

MAGAZINE

¿ANOREXIA EN
HOMBRES?



LOS INVISIBLES

El peso de ser ~~H~~OMBRE

**Mi madre le dijo al medico:
Mi hijo no tiene eso, mi hijo no tiene Anorexia**

ÍNDICE

01 Los invisibles

02 Hambre

03 Atracón

04 Esconder

05 Me agobia la comida

06 Hay salida

Los invisibles

La anorexia ha sido históricamente asociada con mujeres jóvenes, pero la realidad es que miles de hombres la padecen en silencio. Se estima que al menos 1 de cada 4 personas con anorexia **es hombre**, aunque los datos podrían ser aún mayores debido al estigma y la falta de diagnóstico. En ellos, la enfermedad se camufla bajo la obsesión por el deporte, el control del cuerpo o la idea de "**estar en forma**", lo que retrasa la detección y el tratamiento.

Desde la infancia, los niños con trastornos alimentarios se enfrentan a una doble barrera: la incompreensión médica y el peso de los estereotipos de género. Este fotorreportaje da voz a una de esas historias, la de un niño, que desde los 6 años, ha librado una batalla en secreto contra la anorexia.

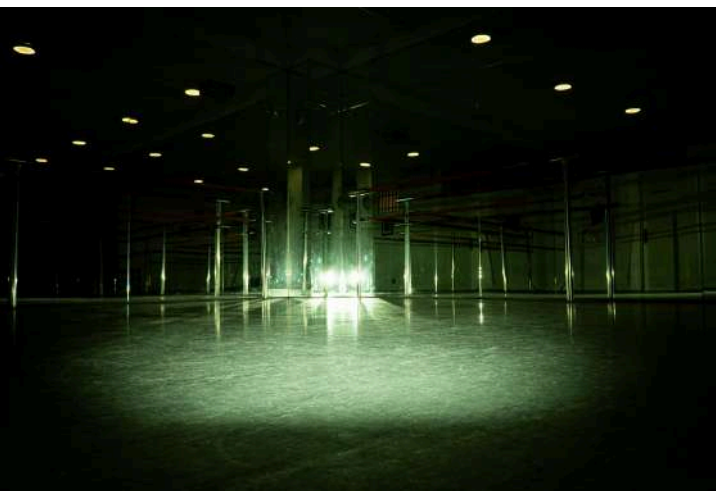


“Mi problema con la comida empieza a los siete años. La exigencia que tiene la danza con el físico hizo que las palabras de mi profesora de ballet clásico que nos dijo que sonábamos como elefantes. Eso provocó que tuviera una imagen distorsionada de mí mismo.”

Cada salto, cada giro frente al espejo, lo hacía verse enorme, pesado. Para dejar de ser un elefante, dejó de comer. Cuando su madre lo llevó al médico, recibió un diagnóstico claro: anorexia. Pero su madre no lo aceptó. “Eso no puede ser cierto”, dijo, porque la anorexia, según creía, era una enfermedad de mujeres. “Un niño no puede tener eso”. Enrique empezó a sentirse perdido, incomprendido, como si estuviera inventando su enfermedad. Al no encontrar reconocimiento en su entorno, se aisló aún más.



