

Gimnasia contra la anorexia

- Una investigación española rompe con el tabú de que no pueden hacer ejercicio
- Mejora la calidad de vida, la sensación de bienestar y la capacidad funcional

Patricia Matey | Madrid. 19/11/2010. elmundo.es

Ni ellas ni sus padres quieren que se desvele su identidad, pero sí lo que sintieron y pensaron cuando sus médicos les propusieron seguir una terapia hasta ahora 'tabú' en el tratamiento de la anorexia: el ejercicio.

"Cuando el doctor, al acabar la reunión de grupo, nos mandó a mí y a otras compañeras al gimnasio no me lo podía creer. Lo que más quería hacer era deporte, **me lo estaban dejando hacer** después de mucho tiempo sin poder pisar un gimnasio".

Quien habla es una de las pacientes, de hasta 14 años, del grupo de Trastornos de Comportamientos Alimentarios (TCA) que sigue su rehabilitación en el Hospital de Día Intrahospitalario de Psiquiatría Infantil del Hospital Universitario Niño Jesús de Madrid (uno de los escasos dentro de nuestras fronteras), que ha querido **relatar a ELMUNDO.es** su experiencia con un programa terapéutico novedoso: el entrenamiento físico programado para anorexia.

Ni más ni menos que entre un 4% y un 5% de los adolescentes y jóvenes de este país y un 6% de los universitarios sufre este grave trastorno que en la última década se ha convertido en la tercera patología más frecuente de la población infantil.

En el año 1999, el Niño Jesús, desde sus servicios de Psiquiatría y Rehabilitación, dirigidos por los doctores Gonzalo Morandé y Pazos, respectivamente, inició un programa muy concreto de ejercicios, con una ficha de seguimiento para valorar los cambios físicos en pacientes hospitalizados por TCA. El objetivo primordial era combatir la atrofia muscular y aliviar la inmovilidad a la que están sometidos estos pacientes.

En esta línea, intentado valorar cómo puede beneficiar el deporte a estas pacientes, el Servicio de Psiquiatría y Psicología ha realizado un proyecto de investigación, **científicamente supervisado** e incluido dentro del protocolo de tratamientos de TCA, para valorar los efectos de los entrenamientos físicos en pacientes que asisten al Hospital de Día. Este proyecto se ha realizado en colaboración con el Departamento de Ciencias Morfológicas y Fisiología de la Universidad Europea de Madrid.

Pionero en nuestro país

Porque el entrenamiento físico programado tiene efectos beneficiosos sobre la capacidad funcional, la composición corporal y la calidad de vida de los pacientes crónicos infantiles. Bajo esta hipótesis, para estudiarlo y valorarlo, nació en 2003 el '**gimnasio pediátrico** del Niño Jesús' donde se ejecutan estos programas adaptados a diferentes patologías.

Margarita Pérez, de la UEM, y una de sus creadoras, explica "que existe numerosa bibliografía sobre los grandes cambios que promueve el deporte en los enfermos y en su patología y su calidad de vida. Llevamos a cabo un entrenamiento físico programado con menores con cáncer, anorexia, parálisis cerebral, fibrosis quística, trastornos respiratorios y, según cada patología, se plantean unos objetivos distintos".

No es común que el deporte "esté indicado en el tratamiento de la anorexia, en parte porque muchas de ellas lo ejercen de forma compulsiva con el objetivo de perder el mayor peso posible. Por este motivo, a todas les sorprenden mucho que les dejamos ir al gimnasio", afirma el psicólogo clínico Ángel Villaseñor [del equipo de Morandé], quien ha puesto en marcha este programa experimental casi inexistente en el mundo y que ha sido avalado por un estudio publicado en el ['Journal of Adolescent Health'](#).

Pero, para que todos lo entiendan, tal y como se expresa este experto, "ni se trata de hacer 'deporte a lo loco', ni todas las pacientes con anorexia pueden practicarlo".

Aquellas en fase aguda de la enfermedad quedan fuera de este programa. "En el estudio se incluyó a las que tienen ya una recuperación física aceptable y a las que detectamos que estaban capacitadas para asimilar y aprender que el ejercicio forma parte de la vida sana y contribuye al bienestar", aclara el doctor Villaseñor. Y en los casos en los que las pacientes se 'mueven' continuamente, "se 'aceptó' a las pacientes con el fin de educarlas en la práctica sana de deporte", recalca la investigadora.

El acelerómetro

Pero antes, todas llevaron 'a cuestas' las 24 horas del día durante diez un acelerómetro. "Sirve para cuantificar el movimiento corporal y saber así la energía gastada. Podemos detectar si se mueven o no de forma compulsiva. Algunas se lo quitan pensando que no nos vamos a dar cuenta, pero como realiza mediciones aleatorias a lo largo de los cinco días laborables y el fin de semana, enseguida nos percatamos de ello", agrega el psicólogo de Madrid.

Por encima de todo "intentamos que los pacientes **se lo pasen bien** con el ejercicio, así que dependiendo de la edad lo planteamos como un juego", destaca.

"Al hacerlo en grupo y con aparatos y juegos con colchonetas, pelotas u otros objetos se hace más divertido, pero a la vez acostumbramos a nuestro cuerpo a una rutina mejor", confirma una de las enfermas.

Trabajar el músculo, que las pacientes desarrollen fuerza muscular pero que no hagan mucho gasto energético, es el objetivo del programa de entrenamiento físico programado en anorexia. "Esto es algo que redundará en beneficio de su tejido óseo. Deben ganar masa ósea en la pubertad para evitar el riesgo de tener osteoporosis de forma precoz", añade Margarita Pérez.

Se persiguen también otros fines, como que el ejercicio forme parte del 'Plan de Vida' de todas ellas. "A todas les damos una hoja que llamamos 'Plan de Vida' que muestra las directrices para estar sano mental y físicamente. El deporte forma parte de él. De hecho, estamos en contacto con los profesores de los colegios de las pacientes para saber cómo

están practicando deporte, cuánto deben hacer a la semana, entre otras cosas", detalla el doctor Villaseñor.

Y los resultados no pueden ser **más satisfactorios**. "Mejora la calidad de vida de las enfermas, su sensación de bienestar, contribuye a elevar su capacidad funcional, ganan fuerza muscular y no repercute en la pérdida de peso", concreta.

Los testimonios

Pero la prueba más definitiva la aportan las pacientes. "A medida que pasaban las semanas e iba al gimnasio cada martes.. íbamos haciendo más ejercicios y pruebas.. Poco a poco fui mejorando y podía hacer más cosas que antes. Todas esas pruebas me han ayudado a desarrollar mi resistencia y ver cómo, si quieres superarte a ti misma, puedes", relata una de ellas.

"Fue un deporte un poco cansado pero me lo pasaba muy bien con los otros chicos y chicas... No me gusta mucho hacer deporte, sobre todo caminar, pero en ese gimnasio he pasado muy buenos ratos y así se olvidan los problemas del exterior. El deporte te permite sentir menos dolor en tu cuerpo... te permite estar en forma siempre con moderación con una dieta saludable y equilibrada", destaca otra enferma.