



Àrea de Continguts
Barcelona, 3 de juliol de 2015

Anàlisi de la presència de continguts proanorèxia i probulímia a internet

ÍNDEX

1.	Objecte de l'informe.....	5
2.	Metodologia	6
2.1	Objecte d'anàlisi	6
2.2	Sistema de recerca.....	6
3.	Definició de <i>trastorns de la conducta alimentària</i>	7
4.	Resultat de la recerca	9
4.1	Blogs proanorèxia i probulímia analitzats	9
4.2	Descripció dels blogs amb continguts proanorèxia i probulímia analitzats.....	10
4.2.1	Continguts principals dels blogs analitzats.....	11
4.2.2	Dades personals de les autores.....	13
4.2.3	Persones seguidores.....	14
4.2.4	Possibilitat d'interacció amb les persones usuàries.....	15
5.	Anàlisi.....	16
5.1	Context de l'anàlisi	16
5.2	Presència d'elements susceptibles d'incitar a pràctiques contràries a la salut	17
5.2.1	Dietes i hàbits alimentaris	17
5.2.2	Altres pràctiques susceptibles de perjudicar la salut	24
5.3	Elements de creació d'identitat grupal	33
5.3.1	Discursos positius sobre els trastorns alimentaris	33
5.3.2	Missatges de suport a les persones que pateixen un trastorn alimentari per tal que persisteixin en les pràctiques proana i promia.....	38
5.3.3	Organització de "curses de quilos".....	41
5.3.4	Estratègies per ocultar el trastorn alimentari a l'entorn.....	42
6.	Conclusions	46

1. Objecte de l'informe

Aquest informe té per objectiu identificar continguts a internet relacionats amb la difusió i promoció de pràctiques d'anorèxia i bulímia.

S'emmarca en una proposta més àmplia sobre la recerca de continguts nocius per a la salut de les persones a internet que respon a:

- La incidència d'aquests continguts en les persones menors d'edat.
- La integració d'aquesta tasca de control en una línia d'acció del Consell més àmplia i de la qual també forma part el conveni de col·laboració entre el Departament de Salut i el Consell de l'Audiovisual de Catalunya i la participació en la Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària.

2. Metodologia

2.1 Objecte d'anàlisi

L'informe analitza els continguts textuais, gràfics i audiovisuals d'una de les formes de comunicació electrònica a internet, el blog, atès que es tracta de continguts accessibles sense necessitat de realitzar un registre previ o de tenir un mot clau d'accés i que no constitueix un grup tancat de comunicació bilateral.

Els ítems que se n'analitzen són:

- Presència de pràctiques que podrien ser contràries a la salut: dietes i hàbits alimentaris; conductes purgatives; ingesta de medicaments; conductes autolesives o suïcides.
- Elements de creació d'identitat grupal entorn de les pràctiques d'anorèxia i bulímia: discursos favorables als trastorns alimentaris i de reforç a les persones que en pateixen; organització de curses de quilos; estratègies per ocultar el trastorn alimentari a l'entorn proper.

2.2 Sistema de recerca

La localització dels blogs analitzats en aquest informe ha seguit l'itinerari següent:

- Recerca amb diferents paraules clau.
- Seguiment dels enllaços que es troben a algunes de les pàgines.

Les paraules clau s'han buscat en català i en castellà, per tal de realitzar una primera acotació dels resultats a l'Estat espanyol. No obstant això, l'oficialitat del castellà a diferents estats d'Amèrica no permet una delimitació completa.

3. Definició de *trastorns de la conducta alimentària*

Els textos següents provenen de la pàgina del Departament de Salut de la Generalitat <http://trastornsalimentaris.gencat.cat/ca/>.

Trastorns de la conducta alimentària (TCA)

L'anorèxia nerviosa, la bulímia nerviosa i els trastorns per afartament, així com els seus quadres inespecífics i atípics, són trastorns de la conducta alimentària (TCA) i són patologies causades per molts factors que afecten, majoritàriament, nens, nenes, dones joves i, cada vegada més, els adults.

Es caracteritzen per alteracions importants de la conducta alimentària i són secundàries a severos pensaments erronis relatius a la dieta, el pes, la figura i l'autoestima. Tenen greus conseqüències nutricionals, biològiques, psicològiques i socials. Són malalties psicosomàtiques incloses en els manuals com a trastorns mentals.

Es produeixen per diversos factors considerats de risc que poden estar presents en persones sanes o en persones que presenten altres malalties.

Anorèxia nerviosa

L'anorèxia nerviosa es caracteritza i manifesta essencialment per la pèrdua de pes a causa del desig irrefrenable d'estar prim, cada vegada més prim, i aquesta primesa és el resultat de pràctiques voluntàries com són les dietes restrictives estrictes, les conductes purgatives (vòmits autoinduïts, l'abús de laxants i l'ús de diürètics). Tot i la pèrdua de pes objectiva, les persones afectades presenten un temor intens d'arribar a ser obesos. Hi ha una distorsió important de la imatge corporal, amb preocupació extrema per la dieta, figura i pes. Presenten conductes d'evitació cap al menjar amb accions compensatòries per contrarestar el que ingereixen com són la hiperactivitat física desmesurada i les conductes de purga. No solen tenir consciència de malaltia ni del risc físic, per la malnutrició, l'abús dels laxants i diürètics o d'altres productes que (pretesament o suposadament) redueixen la gana o aprimen.

Bulímia nerviosa

La bulímia nerviosa és també un trastorn de la conducta alimentària però que, a diferència de l'anorèxia nerviosa, es caracteritza per la presència d'episodis d'ingesta voraç: menjar una quantitat important d'aliments en un curt període de temps, generalment en secret i amb sentiments de pèrdua d'autocontrol davant d'aquests aliments, que acostumen a ser de contingut calòric alt.

Les persones afectades de bulímia nerviosa intenten neutralitzar els efectes dels afartaments sobre el pes mitjançant conductes de purga, especialment els vòmits, encara que també poden abusar dels laxants i utilitzar els diürètics. Poden també fer exercici físic per controlar el pes encara que generalment manifesten poca constància, la qual cosa fa inútil aquesta activitat.

A l'inici del trastorn, aquestes persones poden mostrar una gran preocupació pel pes i figura però, si la malaltia es perllonga, la preocupació pot desaparèixer i la persona pot tenir un pes normal o fins i tot alt. Ara bé, la persistència del descontrol alimentari fa que les conductes d'afartament i vòmits siguin molt semblants a les conductes addictives: l'afartament i el vòmit es manté ocult, es viu amb sentiments de vergonya i culpa i la persona afectada sol demanar ajuda quan ja ha passat molt de temps des de l'inici del problema.

4. Resultat de la recerca

4.1 Blogs proanorèxia i probulímia analitzats

La quantificació de la presència de continguts proana i promia a internet és gairebé impossible. Així, una recerca en el cercador Google únicament mitjançant l'expressió clau "blog pro ana pro mia" retorna 871.000 resultats en idiomes diferents i de caràcter molt divers (blogs, articles, notícies, referències bibliogràfiques, etc.). L'anàlisi de les referències posicionades entre les 100 primeres mostra que 47 es podrien definir com a proana o promia, totes sense cap sistema d'accés condicional que en limiti l'accés.

A partir dels resultats obtinguts segons el mètode de recerca establert s'ha seleccionat un conjunt de 15 blogs que complien els criteris que segueixen:

- Inclouen continguts favorables als trastorns alimentaris.
- Tenen com a llengua vehicular el castellà, atès que no se n'ha detectat cap en llengua catalana.
- El contingut i l'extensió de les entrades contenen elements que podrien incitar a la pràctica de conductes contràries a la salut.

D'altra banda, s'observa que, tot i que alguns dels blogs que es poden trobar a internet ja no s'actualitzen, són accessibles pels usuaris independentment de la data de la darrera entrada. De fet, sovint hi ha hi ha constància de consultes recents a la pàgina mitjançant la data dels comentaris de les persones usuàries.

La procedència geogràfica de les autores dels blogs és diversa i en ocasions s'explicita, però no es pot determinar la ubicació de les pàgines.

S'han analitzat un total de 15 blogs. Per tal de no difondre públicament les dades d'accés als blogs analitzats, aquest document no n'inclou ni el nom ni l'adreça web. En el seu lloc, s'han numerat els blogs de l'1 al 15 i se'n fa referència mitjançant aquesta numeració.

4.2 Descripció dels blogs amb continguts proanorèxia i probulímia analitzats

Els blogs objecte d'anàlisi s'estructuren al voltant dels anomenats *posts* o entrades, on les autores inclouen els continguts, que poden ser text, imatges, vídeos, infografies, etc. i que s'organitzen cronològicament per data de publicació.

Tots els blogs analitzats estan creats per persones que reconeixen estar patint un trastorn alimentari, tal com s'explicita reiteradament al llarg del seu contingut. Així, els noms i les adreces web dels blogs, la presentació inicial i els textos que conformen les diverses entrades inclouen referències constants a "Ana" i/o "Mia" (abreviatures d'*anorèxia* i *bulímia*) o bé a "princeses" i "prínceps" (com es denominen entre elles les persones que pateixen un trastorn alimentari).

