

**“Soy muy gorda. Me detesto”**  
**La obesidad y el sobrepeso que afectan ya a un 40% de niños desatan la falta de autoestima**

No se gustan. Oyen insultos a diario. Son niños, pero sólo pueden comprar ropa en la sección de mayores. O se sientan en una esquina mientras sus compañeros juegan en el patio. Se viven torpes, lastrados por su propio peso. Cuatro de cada 10 españoles menores de 24 años son gordos o tienen kilos de más, según los últimos datos. En una sociedad obsesionada por la imagen, además de la diabetes o el exceso de colesterol, les acecha una ansiedad que les hace comer aún más. Muchos terminan excluidos, su autoestima cercenada. Otros sacan pecho y niegan el problema. Los expertos analizan qué piensan y sienten los niños gordos y ofrecen claves para atajar la epidemia. Toda la familia, dicen, tiene que implicarse.

ANA GABRIELA ROJAS / ANA ALFAGEME - Madrid  
EL PAÍS - Sociedad - 30-10-2005

Se han hecho estudios que revelan que también profesores y pediatras rechazan a estos niños. "Un tercio de casos de obesidad en niños son trastornos psicológicos", dice un psiquiatra. Estamos más gordos. A uno de cada dos adultos le sobran kilos o está obeso. Nuestros hijos también están más gordos. Cuatro de cada 10 españoles (40,2%) de entre 2 y 24 años tiene obesidad o sobrepeso, y el fenómeno no hace más que aumentar. Sanidad ha desvelado las últimas cifras esta semana.

¿Cuál es el reflejo psíquico y social de la epidemia, sobre todo en los niños? ¿Existe alguna causa psíquica que haga comer compulsivamente (y engordar) a nuestros hijos? Varios niños obesos, bajo nombre supuesto, hablan de las situaciones más frecuentes.

"No puedo parar de comer" Ansiedad, el círculo vicioso:

- Jesús, 12 años, 1,50 metros, 70 kilos: "Siempre tengo hambre. No puedo parar de comer. Si no mastico algo, me pongo nervioso. Me gustaría estar más delgado, pero es superior a mis fuerzas". El castigo peor para él es reducirle la ración de la cena o cambiarle el bocadillo por una ensalada, dice la madre. Una hora después de comer, Jesús ya está rondando la cocina para robar galletas. Cuando sus padres insisten en que haga más ejercicio en vez de tener la boca siempre llena, él se inquieta y come más.

He aquí el círculo vicioso. El niño tiene ansiedad, luego come más, y como engorda y se siente más angustiado, sigue engullendo. "La ansiedad es causa y consecuencia de la obesidad", mantiene Susana Monereo, jefa de Endocrinología del Hospital de Getafe, en Madrid, "el 80% de los niños obesos que tratamos padece niveles de ansiedad muy altos. Además, comen muy deprisa, con lo que tardan mucho tiempo en saciarse. Y cosas dulces, que les dan placer pero con muchísima carga calórica".

"Cuando veo un niño gordo investigo signos de ansiedad", dice el psiquiatra infantil Mariano Trillo, "es decir, pregunto si tiene inseguridad, timidez, bloqueos, miedo a dormir solo, o a la oscuridad, temor a hablar en público o pánico a que les ocurra algo a sus padres, además de pesadillas en las que le abandonan. El sudor de manos, el dolor de cabeza y de barriga serían los síntomas físicos". Es frecuente ver a este tipo de niños, prosigue Trillo, acompañados de padres sobreprotectores: "Los críos se comparan con otros chicos cuyos padres no están todo el día en guardia, que no tienen la palabra

¡cuidado! en la boca siempre, y creen que ocurre algo con ellos, se sienten muy inseguros".

"Un tercio de los casos de obesidad infantil son en realidad trastornos psicológicos, cuadros de ansiedad", asegura Gonzalo Morandé, jefe de Psiquiatría Infantil del hospital Niño Jesús de Madrid, "pero hay más variantes. Por ejemplo, la bulimia, los críos que se pegan atracones. Eso tiene que ver con la depresión, y se ve tras los divorcios, cuando uno de los padres ha abandonado la casa. Si un niño, en esas circunstancias, se pone a comer desafortadamente, es que está doliéndose por esa pérdida".

