

Mirarse al espejo permite evitar la bulimia, según una investigación

GRANADA (EP). **Mirarse al espejo ha demostrado ser una técnica útil que ayuda a superar la bulimia y, además, consigue reducir los niveles en saliva de cortisol**, una hormona esteroidea que se libera como **respuesta al estrés**.

Investigadoras de la Universidad de Granada (UGR) han demostrado que dos técnicas psicológicas basadas en la exposición del propio cuerpo en el espejo ayudan a reducir la insatisfacción corporal y los síntomas asociados en mujeres que sufren bulimia nerviosa, un trabajo publicado en la revista 'Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry'.

Para ello, 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 observan sus cuerpos en el espejo 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 Y 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 niveles de cortisol salival.

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** aunque 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.

ESTRATEGIA TERAPÉUTICA CONTRA LA INSATISFACCIÓN

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".

"En el futuro, sin embargo **se necesitaría profundizar sobre los mecanismos de cambio a través de los cuales esta técnica está funcionando**", ha explicado la investigadora de la UGR y autora principal de este artículo, Sandra Díaz Ferrer, ya que "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**" y, por ello, "es importante desarrollar técnicas efectivas y prevenir la aparición de sus más temidas consecuencias, los trastornos de la conducta alimentaria".

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 con "el objetivo general de 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", ha agregado 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.

"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", ha concluido la investigadora de la UGR.

comentarios

Actualmente **no hay comentarios** para esta noticia.

Si quieres dejarnos un comentario **rellena el siguiente formulario** con tu nombre, tu dirección de correo electrónico y tu comentario.

Escribe un comentario

Tu email nunca será publicado o compartido. Los campos con * son obligatorios. Los comentarios deben ser aprobados por el administrador antes de ser publicados.