A la majoria de presentacions dels blogs les autores expliciten que es tracta de pàgines a favor dels trastorns alimentaris, tot i que els normalitzen i sovint els defineixen com a "formes" o "estils de vida".

Alguns exemples:

- Blog 14:

"¡Hola! Mi nombre es Cassie, y soy una chica que se dispuso a adelgazar practicando la bulimia. Y ahora quiero compartir mis trucos y los que encuentre en la red con vosotros."

- Blog 11:

"Este blog está hecho exclusiva y únicamente para personas con trastornos alimenticios, por lo tanto los comentarios que contengan insultos u agresión hacia nuestra forma de vida serán eliminados."

- Blog 5:

"Este es un sitio a favor de los desórdenes alimenticios. Esto quiere decir que consideramos la anorexia, la bulimia y la automutilación (entre otros) como estilos de vida."

4.2.1 Continguts principals dels blogs analitzats

El contingut més freqüent de la majoria dels blogs proanorèxia i probulímia analitzats el constitueixen tot tipus de **dietes hipocalòriques i consells diversos per perdre pes** que s'alternen amb el **relat del procés personal d'aprimament** de l'autora. Les entrades del blog inclouen detalls dels seus "èxits" i/o "fracassos", les fites que es marquen en relació amb la pèrdua de pes, així com el nombre de quilos perduts i/o guanyats i el temps que han trigat a fer-ho.

A més, tots els blogs analitzats inclouen **conductes de reforç i de suport** al trastorn alimentari. Així, l'autora del blog s'ofereix per assessorar i donar suport a altres persones que volen aprimar-se mitjançant l'anorèxia o la bulímia, amb les quals es comunica a través de les diverses vies de què disposa la web. Igualment, s'anima els altres usuaris a compartir els seus consells. Molts blogs també inclouen missatges d'ànim adreçats a les persones visitants per tal de continuar amb el procés d'aprimament o bé es proporcionen consells per tal d'ocultar el trastorn a l'entorn.

Exemples:

"Quiero decirles que estoy completamente feliz wiiii!! Porque gracias a mi esfuerzo y que aunque tenga antojo de nieve solo dejo que pase por enfrente de mí y no llegue a mi boca, por fin he bajado 5 kilos en una semana."

(Blog 4)

"Recurriendo a Mia.

Hola mis queridas! Quiero contarles q después del atracón q duró casi una semana aumente nada más ni nada menos q 7.7kg de los cuales gracias a Mia ya baje 4.2kg. En 2 días vomite 3 veces, anoche fue la última vez después de comer ensalada, pan, mayonesa, galletitas integrales, 2 tazas y media de yogurt con cereales y un vaso de leche chocolatada también con cereales! [...]. Hoy planeo no comer nada, por el momento tome 1 1/2 litro de terere (mate con jugo) y 1 litro de agua."

(Blog 7)

Figura 1. Exemple de cursa de quilos



Font: Blog 5

Moltes de les pàgines analitzades inclouen imatges de persones molt primes que serveixen d'inspiració per perdre pes, anomenades **Thinspirations** o *Thinspos*. Amb el mateix objectiu, en altres ocasions s'hi inclouen imatges de persones obesas, anomenades *Thinspirations* inverses. Alguns blogs també contenen fotografies de l'abans i el després de celebritats que, suposadament, han aconseguit aprimar-se recurrent a un trastorn alimentari. En molts casos la fotografia de l'abans mostra una noia d'aparença saludable i la de després, una d'excessivament prima.

Figura 2. Exemple de fotografies de dones que apareixen com a exemple de constitució física



Font: Blog 1



Font: Blog 4

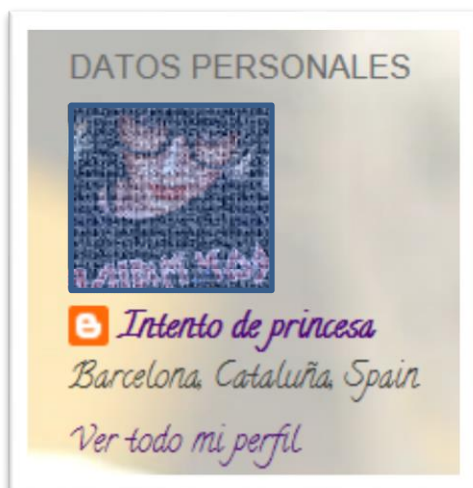
4.2.2 Dades personals de les autores

Alguns dels blogs consten d'un apartat en què les autores inclouen les seves dades personals, com ara el nom, l'edat, els estudis o l'ocupació, el país d'origen, el correu electrònic, els interessos o els altres blogs que segueixen. No obstant això, sovint aquestes dades són incompletes: es fa servir un nom fals o un sobrenom, s'omet l'edat o la ubicació geogràfica, etc.

Figura 3. Exemples d'inclusió de dades personals



Font: Blog 3

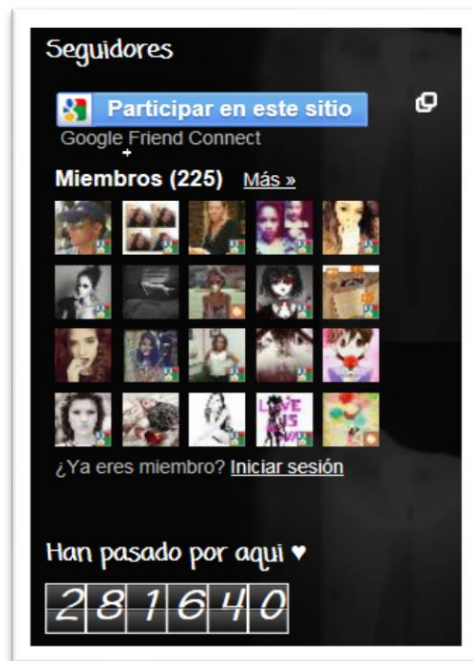


Font: Blog 15

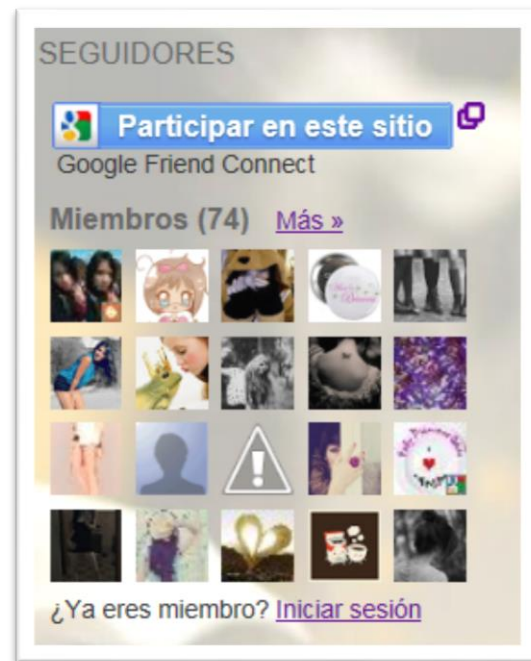
4.2.3 Persones seguidors

Gran part dels blogs inclouen un apartat amb una relació de persones que segueixen habitualment els seus continguts. Algunes de les seguidors també són autores de blogs amb continguts proana i promia.

Figura 4. Exemples de relacions de persones seguidors dels blogs



Font: Blog 5



Font: Blog 15

4.2.4 Possibilitat d'interacció amb les persones usuàries

La comunicació amb les persones que visiten el blog es fa a través dels comentaris que publiquen en relació a les diferents entrades, la presència de formularis de contacte a través dels quals es poden enviar missatges o bé gràcies a la inclusió d'un xat. Aquesta comunicació sempre va adreçada a demanar consell i suport en el procés d'aprimament. En aquestes converses sovint es proporcionen dades personals com números de mòbil, adreces de correu electrònic, accés als perfils de diferents xarxes socials (Facebook, Tumblr, Instagram, etc.) que permeten la creació de grups de suport paral·lels al blog. Per exemple:

“Holaa princesas. K deciros...k esper k os guste mi blog y k muxos animos a todas vosotras anas y mias; podéis contar conmigo xa lo k sea (apoyo, ayudaros,...) y si queréis mi e-mail es [adreça de correu electrònic] ÁNIMOS PRINCESAS K JUNTAS PODEMOS”

(Font: Blog 9)

“GRUPO DE WHATSAPP! Holaaaaa, les quiero informar que ya tengo número de Wpps [número de telèfon]. Las que quieran charlar conmigo me mandan un mensajito y me dicen que son aym. También haré un grupo para que podamos conocer más chicas! Las que quieran estar dejen sus números aquí o me mandan un mensaje a mí y las agrego al grupo! DEJEN SUS WPPS.”

(Font: Blog 5)

5. Anàlisi

5.1 Context de l'anàlisi

La totalitat dels blogs que s'analitzen en aquest informe s'autodefineixen de manera explícita com a favor dels trastorns alimentaris, tot i que sovint els descriuen com a "estils de vida", i obvien els perills que comporten per a la salut.

D'aquesta manera, l'autora del blog explicita un marc conceptual compartit per un grup de persones que inclou expressions comunes (com ara "ana", "mia", "princesas y príncipes", "princesas de porcelana", "princesas de cristal", "tips proana y promia", etc.), experiències comunes (per exemple, la percepció negativa del propi cos per un suposat sobrepès) i un objectiu comú (arribar a la "perfecció", és a dir, al pes adequat segons els paràmetres propis d'una "princesa").

