

# **Anorexia, Bulimia e Vigorexia**

# A origem dos problemas

Estes três problemas são originados num só local... na mente de cada um. A mente possui duas funções distintas: o consciente e o subconsciente. O consciente é a parte racional da mente, esta tem a função de tomar decisões, raciocinar, escolher, decidir e pensar, é formada pelas emissões neurais emitidas pelos cinco sentidos (tato, audição, olfato, paladar e visão). Por outro lado, o subconsciente armazena as lembranças, é intuitivo, não é seletivo e está totalmente sujeito ao consciente, ou seja, o consciente comanda o subconsciente.

Assim, tudo o que a mente consciente aceita como verdadeiro, a mente subconsciente produz como realidade.



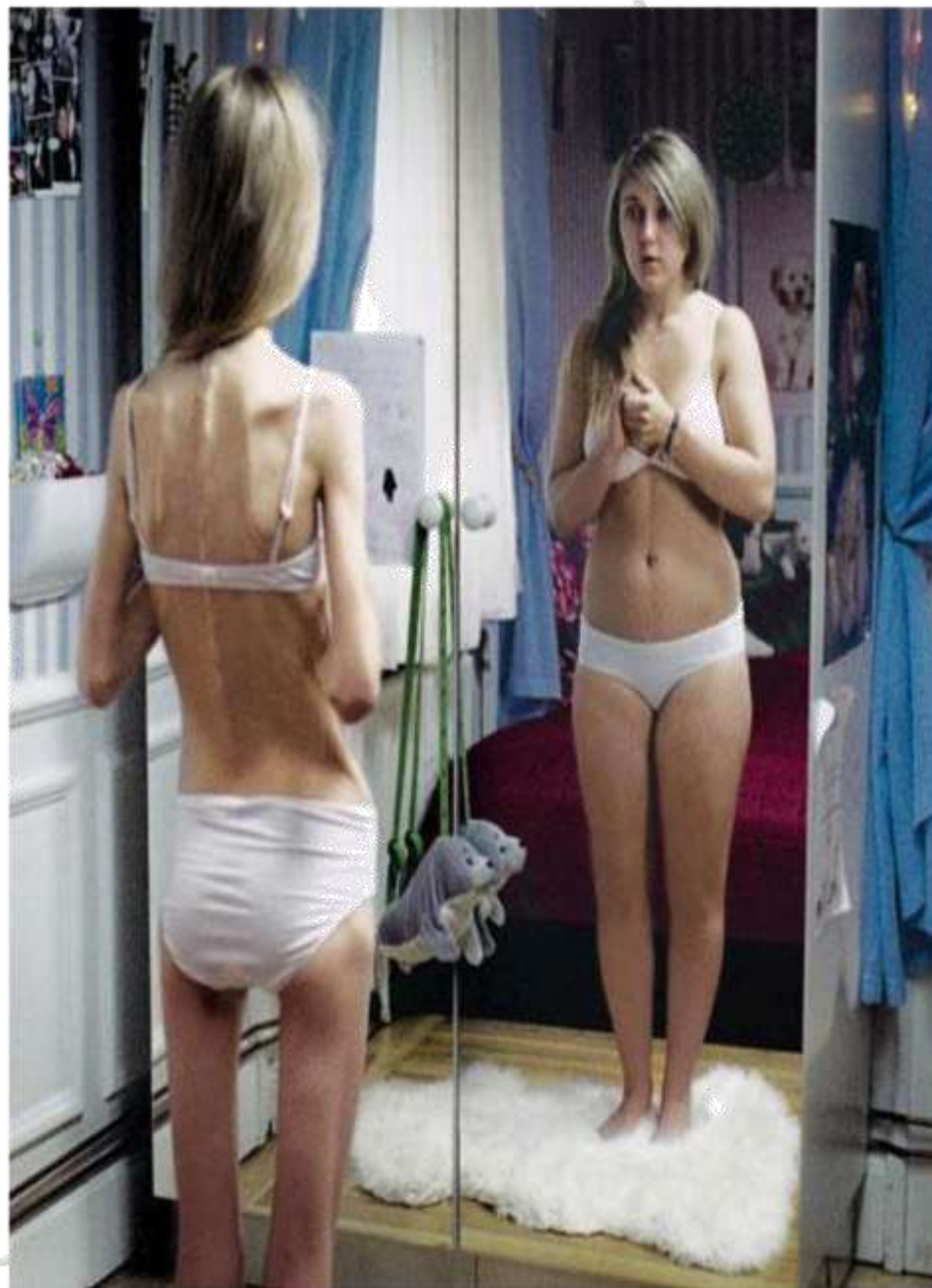
# Anorexia

A **Anorexia**, é um dos distúrbios alimentares mais discutidos em todo o mundo. Este, ao contrário da Vigorexia é um distúrbio resultado de uma preocupação exagerada com o peso corporal, que pode levar a problemas psiquiátricos graves, e a sua incidência é mais proeminente no sexo feminino. Nestes casos, mais uma vez, a mente a pregar-nos partidas.

