

Mirarse al espejo como antídoto contra la bulimia

25 de junio de 2015. 14:53h UGR (SINC).
Granada.



Algunos tratamientos contra la bulimia se centran ya en la contemplación en el espejo

Gonzalo Pérez

Un equipo de la Universidad de Granada (UGR) ha llevado a cabo un estudio que ha demostrado la eficacia de técnicas basadas en observar el propio cuerpo en el espejo para mejorar el tratamiento de la bulimia nerviosa. El trabajo también ha revelado que estas técnicas también reducen los niveles de cortisol en saliva, **una hormona**

esteroidea que se libera como respuesta al estrés. Los resultados se han publicado en la revista *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*.

Las investigadoras compararon dos técnicas distintas: la exposición guiada, en la cual las participantes deben permanecer observando su cuerpo en el espejo mientras lo describen de manera neutral y objetiva (como si un pintor tuviera que hacer un retrato suyo pero sin verlas), frente a la exposición pura, en la cual las participantes también miran sus cuerpos reflejados, pero pueden expresar los sentimientos y pensamientos que les provoca.

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 seis sesiones de exposición al espejo, y después de cada sesión se evaluaron los cambios en sus pensamientos (positivos y negativos), así como su grado de satisfacción corporal y los cambios en los niveles de cortisol salival.

Reducción de los niveles del cortisol

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**. Sin embargo, la exposición pura aumenta más la satisfacción corporal y disminuye en mayor medida el malestar subjetivo experimentado por la visión del propio cuerpo durante las sesiones.

Estos datos apuntan a que la exposición pura “podría ser una estrategia terapéutica eficaz para reducir la insatisfacción corporal en personas con trastornos de la alimentación y, de manera preventiva, en mujeres con elevados niveles de insatisfacción corporal. No obstante, en el futuro se necesitaría profundizar sobre los mecanismos de cambio a través de los cuales esta técnica está funcionando”, explica la autora principal de este artículo, la investigadora de la UGR Sandra Díaz Ferrer.

La insatisfacción corporal es uno de los principales factores responsables del desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. “Lo que más nos alerta es que cada vez es más común encontrar niveles elevados de insatisfacción corporal entre la población femenina de distintas edades. 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.

Manejar las emociones y pensamientos negativos

Una de las técnicas que más se ha estudiado en las últimas décadas para mejorar la insatisfacción corporal y sus síntomas asociados es la exposición al propio cuerpo. “El objetivo general de este tipo de técnicas es que las personas se expongan a su imagen en un espejo de dimensiones suficientes que les permita examinar sistemáticamente cada parte del cuerpo durante un periodo de tiempo, y aprendan a manejar las emociones y pensamientos negativos que les provoca de una forma más constructiva y sin evitarlos”, explica Díaz Ferrer.

Los resultados de este trabajo apuntan que el empleo de técnicas que permitan liberar las emociones y pensamientos negativos asociados al propio cuerpo podrían ser más útiles que aquellas que guían a los pacientes a través de descripciones neutrales del propio cuerpo.

“Con este estudio no pretendemos que las mujeres cambien sus cuerpos, sino que sean capaces de aceptarlos y quererlos como son. No deberíamos dejar que los espejos se conviertan en enemigos donde sólo podemos ver lo que la sociedad nos dice que es bello. El espejo debería ser el medio para reflejar la luz propia que cada persona tiene, algo que no entiende de modas o ideales de belleza”, concluye la investigadora.