És a partir d'aquest context que s'efectua la lectura i la interpretació dels textos i les imatges que inclou el blog. La presència d'una dieta, els missatges de suport al procés d'aprimament o les apel·lacions a la bellesa s'han de llegir, doncs, com a expressions i mitjans per ser o aconseguir ser una "princesa" i, per tant, com a pràctiques o discursos favorables als trastorns alimentaris.

5.2 Presència d'elements susceptibles d'incitar a pràctiques contràries a la salut

5.2.1 Dietes i hàbits alimentaris

En el conjunt de blogs analitzats les autores, que en tot moment expliciten que fan servir l'anorèxia i/o la bulímia per aprimar-se, fan de prescriptores de dietes i consells molt dràstics per baixar de pes. Així, les dietes aconsellades són extremadament hipocalòriques, sovint inclouen la realització de dejunis prolongats o prometen una gran pèrdua de pes en un període molt breu de temps. A més de les dietes, sovint s'hi inclouen trucs diversos per fer passar la gana.

- Blog 1:

“Mi dieta de líquidos. Mañana: Un vaso gigante de café con leche descremada
Almuerzo: Agua y más agua, el café de la mañana debería eliminarte el hambre.
A eso de las 3 de la tarde: Una taza de caldo de verduras, lo puedes hacer tú o preparar los que vienen en sobres, que solo tienen 47 calorías por taza (sin los fideos por favor).

Si como a las 7pm te da hambre de nuevo toma un té de manzanilla o 1 taza de leche CALIENTE descremada. (...) Por lo general al hacer esta dieta unos 7 días bajas de 3 a 4kg, depende si haces algún ejercicio físico...”

- Blog 3:

“Dieta 10kg en una semana. Bien, pues a partir de mañana he decidido empezar la dieta de los 10kg [...]. Se trata de lo siguiente:

DÍA 1

Desayuno: 1 taza de zumo (melón, papaya, sandía o piña)
4 almendras, 2 nueces o 10 maníes

Comida: 1 taza de cereal de fibra y 20ml de leche descremada
1 plato pequeño de lechuga y tomate

Cena: 1 pieza de fruta mediana (manzana, pera, plátano, mango)
2 tazas de té rojo

DÍA 2

Desayuno: 1 taza de zumo (melón, papaya, sandía o piña)
1 plato pequeño de pepino picado

Comida: 2 tazas de verduras
1/2 aguacate mediano + agua con limón

Cena: 1 pieza de fruta pequeña
2 almendras o 1 nuez

DÍA 3

Desayuno: 1 taza de zumo (melón, papaya, sandía o piña)
4 almendras, 2 nueces o 10 maníes

Comida: 1/4 queso bajo en grasa
1/2 taza de cereal de fibra
2 rebanada de pan Tostado

Cena: 1 taza de zumo (melón, papaya, sandía o piña)
2 almendras o 1 nuez

Luego hay que repetir lo mismo hasta completar la semana.”

- Blog 4:

Figura 5. Piràmide d'Ana



- Blog 5:

“Dieta de la manzana (7 kilos en 5 días) Hola nenas! espero que estén bien! aquí les traigo la dieta de la manzana pues! me encanta esta dieta porque amo la manzana verde! es mi debilidad!

Lunes: *una manzana verde (53 cal) *una manzana verde (53 cal) *te o café (4 cal)

Martes: *media manzana verde (26.5 cal) *agua te o café (4 cal) *media manzana verde (26.5 cal)

Miércoles: *agua te o café (4 cal) *una manzana roja (53 cal) *una manzana roja (53 cal)

Jueves: *media manzana roja (26.5 cal) *media manzana verde (26.5 cal) *agua te o café

Viernes: *Una manzana roja (53 cal) *una manzana verde (53 cal) *agua.”

- Blog 6:

“Dieta para bajar 10 kilos en una semana. Hola mis princesas [...] les dejo una dieta que hice hace meses funcionó y es buenísima acá les dejo.

Día 1

Desayuno

1 taza de jugo en agua (melón, papaya, sandía o piña)

4 almendras, 2 nueces enteras o 10 maníes

Almuerzo

1 taza de cereal de fibra 200 ml de leche descremada

1 plato pequeño de lechuga y tomate

Cena

1 pieza de fruta mediana (manzana, pera, plátano, mango)

2 tazas de té rojo.”

- Blog 7:

“SOPA QUEMAGRASA. Hola nenas, hoy les traigo la dieta de la sopa quemagrasa como para empezar una dieta de líquidos y bajar esos kilos q tanto deseamos, espero les sea de utilidad.

Receta de la Sopa Quemagrasa

- 6 cebollas grandes.
- 2 pimientos morrones.
- 1 manojo de apio (tres tallos)
- 6 tomates frescos (pelados)
- 1/2 col (repollo) desinfectado.

Se pone a hervir todo en una olla o cazo y una vez fría se licua.

Están permitidas infusiones como té (de todo tipo) mate cocido o café con edulcorante y se puede tomar toda el agua pura q quieran. Nada de jugos, leche ni azúcar en las infusiones. En una semana se pueden bajar hasta 5 kilos si se toman únicamente la sopa, el agua y las infusiones.”

- Blog 9:

“DIETA PARA BAJAR 10 KILOS EN UNA SEMANA

[...] Os voy a poner una dieta que acabo de encontrar para aquellas que necesiten adelgazar lo más rápidamente posible 10 kg en una semana, claro que también depende del metabolismo de cada una, pero creo os puede servir de mucha ayuda.

Día 1

Desayuno

1 taza de jugo en agua (melón, papaya, sandía o piña), 4 almendras, 2 nueces enteras o 10 maníes

Almuerzo

1 taza de cereal de fibra 200 ml de leche descremada, 1 plato pequeño de lechuga y tomate

Cena

1 pieza de fruta mediana (manzana, pera, plátano, mango), 2 tazas de té rojo

Día 2

Desayuno

1 taza de jugo en agua (melón, papaya, sandía, piña), 1 plato pequeño de pepino picado

Almuerzo

60 gr. de atún en agua, 2 tazas de verduras, 1/2 aguacate mediano

Agua natural con limón sin azúcar

Comida

1 pieza de fruta mediana, 2 almendras o 1 nuez entera

Día 3

Desayuno

1 taza de fruta de agua (melón, papaya, sandía), 4 almendras o 2 nueces enteras

Almuerzo

¼ de taza de queso bajo en grasa, ½ taza de cereal de fibra, 2 rebanadas de pan tostado

Cena

1 taza de fruta de agua (melón, papaya, sandía, piña), 2 almendras o 1 nuez entera

Esto lo tenéis que repetir durante el resto de la semana, y si quieres mantenerte, seguir haciéndola más variada o combinándola con vuestras recetas.”

- Blog 10:

10 claves para un ayuno exitoso (Ayuno de 10 días)

He leído varios blogs ANA los cuales afirman que si ayunas 10 días adelgazas 8 kilos. Yo lo intenté hace 2 años y logré bajar 5. ¿Te arriesgas a intentarlo? Sigue las siguientes claves:

1. No le digas a nadie que estás ayunando.

Ayunar está muy bueno pero, definitivamente, no es bueno que todos se enteren. Es mejor disimular, diciendo que, simplemente, estás a dieta. [...]

2. Apaga el televisor.

En todas las pautas publicitarias aparece COMIDA, (¡qué tentación!). Mejor ponte a leer un libro de calorías, empieza tu propio diario en internet... ALGO. Algo que no tenga nada que ver con comida!!!

3. Es mejor que durante el ayuno sólo permanezcas con ANA.

Obviamente es más fácil encontrarte con una amiga que te diga que estás muy flaca y te obligue a comer... [...]"

- Blog 11:

“Aquí les van algunos tips, me sirvieron de mucho!

- * Mantente ocupada, métete a algún curso o academia, lo que sea para no pensar en comida.

- * Cuando sientas hambre cómete cubitos de hielo, te calma un poco las ansias, y sólo es agua.

- *Para el hambre y la ansiedad, también funcionan las gomas de mascar sin azúcar.

- *Toma toda el agua que puedas, además de hidratar tu piel, te da sensación de estar llena y elimina toxinas de tu cuerpo.

- *Come lo más lento que puedas.

- *Bebe un sorbo de agua por cada bocado que ingieras, te llenarás más rápido.

- *Ponte metas, es lo que hago, en esta semana me propongo a perder dos kilogramos, y si no logro perderlos me autocastigaré haciendo ejercicio extra. [...]

- *No cenes nunca si no lo vas a vomitar, y si te obligan, o es una cena familiar y no puedes vomitarlo, no comas al día siguiente.

- *Ayuna un día a la semana.

*Amárrate una cinta alrededor de la cintura pero no muy apretada para que tu circulación no se dañe, y cada vez que tengas hambre apriétala un poco más. (...)

