

O que é anorexia e como combater essa vilã da saúde?

De tempos em tempos, a sociedade passa por mudanças e cobranças que podem gerar distúrbios como a anorexia, uma condição que infelizmente é comum entre diversos grupos de jovens, inclusive bailarinos. Mas o que é anorexia e por que ela ataca certos grupos de risco?

No post de hoje, vamos falar sobre esse assunto tão sério para que você possa saber o que é exatamente esse distúrbio e quando é hora de se preocupar com ele. Acompanhe!

O que é anorexia?

A anorexia é considerada um tipo de distúrbio alimentar da vida moderna. Quem sofre desse problema se enxerga sempre acima do peso diante do espelho, o que tem como consequência uma notável perda de peso, resultando no comprometimento da [saúde](#) do indivíduo. As pessoas acometidas pela anorexia relatam não perceber o emagrecimento, podem passar dias sem comer e são avessas a qualquer tipo de [alimento](#).

O medo fora do normal de ganhar peso faz com que essas pessoas não comam o suficiente, e a doença pode até levar à morte se não for tratada a tempo.

As causas da anorexia são desconhecidas, mas sabe-se que fatores sociais, psicológicos e ambientais podem interferir na visualização do próprio corpo como ele realmente é, tornando o indivíduo paranoico com o ganho de peso.

Por que ela é tão comum em bailarinos?

O ballet é uma modalidade de dança que encanta milhares de pessoas com a leveza de bailarinos experientes e que têm um domínio inacreditável do próprio corpo. Porém, muitas vezes, esse domínio pode ser apenas em cima do palco. Existem estudos que comprovam que uma parte relevante dos bailarinos sofre com distúrbios como bulimia e anorexia.

Se o padrão de beleza incomoda todas as pessoas, os bailarinos são ainda mais atingidos: a exigência por um corpo magro e com músculos pode interferir na alimentação e causar o efeito oposto do desejado: um corpo fraco, desnutrido e sem condições de dançar.

Por exigências como essa, os transtornos são cada vez mais observados em bailarinos do mundo todo, o que preocupa companhias sérias, professores e os próprios bailarinos, que veem seu rendimento cair e muitas vezes não sabem que estão sendo vítimas desse distúrbio tão sério.

Como combater esse distúrbio?

Primeiramente, é preciso ficar alerta quando o assunto for a anorexia: ela chega lentamente e invade pessoas mais sensíveis. No caso dos bailarinos, que sofrem muita pressão para manter o corpo em forma, ela pode ser um resultado cruel de bullying e tentativas frustradas de se encaixar em um padrão.

Para fugir desse tipo de distúrbio, é importante ficar sempre atento a seu próprio comportamento e não ter medo de pedir ajuda caso você sinta que perdeu o controle.

Observe se há histórico na família

Em 2016, pesquisadores descobriram um gene que pode estar ligado à anorexia. Isso quer dizer que, se você tem casos na família relacionados a esse distúrbio, é preciso ter ainda mais atenção. Além disso,

mulheres tendem a desenvolver o problema em maior proporção do que homens.

Se você estiver nesse grupo de risco, é importante trabalhar em seu autoconhecimento, entender seus medos e suas vontades e saber separar o que você realmente quer daquilo que é imposto pela sociedade.

Tenha um acompanhamento nutricional

Encontre um nutricionista e um endocrinologista em quem você confie e consulte-os regularmente. É importante que você faça exames como a bioimpedância, para saber qual a porcentagem de gordura e massa magra que há em seu corpo. Assim, você saberá se seu organismo está saudável ou não.

Ao seguir uma dieta feita especialmente para o seu biotipo, você vai ter todos os nutrientes de que precisa e músculos e energia suficientes para aguentar uma maratona de ensaios.

No caso de bailarinos, é importante ressaltar que uma [dieta](#) repleta de proteínas, bons carboidratos e gorduras é essencial para manter a força e o corpo necessários para realizar movimentos perfeitos.

Ao saber o que é anorexia, fica mais fácil detectar os possíveis sintomas e até prestar mais atenção naquilo que antes poderia passar despercebido em seu próprio corpo e em sua mente.

E você, conhece alguém que já passou por isso? Conte sua experiência para nós!