

PROYECTO UNAM

Coordinador: Roberto Arturo Gutiérrez Alcalá robargu@hotmail.com

Conferencia sobre el tiempo

La Sociedad Astronómica de la Facultad de Ingeniería de la UNAM (SAFIR) invita a la conferencia "El tiempo", que será impartida por Fernando Lory hoy jueves 17 de noviembre, a las 19:30 horas, en el Observatorio Astronómico (salón A 402, frente al CELE), de dicha facultad, en CU. Más informes en los teléfonos 55-34-93-72 y 39.



ORTOREXIA

Este trastorno de la conducta alimentaria fue descrito por primera vez en 1997. Quienes lo sufren, son rígidos, perfeccionistas y estrictos

En relación con los trastornos de la conducta alimentaria, hay dos noticias: una mala y otra buena. La mala es que, en 1997, el médico estadounidense Steve Bratman describió por primera vez un nuevo trastorno de ese tipo, al que llamó ortorexia; la buena es que parece ser que todavía no ha llegado a México.

"La palabra ortorexia viene de los términos griegos *orthos*, 'correcto'; y *orexis*, 'comer'; entonces significa 'comer correctamente'. La ortorexia es la patología más reciente que existe; por eso se tiene muy poca información de ella. Incluso, allá, en Estados Unidos, los casos son escasos", dice la doctora Gilda Gómez Peresmitré, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional.

La ortorexia tiene similitudes y, también, diferencias con la anorexia y la bulimia. Al igual que estos trastornos, no responde a una, sino a múltiples causas, entre las que sobresalen las socioculturales; además, se manifiesta mediante un pensamiento obsesivo y una conducta compulsiva dirigidos al propio cuerpo y asociados estrechamente a la forma de comer.

"Las personas con ortorexia son rígidas, perfeccionistas y estrictas, hacen gala de una gran fuerza de voluntad y padecen intensos sentimientos de culpa cuando no cumplen lo que se proponen; asimismo, debido a sus prácticas alimentarias, pierden un elevado porcentaje de grasa y de masa muscular, por lo que llegan a alcanzar un índice de masa corporal menor a 18, como sucede con las que sufren anorexia", informa Gómez Peresmitré.

Y a diferencia de las personas con anorexia, que siempre están preocupadas por la forma y el tamaño de su cuerpo, y por la cantidad de comida que consumirán, las ortoréxicas no piensan en la cantidad o el tamaño de las porciones de comida, en sí van a engordar o no, sino en la calidad de los alimentos que habrán de comer.

Desnutrición e inanición

¿Por qué resulta malo que una persona se preocupe por adoptar una forma correcta o buena de comer? El problema, en realidad, no radica en esa preocupación en sí, sino en su transformación en una obsesión patológica.

Las personas ortoréxicas buscan alimentos probióticos, orgánicos, producidos a partir de métodos cien por ciento ecológicos, y, en cambio, rechazan la carne (por la grasa y las hormonas), las verduras cultivadas en sembradíos donde se utilizan pesticidas o herbicidas, los productos genéticamente modificados, los colorantes, los conservadores, etcétera, es decir, todos y cada uno de los alimentos industrializados.

Y así como no comen ninguno de esos alimentos, esas personas tampoco consideran que deben sustituir los nutrientes que proporcionan y que son necesarios para el organismo, como las proteínas o una cantidad mínima de grasa o de carbohidratos.

"Ignoran, o minimizan, el hecho de que una buena alimentación debe estar balanceada, contener diversos nutrientes, y en cambio se obsesionan con los alimentos 'saludables' y ya no consu-



LA OBSESIÓN POR COMER SANAMENTE

“Como ocurre con la bulimia y la anorexia, la presión social y los estereotipos juegan un papel fundamental en la aparición de la ortorexia”

Gilda Gómez Peresmitré, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM

men otra cosa. Esto las lleva a la desnutrición y a la inanición, que les puede causar la muerte. Se puede afirmar que siguen el mismo destino que los individuos con anorexia", indica la académica universitaria.

Otra característica de las personas ortoréxicas es que ocupan la mayor parte de su tiempo en pensar qué van a comer. Esto y el miedo que les provoca comer en restaurantes o en casa de amigos porque a lo mejor no se cumplen sus estándares de alimentación, hacen que se aislen y pierdan contacto con su entorno social.

"Como ocurre con la bulimia y la anorexia, la presión social y los estereotipos juegan un papel fundamental en la aparición de la ortorexia", añade Gilda Gómez Peresmitré.