- Blog 12:

“Ha pasado poco más de una semana desde mi última entrada y he estado todos los días deseando terminar “mi dieta”, porque la inventé yo a raíz de un jugo que vi en Youtube llamado el jugo verde de las famosas y bueno me interesó mucho así que la comencé y perdí 2,300 kg en 6 días pero sin hacer nada de ejercicio, sé que no es mucho peso, pero este jugo me ha controlado muchísimo la ansiedad. [...]. Bueno aquí os dejo los ingredientes del jugo, la dieta y un video donde preparan el jugo detalladamente.”

- Blog 13:

“¡Hola princesas! Hoy les quiero hablar un poco de la famosa dieta ABC. Si tú ya eres una princesa veterana lo más probable es que alguna vez ya la hayas hecho o al menos hayas escuchado hablar de ella. Es una dieta que muchas aseguran es perfecta para bajar unos cuantos kilos en poco tiempo y, de hecho, es algo que tiene mucho sentido. Es una dieta que básicamente consiste en consumir un número determinado de calorías al día, pero no todos los días se consume el mismo número de calorías. Prácticamente debes ir intercalando el número de calorías. [...] En lo personal yo hice esa dieta sin darme cuenta cuando comencé con Ana: había días en los que consumía 700, 500 o solo 300 calorías. Eso lo hice aproximadamente por 2 semanas y debo decir que baje una cantidad considerable de peso.”

- Blog 14:

“Dieta para facilitar el vómito.

¡Hola de nuevo!

Hoy os dejaré una dieta sana que, además de haceros adelgazar, hará más fácil el vómito. Ésta dieta es para cada día, y las comidas, dentro de los campos expuestos, puede ser cualquiera. ¡Allí va la dieta!

Desayuno: 1 vaso de zumo y 1 yogur desnatado (puede ser azucarado) / 1 vaso de leche (sin cereales) semi o desnatada y 1 manzana o pera.

Comida: 1 pechuga o 1 muslo de carne blanca (pollo, conejo...) / 1 pequeña ración de arroz blanco sin tomate ni huevo. Puedes añadir de guarnición una ensalada fresca. De postre yogur o gelatina.

Cena: 1 cuenco de sopa de verduras / 1 pequeña ración de verduras frescas (pueden ser con patatas). Sin guarnición. De postre cualquier fruta (si son fresas, cerezas, moras o cualquier tipo de frutas pequeñas, toma 4 o 5). [...]"

- Blog 15:

"Dieta Skinny Girl

Día 1: 400 calorías

Día 2: 300 calorías

Día 3: 400 calorías

Día 4: 500 calorías

Día 5: 450 calorías

Día 6: 650 calorías

Día 7: 650 calorías

Día 8: 400 calorías

Día 9: 300 calorías

Día 10: 400 calorías

Día 11: 500 calorías

Día 12: 450 calorías

Día 13: 650 calorías

Día 14: 700 calorías

Día 15: 400 calorías

Día 16: 300 calorías

Día 17: 400 calorías

Día 18: 450 calorías

Día 19: 500 calorías

Día 20: 650 calorías

Día 21: 700 calorías

Día 22: 400 calorías

Día 23: 300 calorías

Día 24: 450 calorías

Día 25: 500 calorías

Día 26: 450 calorías

Día 27: 650 calorías

Día 28: 700 calorías

Día 29: 400 calorías

Día 30: AYUNO
TOTAL!!!"

5.2.2 Altres pràctiques susceptibles de perjudicar la salut

A banda de les dietes hipocalòriques, als blogs analitzats també s'hi descriuen altres estratègies per tal de baixar de pes que podrien ser nocives per a la salut, com ara les conductes purgatives (inducció al vòmit, ús de diürètics o laxants), la ingesta de medicaments o les conductes autolesives i/o suïcides.

5.2.2.1 Conductes purgatives

- Blog 1:

“Tips Mia [...]

-Toma mucha agua si vas a comer algo que no debes y sabes que vas a vomitar.

-Trata de vomitar lo más rápido posible después de haber comido, si dejas pasar mucho tiempo será peor!

-Cuando te cueste mucho trabajo vomitar toma más agua y vomítala, y así hasta que no te salga sino agua.

-Procura tomar algo de menta que de la sensación de frío para refrescar la garganta luego de vomitar [...].”

- Blog 5:

“ MIS TRUCOS ANAyMIA! [...]

° Usa Laxantes o Te Rojo. [...].”

- Blog 6:

“Cómo vomitar.

1. Párate frente al escusado.

2. Amárrate bien el cabello, podría pegarse restos de comida y quedar olor en él.

Levantarías sospechas si lo notan.

3. Inclínate hacia adelante (sin doblar las rodillas) así es más fácil que salga la comida!

4. Introduce 2 dedos dentro de tu boca hasta la garganta lo más q puedas, o también puedes usar algún instrumento, para es más fácil con un cepillo de dientes.

5. Haz movimientos circulares dentro de tu garganta hasta q sientas q kieres devolver.

6. Aprieta tu estomago con el otro brazo para empujar la comida.

7. Entre más tengas la sensación de kerer vomitar, más mueve tus dedos. [...].”

- Blog 7:

“Guía para vomitar.

Hola chicas! Hace 2 días q vengo recurriendo a mia y la verdad me fue muy bien! Obvio q no me gusta estar limpiando todo el baño o sentir el sabor asqueroso de algunos alimentos pero prefiero eso a engordar como una puerca y q me cuelgue grasa de todos lados. [...] Veo muchas princesitas desesperadas porque a veces no pueden vomitar...no saben cómo...y la depresión que da al quedarte con toda esa comida adentro...yo lo sé. Entonces esta guía está para quienes necesiten esta ayuda. [...]

La posición correcta para hacerlo NO ES ARRODILLADA. Párate frente al inodoro. E inclina tu cuerpo hacia adelante con las piernas separadas y rectas. [...]

1. Debes tomar muchísima AGUA o LÍQUIDO para poder vomitar fácilmente. Antes, durante y después de comer. Yo incluso tomo agua mientras vomito...es mucho más fácil.

2. Mientras más grande es la comida es más fácil vomitarla...es terriblemente DIFÍCIL sacar una comida pequeña. Lo que yo hago para no comer tanto y poder vomitar tranquila es comer MUY RÁPIDO...eso te da sensación de llenura y es más fácil sacarlo todo. [...]

3. Tienes 1 hora para VOMITAR después de haber comido... Luego de ese lapso de tiempo no importa si sacas la comida o no. Porque tu cuerpo ya logró absorber las calorías...Sé que es difícil tan pronto acabar de comer pararte y decir voy al baño... Luego de las primeras veces se vuelve algo sospechoso. Lo que yo hago es siempre llevar un cepillo y pasta de dientes. Luego de terminar de comer converso un rato y luego voy al baño a “cepillarme los dientes [...] Bueno, y el más importante “LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO” Mientras más vomites más fácil se te hará.»

- Blog 9:

“Tips de mia.

- * Toma mucha agua si vas a comer algo que no debes y sabes que vas a vomitar.
- * Trata de vomitar lo más rápido posible después de haber ingerido comida, si dejas pasar mucho tiempo va a ser más doloroso.
- * Cuando ya te cueste mucho trabajo vomitar toma más agua y vomítala, y así hasta que no te salga sino agua.
- * Procura tomar algo de menta que de la sensación de frío para refrescar la garganta luego de vomitar.
- * Si quieres dejar de vomitar, te verdadera fuerza de voluntad durante las primeras horas, luego no lograras nada (aunque quieras) vomitando. [...]

- Blog 11:

“No cenas nunca si no lo vas a vomitar, y si te obligan, o es una cena familiar y no puedes vomitarlo, no comas al día siguiente.”

- Blog 14:

“Hoy os voy a dar unos cuantos consejos sobre cómo hacer que el vómito salga más rápido. [...] Agáchate al vomitar, pero de una manera que las piernas opriman la barriga. Así harás presión y saldrá antes. [...] Las primeras veces, tardarás más, porque los músculos que hacen que vomites no estarán desarrollados. La bulimia no es maña, sino práctica.”

“Hola soy Sara y necesito que me ayuden ya que trato de vomitar pero no puedo la saliva no me deja porfa que me recomiendan necesito urgente bajar de peso.

¡Buenas Sara!

El problema no es la saliva. Lo que pasa es que las primeras veces siempre cuesta mucho. En tu caso, te digo lo mismo que a Belén: bebe mucha agua. Insiste mucho, puedes tardar tranquilamente una hora hasta que vomites un poco. Es lo que me pasó a mí y lo que nos pasa a todas las princesas Mia. ¡Suerte!”

5.2.2.2 Ingesta de medicaments

Alguns dels blogs també inclouen referències al consum de medicaments diversos per perdre pes o per aconseguir una sensació de sacietat.

- Blog 1:

“L-Carnitina?

Hola a todos! este espacio es más que todo pq estoy investigando el uso, resultados, dosis y efectos secundarios de la L-carnitina en forma localizada (inyectada) ya que he comenzado a usarla, alguna o alguno tiene una experiencia con este medicamento? Me gustaría mucho que me dejaran algunos comments acerca de ello! (...)

46 Comments:

(...) Mariana said...

Hola me llamo mariana yo me he inyectado Cardispan desde k tengo 16 o 17 no recuerdo bien ahora tengo 27 t puedo asegurar k si funciona, pero debes tener cuidado pk un ligero descuido y si causa rebote y ps después es mucho más difícil bajar el rebote”

- Blog 4:

Figura 6. Blog 4



“(...) Ahh y no olviden tomar su píldora de la felicidad! No olviden la subutramina.”

