

## La falsa imagen de la delgadez

Los adolescentes miran preocupados al espejo. Viven una etapa caracterizada por cambios fisiológicos, emocionales y sociales que provocan una exigencia excesiva por su imagen corporal. Algunos autores subrayan que esta ansiedad es diferente según el sexo. Mientras los chicos se preocupan por los músculos, la mayoría de las chicas posee unos ideales de belleza asociados a la delgadez, en la mayoría de los casos, por debajo de una talla saludable.

Verónica Fuentes

18/3/2010 13:52 CEST



[Las mujeres son quienes más sufren este desasosiego ante el espejo](#). Foto: Margo C.

La adolescencia es una etapa especialmente vulnerable. Muchas personas experimentan problemas de imagen corporal, ya que es el momento por antonomasia de los cambios fisiológicos, emocionales, cognitivos y sociales. Todos ellos provocan una mayor preocupación por la apariencia física.

Una investigación publicada el pasado febrero en la revista *Psychothema* da un paso más en la comprensión de este fenómeno y sus autores destacan algo que puede generar reflexión y debate: son las mujeres quienes más sufren este desasosiego ante el espejo.

“La evidencia empírica acumulada subraya que esta preocupación es diferente según el sexo y género, colocando a las chicas adolescentes en una situación de riesgo por sus mayores deseos por adelgazar, muchas veces lejos de necesitarlo”, explica a SINC Pilar Ramos, autora principal de la investigación e investigadora en la Universidad de Sevilla.

Dentro del ensayo europeo sobre conductas de los escolares relacionadas con la salud (*Health Behaviour in School-aged Children, HBSC*), el equipo de Pilar Ramos analizó en 21.811 adolescentes españoles estas desigualdades así como las diferencias en relación con la imagen corporal, con las conductas para controlar el peso y con el índice de masa corporal (IMC).

### **Resultados contradictorios**

Para su análisis los científicos tuvieron en cuenta la edad y lugar de residencia. Todo se analizó de forma milimétrica y rigurosa, pero los resultados a los que llegaron son contradictorios.

Si bien son las chicas quienes presentan con mayor frecuencia un IMC normalizado y los chicos quienes padecen más sobrepeso y obesidad, la percepción del propio cuerpo como obeso es mayor entre las chicas.

Esto afecta también al hábito de seguir una dieta (más frecuentes entre las chicas) y al nivel de satisfacción que una persona tiene de su imagen corporal (más bajo entre ellas).

“La satisfacción que tienen los adolescentes con su imagen corporal afecta al modo en que se perciben en el caso de las chicas, pero no en los chicos”, afirma Ramos. “Por ejemplo, los chicos poco satisfechos con su imagen corporal no necesariamente se perciben gordos, pero en las chicas es muy probable que esto ocurra”.

Algo parecido se recoge en otra investigación, publicada en enero en la revista *BMC Public Health*, donde se estudió la visión de uno mismo en 5.900 estudiantes universitarios de España, Bulgaria, Dinamarca, Alemania, Lituania, Polonia y Turquía. A pesar de las bajas tasas de obesidad, muchos estudiantes percibían que tenían sobrepeso, especialmente las mujeres.

“Esto es motivo de preocupación, porque las percepciones inadecuadas de peso pueden dar lugar a comportamientos poco saludables, como los trastornos alimentarios”, apuntan los autores. “Con un IMC normal, es más probable que las estudiantes chicas se consideren ‘demasiado gordas’, mientras que los estudiantes varones se consideran con frecuencia ‘demasiado delgados’”.

### ¿Cómo medir la satisfacción?

“El IMC no resulta significativo para explicar la satisfacción que tienen los jóvenes con su cuerpo”, recalca Ramos. “De hecho, el problema del escaso protagonismo del valor objetivo del peso se hace más grave cuando se constata la poca importancia explicativa de dicha variable en el hecho de hacer o no dietas para adelgazar”.

Es decir, que hacer dieta no tiene nada que ver con el peso objetivo de los jóvenes, sino con la percepción que ellos tienen de ese peso y de la satisfacción con su imagen corporal.

De ahí la importancia, según los expertos, de promover en ellos y ellas la “valoración y aceptación de la propia imagen” y evitar conductas que pueden llegar a poner en riesgo su salud. La receta parece fácil: reconciliarse con el espejo.

### Referencias bibliográficas:

Ramos, P., Rivera, F. y Moreno, C. "Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles". *Psicothema*, 22 (1), 77-83, febrero de 2010.

Mikolajczyk R. T., Maxwell A. E., El Ansari W., Stock C., Petkeviciene J., Guillen-Grima F. "Relationship between perceived body weight and body mass index based on self-reported height and weight among university students: a cross-sectional study in seven European countries". *BMC Public Health*, 10:40, 27 de enero de 2010.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ADOLESCENCIA | APARIENCIA | AUTOPERCEPCIÓN |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)