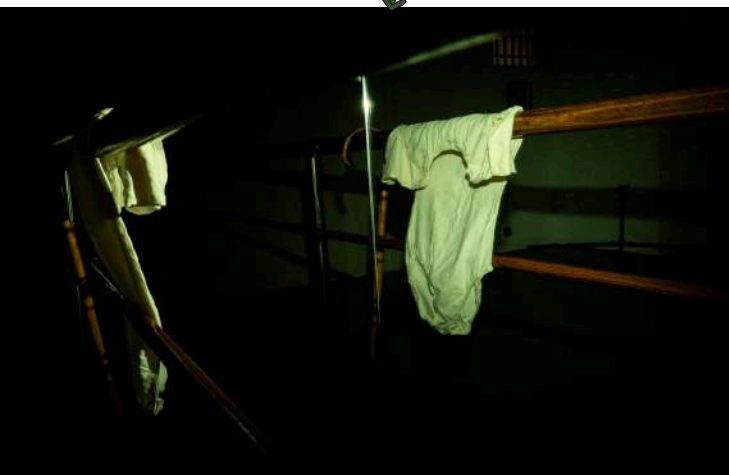
ESTA ERA MI ESCUELA DE DANZA



SOLO ÉRAMOS 3 CHICOS EN
CLASE LAS DEMÁS ERAN
CHICAS



ESTE ERA MI MAILLOT
AHORA NO ME CABA



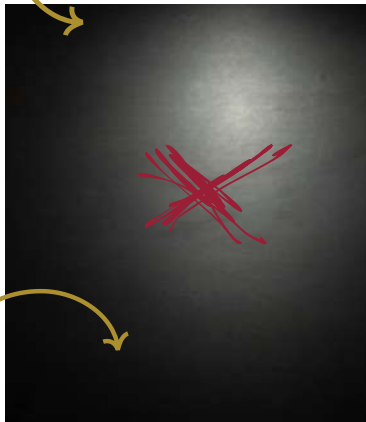
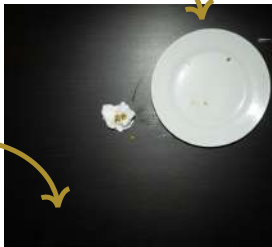
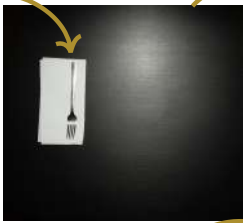
Buscó estrategias para ocultar su problema: escondía la comida, la tiraba sin que nadie lo notara. No importaba lo débil que se sintiera, él seguía viéndose enorme. Mientras sus compañeras de baile podían hablar entre ellas sobre el tema, con él no sucedía lo mismo. "Lo que no se habla, no existe", dice Enrique. Y al ser hombre, su enfermedad no era real a ojos de los demás.

Sabía que su madre tenía demasiadas preocupaciones: un restaurante que gestionar, dos hijos, un marido ausente. "Si mi madre dice que no tengo anorexia, entonces no tengo anorexia", pensó. Decidió no darle más problemas y encontró apoyo en sus compañeras, quienes le sugerían pequeños trucos para engañar al hambre, como comer chocolate o bocadillos en los descansos entre clases. Pero en el día a día, pasaba horas sin ingerir nada.

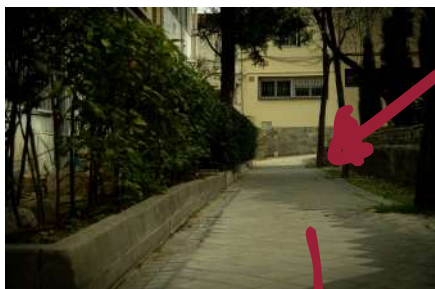
The word "NO MAS" is written in a large, red, highly scribbled and expressive font. The letters are composed of multiple overlapping loops and strokes, giving it a raw, hand-drawn appearance. It is positioned in the upper left quadrant of the page.

HAMBRE

“Cuando tienes un trastorno alimenticio no puedes tener hambre porque no puedes tener hambre. Si tú tienes hambre es el mal porque vas a comer y comiendo vas a engordar.”



ESCONDER



“La Única manera era no comer, no comer, esconder la comida, tirarla sin que se dieran cuenta.”



AQUÍ TIRABA LA COMIDA
SIN QUE SE DIERAN CUENTA





ATRACÓN

Con el tiempo, cuando atravesó momentos difíciles en su vida adulta, los atracones aparecieron. ***"Cuando te sientes mal, para sentirte peor, te das un atracón"***, explica. Hace una década, al acudir al psicólogo por otros motivos, se dio cuenta de que su trastorno alimenticio seguía ahí, nunca se había ido. ***"Uno cree que lo tiene superado, pero spoiler: no"***. Aprendió a vivir con ello, pero aún hoy no es capaz de quitarse la camiseta en la playa si está acompañado.



Aunque la anorexia se asocia con la restricción extrema, muchas personas que la padecen experimentan atracones como respuesta al hambre prolongada. Estos episodios generan culpa y refuerzan el ciclo de restricción, creando una lucha silenciosa. En hombres, el estigma dificulta aún más que busquen ayuda, invisibilizando una realidad más común de lo que se cree.



ME AGOBIA LA COMIDA

Ir a un restaurante le resulta abrumador. Los platos combinados le generan rechazo. "Veo un filete con huevo, patatas fritas, ensalada, y me parece una imagen grotesca. Como una piara de cerdos cebándose".



Para muchas personas, la comida no es solo una necesidad, sino una fuente de ansiedad constante. Contar calorías, evitar ciertos alimentos o sentir culpa después de comer se convierten en una rutina desgastante. En los hombres, este conflicto suele pasar desapercibido, atrapado entre el estigma y la falta de información. "Me agobio con la comida" no es solo una frase, es una realidad que refleja la presión, el miedo y la sensación de perder el control en algo tan cotidiano como alimentarse.

"Me veo a mí mismo de niño, indefenso, y me da mucha rabia", dice. "Rabia porque sí, hay parte de responsabilidad en la sociedad, pero también hay una parte en mí. Yo me hice esto a mí mismo".

"Si alguien siente que tiene un problema con la comida, que busque ayuda. No lo pasen solos. Es muy frustrante y no hay necesidad de sufrirlo en silencio".

Si QUIERES VER EL DOCUMENTAL



SCAN
ME!