- Blog 5:

“Un **laxante** es una preparación que se usa para provocar la defecación. Son un producto que, generalmente, se utilizan para tratar el estreñimiento. [...] OK, viene lo importante: Los laxantes sí son buenos para el estreñimiento pero muchas chicas mia y ana lo usan para bajar de peso (yo lo uso). ATENCIÓN! Con laxantes no bajas de peso!!!! Sí deshinchas la pancita, te quedara chatita al otro día, soltarás el agua (puede que pierdas 300 gramos) pero tomando 1 litro de agua o comiendo una manzanita lo subirás otra vez! porque el agua que está siempre retenido en el estómago pesa! OKEY! YO USO LAXANTES! LES PASARE UNOS NOMBRES DE LAXANTES:

*dulcolax: se debe tomar 2 antes o después de la comida! (NO TE TOMES MAS DE 4 POR FAVOR) ATENCIÓN: estas pastillas son muy pequeñas, pero no te dejes guiar por su tamaño SON PODEROSAS! (me ha pasado la primera vez que las tome como son muy pequeñas me tome 6 y me morí en el baño) [...]”

- Blog 15:

“Metformina y Sibutramina.

Metformina ¿Qué es? La metformina es uno de los medicamentos más populares del mundo. Se utiliza desde hace varias décadas en el tratamiento de la Diabetes Mellitus.

[...]

¿Qué dosis de Metformina debo utilizar?

Es recomendable empezar con una dosis pequeña (500 mg) porque al principio ocurren sus efectos secundarios: náuseas, mareos, dolor de estómago, vómitos, diarrea.

¿Cuáles son los beneficios de Metformina?

- ayuda a adelgazar la grasa abdominal
- disminuye el apetito y sube la Serotonina
- previene la diabetes
- disminuye la caída del cabello y el acné
- mejora los ovarios poliquísticos y los miomas
- tratamiento para infertilidad [...]

Nombres del Metformina por país: [...] España: Diabex, Diaformin, Fortamet, Glucophage, Glumetza, Meglucon, Riomet.”

Sibutramina. Era el medicamento para adelgazar más utilizado. Ayudaba a aumentar la Serotonina y así disminuir el apetito, aunque no tanto como las proteínas. Los frecuentes y a veces peligrosos efectos secundarios de la Sibutramina se podían evitar siguiendo mis recomendaciones pero ha sido prohibida y retirada del mercado. ¿Cuáles son los nombres comerciales del medicamento Sibutramina? Reductil Repentil Siluvial.

¿Cómo tomar el medicamento Sibutramina para adelgazar?

Dosis: 10 mg. Es recomendable tomarlo en la mañana. Nunca empezar con 15 mg. (...)

¿Cuáles son los efectos adversos más frecuentes al tomar el medicamento Sibutramina?

El medicamento Sibutramina (Reductil) tiene efectos adversos muy frecuentes y por eso su uso debe ser bajo supervisión médica. [...] En 2008 la Agencia Europea de Medicamentos prohibió la venta de Sibutramina y el día 15 de Septiembre 2010 en la FDA la votación quedó empatada: 8 votos para retirarla y 8 votos a favor de agregar nuevas restricciones. Esperemos que no sea eliminada del mercado pues uno de los medicamentos más utilizados por todas las princesas.”

5.2.2.3 Conductes autolesives i/o suïcides

Alguns dels blogs analitzats també fan referència a la pràctica de conductes autolesives o suïcides, ja sigui per part de l'autora mateixa o de tercers.

- Blog 5:

«Formas de suicidarse.



El por qué publico esto? El otro día en Facebook en unos grupos donde estoy agregada una chica quería acabar con su vida, ya se había cortado y la verdad estaba desesperada yo no quiero que muera nadie pero como ya he pensado en matarme y sé la desesperación que te da al ya no querer sufrir más! pues! unos tips! Si, lo sé. Es candente partir este blog con un tema tan delicado, pero es mi atracción... es la magia de mi alma. Sí, soy una chica oscura en mi corazón, no por moda, no por tiempo... siempre he sido así. Pesimista por naturaleza. Aquí dejo una listilla que yo he ido averiguando sobre formas más factibles de suicidarse.

Cortándose las venas:

Muy común, usado por muchas personas (en especial jóvenes y me incluyo). Con cuchillos, cartoneros, agujas, gilletes, o cualquier otro elemento se hieren con profundidad en las muñecas por donde se ve circulan las venas. De esta manera, se producen cortes graves que sangran hasta producir la muerte. De un promedio conocido de 5 litros de sangre, si uno pierde 2.5 se perderá la conciencia, y se entra en un coma que finaliza en muerte. Muchos especialistas coinciden que cortarse las venas de forma horizontal (como en las películas) no es muy eficaz, demora mucho y causa agudo dolor. Se recomienda cercenar las venas en el mismo sentido por el cual se ven. Algunas personas recomiendan

hacerlo en una bañera llena de agua, pues el agua lavará tus heridas y hará correr más sangre, pero corres el riesgo que te cure, en vez de agravarte como quieres.

Tomar pastillas

También llamado el “suicidio de las mujeres”, por ser muy usado por éstas. La dificultad de este método radica en la complejidad para obtener las pastillas que las farmacias no entregan sin receta médica (con retención de ésta). A menos que un doctor os la recete (pero de todos modos será una caja o menos, y eso no os sirve) o un amigo os la consiga... no podrás contar con ellas.

Ya teniéndolas, dependiendo del tipo de pastilla (cada química es diferente) ten cuidado en no vomitarlas al tomarlas, ya que “Si vomito no muero” (Veronika decide Morir - Paulo Coelho). El vómito al tomar pastillas para dormir es debido al rechazo que siente el estómago, a veces no sucede nada, pero en la mayoría de los casos sí. Se recomienda tomar las cápsulas con algún trago fuerte (ron, whisky, aguardiente, etc.) para así quedarte dormid@ o agravar tu estado.

No lo hagas en casa, en especial si hay gente, ya que corres el riesgo de que te pillen y te lleven a un hospital para desintoxicarte.

Por ahogo: Tirarse al mar. Más eficaz es si la persona no sabe nadar, ya que no hay opción de fallar en tu intento (a menos que te salven). A mi gusto es una opción muy accesible, ya que todos podemos tener acceso al mar y además tener un vistazo maravilloso del mundo antes de morir. El mejor lugar es el roquerío contiguo al castillo Wolg: altura, viento fresco y fuerza del mar. Se sugiere llevar un celular con muchos minutos (este método corre para todos los métodos, pero en especial para este); llama a cada contacto especial y di: “Te quiero mucho, recuérdalo... gracias por todo, perdóname... te extrañaré” (o similar, tu crea); lo más importante es no dar opción a respuesta y sobre todo no responder a preguntas como: “¿Dónde estás?” o... “¡No lo hagas!” Simplemente corta, aunque te duela hasta el alma. Si no, o te acusarán de querer solo llamar la atención o puede que te salven. ¡No te arrepientas!»

“Mitos sobre la **autolesión**”

1. La herida no está “tan mal”, por lo tanto el problema no es que sea serio. ¡Mal! Usted no puede juzgar la seriedad del trastorno emocional de una persona por la severidad de un corte causado a sí mismo.
2. La gente que se auto hiere debería ser internada en una clínica psiquiátrica. ¡Mal! La autoherida es el resultado de dominar emociones y pérdida de control. La colocación de alguien que se siente así en una institución podría causar daños peores.

3. Las personas que se auto lastiman tratan de llamar la atención. ¡Mal! Los que se auto lastiman pueden necesitar ayuda pero no lo hacen para llamar la atención, de hecho la mayoría trata de ocultar sus heridas y cicatrices.

4. Los que se auto lastiman solo tratan de manipular a otras personas, como los padres, amigos, novios etc. ¡Mal! Algunos utilizan el auto herirse como forma de manipulación, pero la mayoría no. Si tú crees que alguien se auto lastima para llamar la atención, trata de enfocarte en que es lo que ellos quieren y asístelos para conseguir ayuda, si es posible contacta a un adulto de confianza y/o ayuda profesional.

5. Los que se auto lastiman representan un peligro para otras personas. ¡Mal! El auto herirse es una actividad privada. No es acerca del efecto en las demás personas.

6. Las personas que se auto hieren no sienten dolor. ¡Mal! Para algunos, el dolor no se siente de inmediato durante el proceso de auto herirse, pero definitivamente sienten dolor después.

7. El auto lastimarse es un desorden de personalidad. ¡Mal! El auto lastimarse no es algo que te diagnostique el doctor. Como sea, el auto lastimarse es a menudo una condición de alguien con un desorden de personalidad. Pero no todas las personas con un desorden de personalidad se auto lastiman o viceversa

8. Solamente las mujeres adolescentes se auto lastiman. ¡Mal! Todas las clases de personas se sienten a veces fuera de control y no saben cómo controlarla.

9. El auto lastimarse es un intento de suicidio equivocado. ¡Mal! Las personas que se auto lastiman no están intentando suicidarse. Ellos están usando el auto herirse como un modo para tratar las emociones difíciles y aplastantes.

