

Mira tu cuerpo

 cadenaser.com/emisora/2015/06/24/radio_sevilla/1435142745_718960.html

Se trata de una investigación realizada en la Universidad de Granada. En el estudio participaron un total de 29 mujeres con alta insatisfacción corporal y diagnosticadas de **bulimia nerviosa**, a quienes se dividió aleatoriamente en dos grupos de tratamiento, uno por técnica. Cada una de ellas recibió 6 **sesiones de exposición al espejo**. Un grupo después de cada sesión evaluó sus pensamientos (exposición guiada), así como su grado de satisfacción corporal y los cambios en los niveles de cortisol salival. El otro no.

Los principales resultados encontrados muestran que ambas técnicas de exposición reducen los pensamientos negativos de las mujeres con bulimia e incrementan los positivos a lo largo del tratamiento, y también reducen los niveles del cortisol. Esta sustancia es una hormona esteroidea que se libera como respuesta al estrés.

Sandra Díaz Ferrer está al frente del equipo de investigación. Su trabajo, publicado en la revista *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, ha revelado que ambas técnicas también reducen los niveles de cortisol en saliva, una hormona esteroidea que se libera como respuesta al estrés.

La insatisfacción corporal es uno de los principales factores responsables del desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. Por ello, es importante desarrollar técnicas efectivas para mejorar la satisfacción corporal y prevenir la aparición de sus más temidas consecuencias, los trastornos de la conducta alimentaria.