és sexy, lo gran no és bonic. Vaig a mudar-me la pell, fer-me molt molt prim, vull sentir els meus ossos contra els teus". Una de les més conegudes i escoltades per les seguidores d'"ana y mia" és "Espejismos" del raper Porta, que tracta sobre lluitar contra la opinió dels altres "¡Gorda!, sé que te hace daño, pero es que la solución no es encerrarse en el baño. Yo sé lo que piensas cuando observas tu reflejo, pero tu enemigo son las personas, no el espejo. Ese complejo es el objeto de burla, meterse los dedos en la garganta no sirve de ayuda. Si te hacen daño los demás, ¿por qué tú también te lo haces? Quieres perder peso a cualquier precio. Se oyen las arcadas por el hueco de la puerta si están en silencio".

A part de les cançons, hi ha un àudio de cinc minuts que circula per WhatsApp, tracta d'una carta que ha escrit Ana per les seves princeses. “Hola quisiera presentarme, mi nombre o por lo menos como me llaman los médicos es anorexia, pero tú puedes llamarme Ana. Tengo esperanzas de que llegemos a ser grandes compañeras. En el tiempo que viene invertiré mucho tiempo en ti y espero que tu hagas lo mismo”. La carta comença així i explica com serà la vida de les noies que la segueixin “cuando llegue la hora de comer yo te diré que hacer. Aparta la comida y espárcela, has de ver el plato como si hubieras comido realmente. Ningún pedazo, nada, si comes pierdes el control [...] Te obligaré a entrar en el baño, ponerte de rodillas, insertarás tu dedo hacia tu garganta y sin dejar de sentir dolor, la comida por fin saldrá. Lo repetirás una y otra vez hasta que escupas sangre y agua.

Això és el que li ha passat avui a la Génesis. Ha enviat una foto al grup de la pica amb sang després d'intentar vomitar i l'acompanya el text “Es grave?”, “Naaaa a mí me sangran las encías” li contesten, “No es nada, tranquila”, “Es una de las etapas”, “¿Qué etapas?”, “La primera cuando se te cae el cabello, la segunda cuando vomitas sangre y la tercera es cuando ya no te baja la menstruación”.

Feia temps que la Génesis no parlava pel grup. Tres setmanes abans va decidir enviar una fotografia seva en vestit per ensenyar que havia baixat 12 quilos, de 90 a 78. “Mis brazos son re feos, al igual que mis piernas”, “No solo tus brazos, yo más bien diría que todo tu cuerpo de tamal es espantoso”, “En realidad no, no todo mi cuerpo”, “Pero si pareces un tronchatoro”, “Yo soy lo que soy y por algo estoy aquí”, “¿En serio sales vestida así con este cuerpo de tronchatoro? Que Valiente”, “No es verdad”, “Es muy curioso que hables de las gordas siendo tú una obesa. Y peor que digas que solo tus brazos y piernas son gordas, eres una gorda muy cómica”. La que la critica és la Karime, que minuts després envia un “meme” d'un collage amb dues fotografies, la de l'esquerra una noia que se li marquen les costelles amb el text “This is beautiful” (això és bonic), a la dreta la foto del cos de la Génesis acompanyada de la frase “This is disgusting” (això és horrible).

Quan això passa hi ha noies que marxen del grup o bé que les expulsen. El funcionament dels dos grups és diferent. A ‘Thin bitches’ es parla cada dia, es fan moltes bromes sobre noies obeses i es critiquen entre elles. A ‘Supernenas’ som 33 persones, el grup va començar molt actiu amb 55 membres però des de fa dos mesos que ja ningú hi parla. L'Anais envia un missatge “Chicas como que ya no hablamos, se esta apagando el grupo, siguen con la dieta?”

La majoria responen que havien perdut la motivació per seguir amb ‘ana y mia’ però acorden entre totes que ho tornaran a reprendre i parlaran més pel grup per tenir un punt de suport. “¡¡¡Tenemos que tener voluntad y apoyarnos entre todas!!!”, “Ánimo chicas! Escriban a diario”, “¡Qué ganas! ¿Cuándo empezamos?”