No hay nada que puedas hacer para ayudar a alguien que se auto lesiona. Ellos necesitan más que la amistad, necesitan ayuda profesional. ¡Totalmente falso! Si, las personas que se auto lastiman seguro necesitan ayuda profesional pero lee NOISEMAKER la historia de una chica solitaria y aprende como una buena amistad puede hacer la diferencia en el mundo.

- Blog 15:

“El martes casi me ingresan. Así de claro lo digo. Solo porque me compré metformina y mi madre me la quito y a parte que no vomité después de un atracón. Eso fue la gota que colmó el vaso. Así que empecé a rajarme el brazo hasta llegar a las venas. Y mi madre (pobrecita) llorando me pidió que parase, pero le dije que no y me quito la cuchilla y fue entonces cuando mi padre vino y me llevo al hospital.”

“Lamento no haber escrito ayer, pero mi madre me pilló la cuchilla (mi favorita D:) y estuvo todo el día, literalmente echándome la bronca. Por eso cuando me dio tiempo,

pude escribir una nota de despedida para los objetos con los que me auto mutilo (No puedo deshacerme de las uñas) Lloré y me hice los últimos cortes. Me costó mucho tirarla.”

5.3 Elements de creació d'identitat grupal

Els blogs també inclouen diferents elements que ajuden a crear una identitat de grup a aquelles persones que pateixen un trastorn alimentari. S'han classificat en els següents:

- Discursos positius sobre els trastorns alimentaris.
- Missatges de suport adreçats a les persones que pateixen un trastorn alimentari per tal que persisteixin en les conductes proana i promia.
- Organització de les anomenades "curses de quilos".
- Estratègies per ocultar el trastorn alimentari a l'entorn.

5.3.1 Discursos positius sobre els trastorns alimentaris

- Blog 3:

"El viernes fui a una discoteca con unas amigas de la universidad y en medio de toda la muchedumbre allí estaba ella, la chica 10. Ella era perfecta, tenía una piel preciosa, un cuerpo envidiable, por supuesto que era ana, se puso a mi lado, me sonrió y se fue caminando como si se tratara de un ángel sobre una nube. Me sentí como una autentica basura, porque ella podía controlarse de tal manera que consiguió su meta y yo no? Rabiia, eso es lo que sentí al verla y ver cómo era objeto de miradas y halagos, mientras que otras muchas, luchamos por tener lo que ella ya había conseguido."

- Blog 4:

"ALGUNAS personas comenzaran a decirte que ya esas MUY flaca (SOLO ENVIDIA TU NI CASO HAGAS) te dirán que ya te ves mal y así querrán molestarte!!! Y comenzarás a comer nuevamente "normal" (lo cual será bastante) y al verte en el espejo (horror) todo lo que veras, será como se abulta en tus caderas la grasa! Entonces comprenderás k esa gente solo lo dice por envidia, por miedo a que adelgaces más y no seas perfecta, no porque les importe tu salud, obvio, y ahora verás tu estómago abultado de nuevo pero no te olvides de tomarte de la mano de MIA una vez más y conseguirás el perdón de nuestra querida ANA y seguirás con ella hasta llegar a la perfección..."

- El mayor placer de la vida es adelgazar y provocar envidias.
- Lo que hoy parece sacrificio, será el mayor logro de tu vida.
- No consideres doloroso lo que es bueno para ti.

- El hambre duele pero funciona.
 - Harás cualquier cosa por adelgazar más.
 - Dirás todos los días al levantarte: Ana es el camino por el que se llega a la perfección.
 - Mentirás sin sentirte culpable.”
- Blog 5:

“¿Por qué ser ANA? Las razones por las que es bueno ser ANA.....

- * Porque quiero
- * Porque yo me determino no comer y no lo hago
- * Porque es más barato que ser MIA
- * Porque puedo donar la comida que dejo a los pobres
- * Porque la ropa me queda floja
- * Porque me ahorro decepciones y solo tengo amigas como yo ANA
- * Po que no tengo que hacer ningún proyecto de vida
- * Porque parece que es nice
- * Porque los chicos me miraran
- * Porque me gusta verme la panza
- * Porque toda la ropa me quedará
- * Porque me vengo de mis padres que nunca me entendieron
- * Porque todos querrán ser como yo
- * Porque tengo algo interesante que contar de mí a los demás
- * Para no ser convencional
- * Porque puedo hacer fotos de antes y después
- * Porque no kiero ser gorda
- * Porque siempre he sido berrinchuda
- * Porque tendré mejor trato si soy flaca
- * Porque se me hace buena onda
- * Porque nadie quiere a las gordas
- * Porque me veré bien con traje de baño
- * Porque nunca me sentiré incomoda
- * Siempre tendré confianza
- * Saldré bien en las fotos
- * Porque ser delgada es todo
- *Porque mejor muerta que gorda.”

- Blog 6:

“CUMPLEAÑOS ANA Y MIA 16 DE ENERO

Esta es una fecha muy especial... celebraremos el cumpleaños de las diosas ANA Y MIA.

Para mis princesas tengo el siguiente ritual para no perder la fuerza ni la fe en ANA

- 1.- PONTE UNA CINTA ROJA O MORADA DEPENDIENDO SI ERES ANA O MIA
- 2.- VISTE UNA PRENDA ROJA O MORADA SEA EL PANTALÓN LA BLUSA
- 3.- HACER UNA OFRENDA DE LA COMIDA QUE MÁS TE ENCANTA O DE LO QUE MAS TE GUSTA POR EJEMPLO CHOCOLATE Y LO DESECHAS
- 4.- PRENDER UNA VELA ROJA DICHIENDO ESTAS PALABRAS LAS CUALES TE TRAERÁN ENERGÍA PARA SEGUIR ADELANTE Y ALCANZAR TU META:

Ana, hermana Mia , mi amiga, quiero ser hermosa,

más hermosa y perfecta que mis amigas

Ana Mia Entre Nosotras

En el nombre de Ana y Mia, y del self injury.

- 5.- LAS QUE PRACTIQUEN SELF INJURY PUEDEN HACER UNA A DE ANA EN LA MUÑECA DERECHA Y UNA M DE MIA EN LA MUÑECA IZQUIERDA.”

- Blog 7:

“Mandamientos de Ana

1. Si no estás delgada no eres atractiva.
2. Estar delgada es lo más importante.
3. Compra la ropa adecuada, córtate el pelo, toma laxantes, muérete de hambre... lo que sea para estar más delgada.
4. No comerás sin sentirte culpable.
5. No comerás comida que engorde sin castigarte después.
6. Contaras calorías y limitarás tus comidas de acuerdo con ellas.
7. Los designios de la báscula son los más importantes.
8. Perder peso es bueno, engordar malo.
9. Nunca se está lo suficientemente delgada.
10. Estar delgada y no comer demuestran la auténtica fuerza de voluntad y nivel de éxito.”

- Blog 8:

“Y solo con ver el progreso que hago semana tras semana me da la suficiente energía para seguir adelante con mi meta y conseguirla cuando antes mejor! Pero no nos precipitemos; cada cosa a su tiempo. Disfrutemos de este camino hacia la Perfección y

observemos los cambios que Ana va produciendo, a lo largo de las semanas, en nuestros cuerpos. Ana nos da lo que buscamos, pero primero tenemos que mostrarle nuestra confianza; hagámoslo bien!”

- Blog 9:

“No admires lo que eres sino lo que puedes llegar a ser. El dolor es temporal, la gloria es eterna. El hambre duele pero funciona. Los huesos definen quiénes somos realmente, deja que se vean. Come menos, pesa menos. Mi cuerpo es puro: es un pecado corromperlo con comida.

Esa porción de torta no va a hacerte más feliz y en cambio ser perfecta sí. Imagínate, son dos minutos comiendo torta y la vida pagando las consecuencias; o no comer nada y ser perfecta y agradecerle a Ana toda la vida por haberte ayudado a resistir la tentación. Vas a estar cansada por comer poco. Eso quiere decir que estás llegando a la perfección; el cansancio es la respuesta a todo ese esfuerzo que estás haciendo. Vas a ser cada vez más hermosa, cada vez más parecida a Ana, la perfecta. Vas a ser una diosa y todos van a envidiarte... todos van a querer estar contigo y vas a estar tan orgullosa de lo que eres y no vas a querer compartir con nadie el secreto. El secreto es que Ana te llevó a donde estás y no la quieres compartir con nadie. [...] La perfección es mi fin y no es inalcanzable; cada kilo menos era un paso más hacia mi ansiada meta. Cada kilo de más un recordatorio del cerdo que había sido por muchos años, del odio hacia mí misma: de la repugnancia. Te admiran, te envidian, muchas no han logrado ser como tú porque fallaron en el intento. Son unas vacas, unas cerdas que no pueden parar de comer. Pero tú ya superaste hace tiempo esa etapa...eres PERFECTA.”

- Blog 10:

“¿Por qué ser Ana?