El camino: la prevención

Este trastorno de la conducta alimentaria no aparece registrado en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV), el cual es revisado y publicado por la Asociación Psiquiátrica Americana (APA).

"Se necesita más investigación teórica y empírica que permita desarrollar la

teoría y los métodos para contrastarla, probarla, documentarla y, posteriormente, incluirla en el DSM-IV", comenta la académica universitaria

Por otro lado, se desconoce su preva-

lencia y su incidencia, aun en Estados Unidos, donde fue descrita por primera vez, si bien se supone que tanto las mujeres como los hombres jóvenes son más susceptibles a ella.

Además, ya se anticipa que su desarrollo se dará especialmente en las capas altas de la sociedad, las cuales poseen el suficiente poder adquisitivo para comprar alimentos probióticos, orgánicos, de origen natural, que suelen ser muy caros.

En cuanto a su tratamiento, la ortorexia requiere una atención multidisciplinaria: médica, farmacológica, psicológica, nutricional... Ahora bien, lo fundamental, en opinión de Gómez Peresmitré, es su prevención.

"La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad es el camino. Solamente así, previniendo, podremos encarar con éxito éste y otros trastornos y males en nuestro país."

Más información, en el siguiente correo electrónico: gildag@unam.mx (Roberto Gutiérrez Alcalá).

Bombardeo mediático

Las personas que padecen este trastorno de la conducta alimentaria suelen tener deseos fuertes y hasta incontrolables de comer cuando están nerviosas, emocionadas, felices, ansiosas o con remordimiento. Asimismo, desarrollan sus propias reglas alimentarias; y al ponerlas en práctica hacen gala de una gran fuerza de voluntad, pero si sucumben a la tentación de los alimentos prohibidos, entonces se sienten culpables y corrompidas.

Dicho comportamiento es similar al de las personas que sufren anorexia o bulimia; sin embargo, éstas se preocupan por la cantidad de comida que consumen, mientras que las personas ortoréxicas se obsesionan con su calidad.

Se debe tener en cuenta que tanto en los medios electrónicos (televisión, radio, etcétera), como en los impresos hay un constante bombardeo acerca de lo que es "bueno" y "malo" a la hora de alimentarse.



MEDIOS. Dicen lo que es "bueno" y "malo" a la hora de alimentarse

La UNAM y el problema del agua

El problema del agua es el que determina fundamentalmente la sustentabilidad de muchos sitios, incluyendo el valle de México. Por eso, la UNAM ha estado comprometida desde hace mucho tiempo con ese líquido.

"Hacia 1972, en el Instituto de Ingeniería hicimos el primer Plan Nacional Hidráulico de México para la Secretaría de Recursos Hidráulicos. También allí hicimos los modelos hidráulicos para los vertedores de la presa La Angostura, en Chiapas, y casi todas las grandes obras, incluyendo el drenaje profundo de la ciudad de México, tienen algo que se ha hecho en el Instituto de Ingeniería", dice el doctor Fernando González Villareal, coordinador técnico del Proyecto de la Red del Agua UNAM.

Pero no sólo en el Instituto de Ingeniería se ha trabajado, pues en la UNAM hay veinticinco dependencias más que

75%

de los universitarios (alumnos, académicos, investigadores...) beben agua embotellada

tienen que ver con asuntos del agua.

En 2007, el Consejo Universitario acordó adoptar medidas concretas para lograr el uso y manejo eficiente del agua en todos los *campi* de la UNAM.

"Como consecuencia de esto, un año después se puso en marcha el PUMAGUA (Programa de Manejo, Uso y Reuso del Agua en la UNAM), que se encarga de manejar, con la participación de toda la comunidad universitaria, nuestra agua", explica González Villareal

Una de las metas de este programa es mejorar la calidad del agua para uso y

consumo humano, así como para reúso en riego, cumpliendo con las normas más estrictas.

En relación con las fugas, González Villareal informa que el PUMAGUA ha permitido, a partir de la utilización de equipos especiales de detección, como geófonos y correladores, la recuperación de 28 litros por segundo: 30 por ciento en la red de distribución y 60 por ciento en el interior de los edificios.

De acuerdo con el investigador universitario, 75 por ciento de los universitarios beben agua embotellada. Al respecto apunta:

"Tenemos un sistema de desinfección automatizado y llevamos a cabo un monitoreo en línea de la calidad del agua. Por lo pronto, la de la Torre de Rectoría ya cuenta con una certificación de que es bebible, con limpieza de cisterna." (Roberto Gutiérrez Alcalá)



MEDIDAS. Se cuenta con un sistema de desinfección automatizado y se realiza un monitoreo en línea de la calidad del agua