Fa dies que l’altre grup, ‘Thin bitches’ està inactiu. Vam començar 109 noies el desembre de 2017 i ara, al maig de 2018, en som 98. Les administradores han fet fora totes aquelles que no complien les normes: escriure amb regularitat, compartir els progressos i mantenir en secret l’existència del grup al seu entorn més pròxim. També afegien més persones que publicaven el seu número de telèfon en fòrums i blogs ‘ana y mia’. Avui em fixo millor i m’adono per què no m’arribaven els missatges. Ja no són 98 membres al grup, sinó 97. Després de sis mesos m’han expulsat. Ja no sóc una princesa.

4. Bibliografía

Adeslas. (2012). *Prevención de la anorexia y la bulimia*. Recuperat de <https://www.prevencion.adeslas.es/es/trastornoalimenticio/masprevencion/Paginas/riesgo-anorexia.aspx>

Bedoya, K.M. Ríos, C. (2015). *Factores de riesgo y manifestaciones clínicas de la anorexia y la bulimia nerviosa en hombres y mujeres adolescentes* (Treball fi de Grau). Recuperat de <http://repositorio.ucp.edu.co:8080/jspui/bitstream/10785/3293/1/DDEPCEPNA15.pdf>

Bermejo, B. Saul, L.A. Jenaro, C. La anorexia y la bulimia en la red: ana y mía dos malas compañías para los jóvenes de hoy. *Acción Psicológica* 8 (1), 71-84. Recuperat de <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/197/151>

Buil, C., García, A., Pons, A. Trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia y Bulimia.

Campos, J.M. Anorexia, bulimia e Internet. Aproximación al fenómeno pro-ana y mía desde la teoría subcultural. *Frenia* 7 (1) 127-144. Recuperat de <http://www.revistaaen.es/index.php/frenia/article/view/16440/16285>

Caparros, N. Sanfeliu, I. (1997) *La anorexia, una locura del cuerpo*. Madrid: Biblioteca Nueva.

De la Serna de Pedro, I. (2008). *La alimentación y sus perversiones: Anorexia, vigorexia, bulimia y obesidad*. Edika Med.

Disaster. R. [girlmaldicion]. (12-05-2018). Me siento como la mierda, estoy deprimida, hinchada, gorda, fea, ansiosa, tengo ganas de vomitar y ojalá me muriera hoy [Tweet]. Recuperat de <https://twitter.com/girlmaldicion?lang=ca>

El tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. (2017) Recuperat de <http://www.acab.org/es/que-son-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/el-tratamiento-de-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria>

Fairburn. C. (2017). *La superación de los atracones de comida: Cómo recuperar el control*. (2 ed.). Barcelona: Espasa Libros.

Fernández, A.M. (2016). *Historia de la anorexia nerviosa*. Recuperat de <https://www.upo.es/moleqla/export/sites/moleqla/documentos/Numero20/Destacado-2.pdf>

Fernández. A. M. (2017). *Historia de la anorexia nerviosa*. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.

French, B. (1999). *La bulimia*. Barcelona: Oniro

Generalitat de Catalunya. (2016). *El 60% dels pacients d'anorèxia i bulímia busquen en la seva primera cerca a Internet continguts "no saludables"*. Recuperat de http://premsa.gencat.cat/pres_fsvp/AppJava/notapremsavw/290603/ca/60-pacients-danorexia-bulimia-busquen-internet-continguts-saludables.do

Gómez, J.A. Del Castañar, M. Corral, L.P. (2009). *Convivir con los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Anorexia, bulimia y trastorno por atracones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Gonzalo, M. (1999). *La anorexia*. Madrid: Vivir mejor.

Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria. Madrid: Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo. Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques de Catalunya; 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: AATRM Núm. 2006/05-01.

IAB Spain (2017). *Estudio anual redes sociales 2017*. Recuperat de https://iabspain.es/wp-content/uploads/iab_estudioredessociales_2017_vreducida.pdf

Instituto Nacional de Estadística. (2017). Población que usa Internet (en los últimos tres meses). Tipo de actividades realizadas por Internet. Recuperat de http://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout

Internet Segura (2018). *Menors i joves*. Recuperat de <https://internetsegura.cat/joves/>

J. I. Baile Ayensa y M. J. González Calderón. *¿Anorexia nerviosa en el siglo XIX?: el caso de Catalina de Siena*. Revista mexicana de trastornos alimentarios, vol. 3, no. 2, pp. 1-8, Jul/Dic 2012.

Madruga, D. Leis, R. Lambruschini, N. Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. *Asociación Española de Pediatría* 7 (1), 325-338.