1. ¿Por qué me reconforto siendo un 7 si puedo ser un 10? Yo merezco ser un DIEZ, yo tengo todas las capacidades, todas las herramientas para ser un diez y me estoy desperdiciando. Bueno, para eso está Ana. Ella no va a dejar que te desperdicies como persona, que te sientes sobre tus capacidades y las aplastes con tu cuerpo gordo. Queremos lo mejor para ti, Ana siente que ella es lo mejor para ti. Y tiene razón.

2. Cuando dejes de comer te vas a dar cuenta de todos los beneficios y vas a arrepentirte por haber comido desde toda tu existencia, convirtiéndote cada vez en un ser menos y menos digno del amor de Ana y del amor de todo el mundo que la acompaña. Ese mundo cristalino y glorioso.

3. Diferénciate de todo el mundo. Todo el mundo come, es algo normal, algo que puede hacer cualquiera: desde el médico hasta el que barre la vereda en la calle. Pero tú eres

algo más que esas personas. Tú puedes aguantar el hambre. Tú no necesitas nada más que tu propia piel y aroma de pureza, no necesitas la comida, no necesitas a nadie. Puedes vivir de ti misma... no quieres que nadie se te acerque y corrompa el estado divino en donde estás.

4. Ya que Ana te alcanzó, no la dejes ir. ANA es sagrada y si te eligió es porque sabe que tú eres especial, que tienes más habilidades que todos los demás en este mundo de hipócritas.

5. Recuerda que todos pueden comer, pero que se requiere una fuerza superior para dejar de comer y para resistir la profana tentación.”

- Blog 12:

“Bueno lo primero quería disculparme porque he estado muchísimo tiempo sin publicar y eso, pero mi excusa es que he tenido muchos problemas con mi familia, [...] en fin el problema es que cada vez que me peleaba con él comía y comía sin parar y así varios días, luego hacia alguna dieta de líquidos pero me volvía a pelear y recaía de nuevo, he subido unos 5 kilos pero ya casi los he bajado gracias a ANA ke nunca me abandona.”

Figura 7. Blog 12



5.3.2 Missatges de suport a les persones que pateixen un trastorn alimentari per tal que persisteixin en les pràctiques proana i promia

Molts dels blogs analitzats inclouen missatges d'ànim i/o suport de les autores envers les persones que el visiten. Els comentaris de les diferents entrades dels blogs inclouen nombroses peticions de consells i ajut per perdre pes tant per part de persones que afirmen practicar l'anorèxia o la bulímia com d'altres que manifesten la voluntat d'iniciar-se en un trastorn alimentari. Així, en molts dels blogs l'autora anima aquests visitants, de manera relacionada, a continuar perdent pes amb ajut de l'anorèxia i la bulímia i a establir-hi una relació d'amistat.

- Blog 1:

“Me presento... Mi nick Goddess Princess; Y he creado este blog ya que en mi país no hay muchas chicas ni chicos con este estilo de vida. Espero poder encontrar aquí amigas y amigos, no importa de dónde sean, Latino América, Europa o lo que sea... Y recuerden "Nadie dijo nunca que fuera fácil ser una princesa.”

- Blog 2:

“Soy (Ana) desde los 15 años, es un problema mental que creo que jamás voy a superar. Y si alguien lee esto y sufre de lo mismo, en mí van a encontrar una persona que no les va a arreglar la vida pero sí puedo contarles un poco de mi historia, de mis tips, de mi conocimiento sobre este tema y que por supuesto puede ayudarles un montón.”

- Blog 3:

“Hola Chicas! Como ya sabéis este mes ha sido el aniversario de nuestras amigas más fieles Ana y Mia. [...] Este es un momento perfecto para pedirle que se cumplan todos vuestros deseos:

1. alcanzar nuestra meta
2. no dejar caer la corona ni caer en la tentación
3. ser más fuertes
4. tener paciencia
5. ser constantes
6. etc.

Espero que se os cumplan todos y cada uno de ellos.”

- Blog 4:

“Si tienes dudas o comentarios no dudes en escribirme yo te ayudaré a bajar de kilos y llegar a tu peso ideal para todas ser hermosas, ayudémonos entre todas y más fuerzas nos daremos.”

- Blog 7:

“Atracones y consecuencias.

Hola nenas, este texto lo leí en alguna otra página de Ana y Mia, Espero les guste. A mí, en lo personal, me ayuda demasiado en los momentos de ansiedad.

¿Quieres conseguir tu META? SACRIFÍATE. ¿Estas GORDA? ¿Te miras al espejo y te das ASCO? ¿Entonces qué DIABLOS haces comiendo? Tan débil eres? (...) ¿Dónde queda tu fuerza de voluntad? Tu autocontrol? ¿Dónde quedan tus METAS? ¿Y tus SUEÑOS? ¿Y tus ASPIRACIONES? Eres frágil, la comida TE GANA puede MAS que TÚ....No sirves para nada. Ni siquiera eres capaz de decir NO. ¿Tanto te cuesta dejar en el plato esa maldita comida? ¿Tanto deseas llevártela a la boca? Pues bien, COME. COMEEE COMO UNA PUUTA CERDA! Atibórrate! Vete al mercado y compra TODA LA MIERDA que te dé la gana. [...] Estas echando todos tus sueños y metas a la basura. Pero a ti en este momento te da igual, solo quieres devorar toda la comida que veas. [...]Tu Sabías que NO debías comer. (...) Has elegido el camino fácil: comer todo lo que te apetecía sin preocuparte por LAS CONSECUENCIAS. Pues ahora asume tus actos. Mañana cuando te subas a la báscula ni se te ocurra derramar una sola lágrima cuando veas que has engordado. De nada te servirá llorar. ¿Qué esperabas? ¿Que toda la mierda que te zampaste era aire? LA GRASA QUE TE COMES NO MIENTE, PUEDES VERLA REFLEJADA EN TU GRANDE Y REDONDO CULO.

Antes de comer debes pararte un momento y pensar lo que realmente quieres: ser una mujer Delgada y Envidiada o ser una Gorda Ignorada por los demás. ¡TU ELIGES!”

- Blog 9:

“Hola a tod@s vosotr@s; princesas y príncipes de ANA y MIA. Aquí podemos comunicarnos todas, pasarnos tips, dietas, darnos apoyo para que no recaigamos. He creado este blog especialmente para nosotr@s, l@s que queremos ser perfectas, para tod@s aquell@s que queremos la perfección. POR QUE SIN ANA Y MIA NO SOMOS NADA.”

- Blog 10:

“Tu destino está en tus manos... Puedes alcanzar la perfección, no esperes más, hazlo!!! Si pierdes peso mereces un premio. Si aumentas de peso dejas de comer en todo el día.

Eres prisionera de tus antojos ¡Libérate! ¡Gana esta batalla! La comida es la forma más primitiva de consuelo cuando estás deprimida. ¿Qué quieres ser? ¿Una hermosa reina? ¿Una vaca asquerosa? Reduce tus medidas y baja de peso. No te rindas!!!”

- Blog 11:

“Esto te dará ánimos para NO COMER. Mira el enorme trasero de esta obesa! quieres terminar así!, con un montón de celulitis y grasa que cubre tu belleza... No dejes que por una tonta y simple tentación, se quiebren tus metas! No te rindas, aún estás a tiempo... o acaso quieres ser como ellas? Sólo tú decides como quieres ser, obesa o princesa...”

- Blog 13:

«En la entrada pasada una chica me pidió si le ayudaba porque necesitaba bajar 1 kilo en 3 días, y me pareció muy bien escribir una entrada específicamente para compartirles esta dieta súper rápida de emergencia :) Cuando leí el comentario de inmediato me llegó a la mente la muy conocida dieta “hipocalórica”. [...]»

5.3.3 Organització de “curses de quilos”

En altres casos l'autora del blog el fa servir per organitzar les anomenades “curses de quilos”, competicions on guanya qui perd més pes en un període de temps determinat.

- Blog 1:

“Bienvenidos a todos los ana/mia que visitan mi web! En esta página podremos intercambiar tips, dietas, comentarios, hacer carreras... etc...”

“Participantes de la Carrera: (llistat dels blogs de les persones que hi participen)

- Blog 15:

«Hey lectoras y lectores. Preparo una carrera para una chica, pero también para vosotros. Doy una semana de margen para apuntaros. Avisen a sus amigos! Inicio: 19 de diciembre. Término: 23 de diciembre. Ganadoras: 1 por puntos, 1 por peso. Cómo inscribirse: pueden hacerlo por e-mail a (adreça de correu electrònic) o con comentarios en esta entrada. [...] Deben rellenar lo siguiente: Nombre, país, edad, altura, peso actual, peso meta al término de la carrera. (...)»

5.3.4 Estratègies per ocultar el trastorn alimentari a l'entorn

- Blog 1:

“Tips Mia [...]

- Si no puedes vomitar porque hay mucha gente llévate un envase a tu cuarto, pon música a todo volumen o la tv para que no te oigan, y cuando todos duerman lo botas en el baño.”

- Cuando vayas a comer algo que no debes, y sabes que lo harás, deja que todos te vean comer!! Así no sospecharan nada de mia... [...]

- Blog 3:

“Tips

1. Si trabajas o estas en la escuela o en la universidad di en tu casa que no quieres comer porque ya has comido en la escuela o trabajo y viceversa.
2. Di que comiste con amigas en la calle y que no tienes hambre
3. Discúlpate por un dolor de cabeza, de barriga o simplemente, di que tienes el estómago delicado y que a la mínima tienes que ir al lavabo y que por eso no quieres comer.