"Es horrible mirarme al espejo" La autoestima herida:

- María, 14 años, 1,60 metros, 82 kilos. "No me puedo mirar al espejo, estoy muy gorda y fea. Me detesto. Me avergüenza que los demás me vean". En plena adolescencia, dicen su tía y su madre, está amargada. Es raro el día que sale de su casa y no hace más que hablar de sus complejos. Le gusta un chico de su instituto, pero dice que él no la mira. Tampoco se puede poner "esa ropa tan mona" que llevan sus compañeras de clase. "Estoy loca por cambiar", dice. No se atreve a ir al gimnasio. En casa hace bicicleta y dice que se alimenta bien. Sus padres no están tan seguros. Trabajan a la hora que ella come.

El niño gordo tiene la autoestima mermada, dicen todos los especialistas consultados, "y más cuanto más se acerca a la adolescencia", dice la endocrinóloga Monereo, "incluso tienen peor rendimiento escolar, aunque sean inteligentes. Sufren mucho".

Unas 2.000 llamadas de las 100.000 que se contestan anualmente en el teléfono del menor de la fundación ANAR (900 20 20 10) tienen que ver con problemas de sobrepeso. La directora de la línea, Ana Belén Hernández, asegura que "a raíz de comentarios familiares o de sus compañeros del colegio los chicos comienzan a no aceptarse". La mayoría (un 65%), son las adolescentes entre 13 y 16 años que comienzan a fijarse en los chicos. Se plantean cómo es su físico y se preocupan por cómo los ven los demás.

"Me llaman vaca sebosa" El aislamiento social :

- Verónica, 10 años, 1,40 metros, 66 kilos. "Mis compañeros me insultan y no juegan conmigo", solloza. Ya no quiere ir al colegio porque uno de sus compañeros amenaza a los demás con pegarles si no la insultan. Las injurias van desde "gordita" hasta "vaca sebosa". "Nadie se quiere sentar junto a mí porque dicen que doy asco". Dos de sus amigas le dan la espalda porque si hablan con Verónica, los demás también van a por ellas. Cree de que si bajara de peso la actitud de sus compañeros cambiaría. "No me quieren porque estoy gordita", dice. Ella asegura que sí se quiere, aunque algunas veces se pone muy triste y se enoja por no poder bajar de peso. Se queda en un rincón, dice la madre, mientras los compañeros juegan en el patio.

"A los obesos, por el mero hecho de su apariencia, se les estigmatiza como faltos de atractivo, estúpidos, vagos o antipáticos. Son menos queridos, rechazados y sufren las burlas de los demás, lo que les puede llevar a aislarse del resto de la sociedad", asegura la jefa de Desarrollo Cognitivo y Psicología Social de la Universidad de Gante, en

Bélgica, Caroline Braet, una de las investigadoras europeas más reconocidas en obesidad.

"Sufren descalificaciones y no se les incorpora en los grupos", asegura Morandé. Estudios realizados hace algunos años, citados por este psiquiatra y por la endocrinóloga Monereo, hallaron que para los niños, la obesidad era la lacra peor, por encima de otras minusvalías. Y esto no les pasa sólo con sus propios compañeros. "Es toda la sociedad la que les rechaza, profesores, pediatras, todos los que tienen relación con ellos, según han revelado los estudios", insiste Morandé. "Incluso hay informes recientes que revelan que las madres rechazan a los niños gordos. Y si se consigue que el niño adelgace, mejora la autoestima de los dos, del niño y de la madre".

"Yo soy así y me da igual" La negación del problema:

- Patricia, 13 años, 1,58 metros, 73 kilos. "Yo estoy bien, no tengo ningún problema. Soy así y me da igual", dice. En su casa se alimentan de manera sana y consumen raciones normales, pero Patricia come *chuches* a escondidas. Si se le pregunta varias veces, termina por aceptar que sí le gustaría estar un poco más delgada, pero que tampoco tiene complejos. Y si sus compañeros del instituto hacen alguna broma sobre su figura, ella dice firmemente que no le importa "para nada". Pero su madre asegura que en lugar de coquetear como las niñas de su edad, prefiere ir a jugar con las más pequeñas. "Le tengo que llevar a comprar ropa en la sección de señoras y lo peor es que a ella hasta le parece bien", se lamenta la madre.

Existen algunos "gorditos felices", dicen los especialistas. Pero pueden cruzar la línea y convertirse en ansiosos. Algunos de ellos niegan que su obesidad les importe, como varios de los niños que fueron preguntados en este reportaje. No pasa nada. Les da igual. "Adoptan una actitud de negar la evidencia ", asegura Morandé. "Pero eso muchas veces se paga psicológicamente en el futuro".