Mia [MenteAusenteMIA]. (10-05-2018). Después de 1 semana sin purgarme hoy lo hice y dios

santo que hermoso es como lo extrañaba, bulimia te amo a veces [Tweet]. Recuperat de <https://twitter.com/MenteAusenteMIA?lang=ca>

Mossos d'Esquadra (2018). *Internet segura de tu a tu*. Recuperat de https://mossos.gencat.cat/ca/temes/families-i-escoles/centres-educatius/internet-segura-de-tu-a-tu/#_ftn2

Organització Mundial de la Salut. (2017). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperat de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Pere Tarrés (2017). *Pràctiques perilloses a Internet*. Recuperat de https://www.peretarres.org/wps/wcm/connect/peretarres_ca/peretarres/webs/mcecc/extres/esp_lai_digital/prevencio_riscos/internet

Princesas ana y mia (2012). Recuperat de <http://anaymia.esforos.com/>

Pro-Ana & Pro-Mia. (2014). *Lo básico para ana y lo básico para mia*. Recuperat de <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/acerca-de/>

Pro-Ana & Pro-Mia. (2014). *Stay Strong*. Recuperat de <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/2014/08/25/%E2%99%A5stay-strong%E2%99%A5/>

Pro-Ana & Pro-Mia. (2014). *Tips para engañar a los padres*. Recuperat de <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/2014/08/20/218/>

Pro-Ana & Pro-Mia. (2015). *70 razones para no comer*. Recuperat de <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/2014/08/05/60/>

Pro-Ana & Pro-Mia. (2015). *Dietas Pro-Ana*. Recuperat de <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/page/2/>

Pro-Ana & Pro-Mia. (2016). *Vuelvo a ser princesa*. Recuperat de <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/2016/06/28/vuelvo-a-ser-princesa/>

Pro-Ana & Pro-Mia. (2017). *¿PORQUE NADIE ME DEJA AYUNAR EN PAZ?!* Recuperat de <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/page/2/>

Pro-Ana & Pro-Mia. (2017). *Tabla IMC según Ana y Mia*. Recuperat de

[https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/2017/04/23/%F0%9F%92%93-tabla-de-
imc-segun-ana-y-mia-%F0%9F%92%93/](https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/2017/04/23/%F0%9F%92%93-tabla-de-
imc-segun-ana-y-mia-%F0%9F%92%93/)

Tomàs, J. (1998). *Anorexia y otras alteraciones de la conducta en la infancia y adolescencia*. Barcelona: Laertes.

Pretty Dolls. (16-04-2017). Ana y Mia/Frases motivadoras [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=wAUgVlysOw0>

Pretty Dolls. (data). Ana y Mia/ Tips para acelerar el metabolismo [Vídeo]. No es troba disponible perquè s'ha eliminat.

Useless [Sinkingfreely]. (06-04-2018). I feel the stinging urge to: puke my stomach contents up, slice my wrists open, and take a bottle of pills. [Tumblr]. Recuperat de <http://sinkingfreely.tumblr.com/>

El renacer de la Princesa Lorelei ProAna (2018). *Cumpleaños Ana y Mia 16 de enero: nuevo ritual*. Recuperat de <https://elrenacerdelaprincesalorelei.wordpress.com/2018/01/12/cumpleanos-ana-y-mia-16-de-enero-nuevo-ritual/>

El renacer de la Princesa Lorelei ProAna (2018). *Protegido: Mi contrato con Ana*. Recuperat de <https://elrenacerdelaprincesalorelei.wordpress.com/2018/01/11/mi-contrato-con-ana/>

El renacer de la Princesa Lorelei ProAna (2018). *Cosas que puedes hacer si tienes que comer delante de otras personas*. Recuperat de <https://elrenacerdelaprincesalorelei.wordpress.com/2018/01/10/cosas-que-puedes-hacer-si-tienes-que-comer-delante-de-otras-personas/>

El renacer de la Princesa Lorelei ProAna (2018). *Nuevas razones para ser Ana*. Recuperat de <https://elrenacerdelaprincesalorelei.wordpress.com/2018/01/09/nuevas-razones-para-ser-ana/>

El renacer de la Princesa Lorelei ProAna (2018). *Reducción de estómago = delgadez duradera*. Recuperat de <https://elrenacerdelaprincesalorelei.wordpress.com/2018/01/09/reduccion-de-estomago-delgadez-duradera/>