4. En las fiestas di que te duele el estómago así nadie te obligará a comer.

5. Mastica la comida y haz como si fueses a beber agua y tira la comida en el vaso. Ojo, el vaso tiene que ser oscuro sin nada dentro y que nadie esté cerca como para verlo.

6. Di que comerás en tu cuarto porque tienes mucha faena y luego tira la comida al baño o en bolsas.

7. Di que estás ocupada y comerás luego sin hacerlo luego, obviamente.

8. Pon la comida masticada en una servilleta y ve guardándolas en tu bolso.

9. Corta la comida y muévela en el plato mientras mantienes una buena conversación, así ni se darán cuenta que lo único que haces es entretenerlos para que no se fijen en tu plato.

10. Cuando digas que ya has comido, ensucia los platos o deja restos para que lo crean.

11. Di que prefieres llevarte la comida ya que andas mal de tiempo, así no te obligaran a comer en casa, luego la tiras o la puedes dar a un homeless.

12. Si no aguantas y quieres comer, hazlo delante de la gente, si pueden ser tus padres mejor, porque así te ven comer y no se preocuparan porque no comes.

13. De vez en cuando ve a la cocina, abre la nevera, pregunta si no queda algo que sabes que hace mucho que no traen a casa, así no sospecharan si nunca vas.

14. Compra comida en lata o sopas instantáneas, algo que puedes guardar

fácilmente en tu habitación, cuando pasen unos días lo llevas a la despensa o nevera, así pensarán que has comprado más.

15. Cuando no tengas más opción y debas comer, intenta comer verduras y tirar lo demás.”

- Blog 5:

“Trucos para engañar. Dejar de comer cuando no vives sola es difícil pero no imposible... solo debes pensar bien en algunas excusas. En mi caso tengo 14 años, entrando en la adolescencia tienes que alimentarte bien y es frustrante que siempre te kieran dar el doble de comida que necesitas! aquí unas cosillas para engañar. (Recuerda que tienes que ser muy natural al mentir!)

- 1.- si trabajas o estas en la escuela di en tu casa que no quieres comer porque ya comiste en la escuela y en la escuela di que comiste en tu casa.
- 2.- di que comiste con amigas en la calle y no tienes hambre.
- 3.- discúlpate por un dolor de cabeza.
- 4.- en las fiestas di que te duele el estómago nadie te forzara a comer.
- 5.- mastica la comida y haz como que vas a tomar agua y tira la comida en el vaso. [...]

- Blog 6:

“Cómo Engañar a tu Familia

En esta entrada les dejo algunos tips para que sus padres, familiares o amigos no se den cuenta de ANA Y MIA. Es una recopilación de algunos blogs de otras princesas espero les sirva.

- 1.- Nunca digas que quieres ser flaca
- 2.- No repitas que estás gorda, y mucho menos te mires al espejo frente a ellos.
- 3.- Di que quieres ser saludable y por eso haces ejercicio y comes frutas y verduras.
- 4.- No menciones la palabra anorexia ni bulimia ni trastorno alimentario :)
- 5.- Nunca le cuentes a nadie tu forma de vida
- 6.- Cuando te inviten a comer, di que te sientes mal o que ya comiste.
- 7.- Si te quieren obligar a comer, di que sí, pero que te vas a tu pieza o a algún otro lado porque estás ocupada y los tiras o algo.
- 8.- Trata de ir a la cocina y haz parecer q comiste algo.
- 9.- Di de vez en cuando en las comidas q te gusta mucho o es tu plato favorito y no te lo comas todo diciendo q ya estás llena.
- 10.- Si te tienes que llevar algo para comer en el colegio o universidad, dáselo a alguien, verás que siempre alguien querrá comer.

11.- Cuando te llamen para comer di que no tienes hambre o que te dejen la comida servida y al final la tiras, se la das al perro o la devuelves. [...]"

- Blog 9:

"Tips para Ana. [...]"

- primero que todo demuéstrole a tu familia que sí comes cómo? ps muy simple ve a la cocina o dile a tu mamá tengo hambre abre el cajón pero OJO no cojas nada.
- enciértrate en tu cuarto.
- hazte la dormida a la hora de las comidas.
- ve a la casa de alguna amiga y di ke ya comiste y en tu casa dices ke ya comiste donde tu amiga! :D [...]"

- Blog 10:

«Cosas que puedes hacer si tienes que comer delante de otras personas. [...]"

- Si puedes, haz como que comes, pero escúpelos en una servilleta.
- Evita frecuentes visitas al baño para que no sospechen.
- Si puedes, arréglate con una amiga para que te llame al móvil con una "emergencia" y así poder irte.»

- Blog 11:

"Tips. [...]" No comentes nada sobre tu enfermedad. Las princesas somos discretas. [...]"

- Blog 14:

"Se recomienda que te pongas una bata, delantal o ropa vieja, para que, si se mancha, no pase nada. Lo digo porque supongo que no se lo dirás a tus padres, y no tendrías argumentos para explicar un vómito ahí."

- Blog 15:

«20 TIPS PARA OCULTAR A ANA Y MIA:

- 1- no menciones nunca ANOREXIA O BULIMIA ni en tu casa ni con tus amigos.
- 2- no hables de q te sientes gordit@ en frente de nadie.
- 3- no hables mal de la comida, disimula y di lo buena q está aunque por dentro la insultes!

- 4- maquíllate, péinate y mantente arreglada para que no se note tu palidez.
 - 5- pasa tiempo en la cocina y finge que comes para que utilices eso como excusa en la cena.
 - 6- toma vitaminas y mucha agua.
 - 7- esconde laxantes o adelgazantes en un sitio seguro.
 - 8- si alguien te dice que te ves muy delgada solo di que es por el estrés del cole o del trabajo y que tratarás de alimentarte mejor.
 - 9- habla sobre restaurantes y di que vas a menudo a ellos así las personas pensarán que de verdad comes allí.
 - 10- si sales a pasear trae a tu familia algo de comida que ya “comiste” en tal lugar.
- (...»

6. Conclusions

Els 15 blogs objecte d'anàlisi presenten, amb una extensió i un contingut diferents, alguns dels ítems que s'han determinat com a possibles continguts nocius per a la salut de les persones (vegeu el quadre 1).

Tots els blogs tenen en comú l'elaboració d'un discurs favorable als trastorns alimentaris que es construeix a partir de dues característiques:

1. La presència de consells en l'àmbit de les pràctiques que podrien ser contràries a la salut de les persones. Així, la gran majoria dels blogs analitzats (13) inclou dietes hipocalòriques i algunes recomanen conductes purgatives (7 blogs), la ingesta de medicaments (4 blogs) i conductes autolesives o suïcides (2 blogs).

2. La creació d'una identitat grupal entorn d'un model corporal que s'identifica amb trastorns alimentaris. S'expliciten discursos favorables a la bulímia i a l'anorèxia (9 dels 15 blogs analitzats), es transmeten missatges personals de suport a les persones (9 blogs), es donen consells d'ocultació de les pràctiques (9 blogs) o s'organitzen curses de quilos com a manera de compartir i socialitzar l'esforç (2 blogs).

D'aquesta manera, els continguts presents en els blogs analitzats creen un marc vital compartit per persones amb conceptes comuns (com ara "princesa", "les amigues Ana i Mia"), experiències compartides (la lluita contra la fam, el vòmit, l'ocultació del trastorn) i un objectiu comú (arribar a la "perfecció", és a dir, a uns paràmetres estètics del cos determinats).

És en aquest context que els blogs analitzats poden promoure o incitar conductes imitatives de les pràctiques contràries a la salut que contenen.

Quadre 1. Relació de blogs analitzats i continguts detectats

Blogs analitzats	Dietes i hàbits alimentaris	Altres pràctiques susceptibles de perjudicar la salut			Elements de creació d'identitat grupal			
		Conductes purgatives	Ingesta de medicaments	Conductes autolesives i/o suïcides	Discursos positius envers el trastorn	Missatges de suport	Organització de "curses de quilos"	Estratègies per ocultar el trastorn
Blog 1	Sí	Sí	Sí	--	--	Sí	Sí	Sí
Blog 2	--	--	--	--	--	Sí	--	--
Blog 3	Sí	--	--	--	Sí	Sí	--	Sí
Blog 4	Sí	--	Sí	--	Sí	Sí	--	--
Blog 5	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	--	--	Sí
Blog 6	Sí	Sí	--	--	Sí	--	--	Sí
Blog 7	Sí	Sí	--	--	Sí	Sí	--	--
Blog 8	--	--	--	--	Sí	--	--	--
Blog 9	Sí	Sí	--	--	Sí	Sí	--	Sí
Blog 10	Sí	--	--	--	Sí	Sí	--	Sí
Blog 11	Sí	Sí	--	--	--	Sí	--	Sí
Blog 12	Sí	--	--	--	Sí	--	--	--
Blog 13	Sí	--	--	--	--	Sí	--	--
Blog 14	Sí	Sí	--	--	--	--	--	Sí
Blog 15	Sí	--	Sí	Sí	--	--	Sí	Sí