

## Los hombres también padecen trastornos alimentarios

MARIUS FOLCH

Los trastornos alimentarios no entienden de género.

La mayoría de la población, desgraciadamente, llega a pensar que aquellas personas que padecen un trastorno de la conducta alimentaria suelen ser siempre mujeres. No obstante, los trastornos de la conducta alimentaria pueden afectar a personas de cualquier género, edad, peso, figura corporal, orientación sexual y etnia; así pues, los hombres también pueden sufrir trastornos alimenticios ya que los TCA no entienden de género.

Uno de los posibles motivos por los que en las encuestas actuales de pacientes con TCA se registren una mayor cantidad de mujeres y una menor en hombres podría ser la insuficiente o carente detección de casos. Este hecho podría estar relacionado con el miedo, la “vergüenza” o el estigma que puede experimentar un hombre con TCA a causa de que esta enfermedad suele estar asociada al género femenino. A partir de esta observación, no resultaría nada extraño que los hombres vivieran su trastorno en soledad, callados y ocultándolo, como si de un secreto se trata. Asimismo, si optan por no ser conscientes de padecer esta enfermedad no piden ayuda y, por ende, tampoco realizan ningún tipo de tratamiento.

Es triste que haya todo un conjunto de hombres que sufran este tipo de “infierno” y no quieran explicarlo por el qué dirán o que no quieran pedir ayuda. Creo en la necesidad de que los hombres, que padecen cualquier tipo de trastorno alimentario alcen la voz porque si como persona ya es complicado ser consciente de que estás siendo devorado por un TCA imagínense un hombre que, debido a los estigmas impuestos por la sociedad, asocie los trastornos de la conducta alimentaria a las mujeres, cuando esto, en realidad, es un mero prejuicio.

Cuando yo pasé por ese infierno me hubiera gustado encontrar apoyo en testimonios de hombres, pero no los encontraba. Me hubiera gustado saber de hombres que también estaban pasando por lo mismo que yo para poder entender que lo que me ocurría no era algo impropio o extraño. También me daba pudor sincerarme y contar mi mala relación con la comida a un familiar o amigo porque nos han vendido o nos han dado a entender que este tipo de trastornos solamente lo padecen las mujeres. Abrirme ante la gente a la que quería, y explicarles en qué situación me encontraba, me daba vergüenza y pánico ya que, por una parte, preferí no involucrar o no preocupar a nadie y, por otra parte, pensé más en el qué podrían pensar que en cómo me podrían ayudar. En otras palabras, en mi mente se entrometieron todo un conjunto de posibles rechazos o situaciones negativas que solamente eran una ficción porque la realidad fue otra; la realidad fue que, al contar toda la lucha que llevaba en soledad desde hace tiempo, pude deshacerme de un peso que arrastraba y, al fin, recibir ayuda y comprensión.

Sinceramente, ¡creo que ya es hora de romper con los estigmas y los prejuicios de la sociedad!