Ao olhar-se ao espelho, a pessoa vê-se de uma forma distorcida (vê gordura onde não existe), o que a leva a deixar praticamente de comer, isto é, apesar destas pessoas estarem extremamente magras, vêem-se obesas e usam roupas largas, e com medo de engordar ainda mais, jejuam e vomitam, usam laxantes e diuréticos.

As principais características deste distúrbio alimentar são *a perda de peso sem causa médica aparente, redução da quantidade de alimentos ingeridos, têm comportamentos ritualizados à refeição (separam toda a comida no prato), não assumem a fome, tornam-se mais críticos e menos tolerantes, praticam exercício físico exageradamente, só comem produtos magros ou de baixo valor calórico, acham-se sempre gordos e possuem um extremo autocontrole.*

No entanto, este distúrbio tem graves conseqüências ao nível de saúde: *problema cardíacos, hipotensão arterial, problemas renais, deterioração do tecido muscular, perda de massa óssea, falta de menstruação (nas mulheres), desnutrição, desidratação, fadiga, fraqueza e tonturas.*





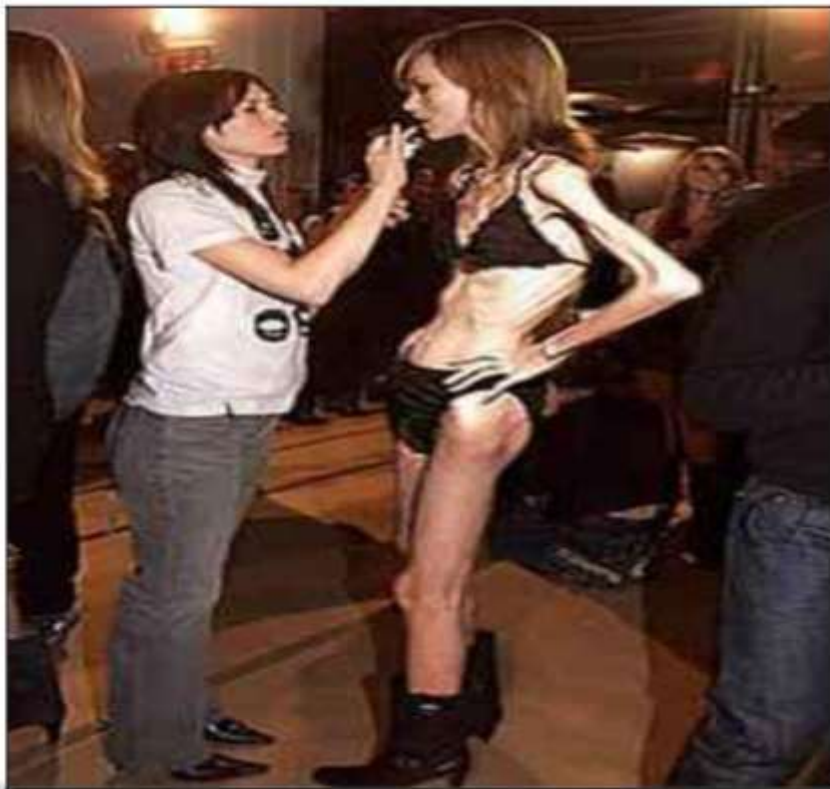
## Tipos de Anorexia

- Anorexia Nervosa

Tipo restritivo

Tipo convulsão periódica/purgativo

- Anorexia Alcoólica



**Drunkorexia**, ou **anorexia alcoólica** termo criado nos EUA para definir o alcoolismo associado a distúrbios alimentares. Este distúrbio é muito comum entre jovens e adultos de idade entre 20 e 40 anos, que ingerem bebidas alcoólicas no lugar da refeição.

O ato restringe a absorção de calorias necessárias ao corpo humano sob o objetivo de manter um visual esbelto e na moda. Entre as celebridades artísticas o costume da “drunkorexia”, além de causas estéticas, é impulsionada por cobranças do mercado, angústias e compulsões profissionais.



# Bulimia

A **Bulimia** é também um distúrbio alimentar muito grave, que normalmente aparece depois da anorexia, ou seja, a bulimia é resultante muitas vezes da anorexia. Esta consiste em não conseguir deixar de comer determinadas coisas, principalmente alimentos bastante calóricos, mas terem medo de engordar. Estas pessoas ingerem estes alimentos e vomitando-os logo a seguir, ficando com o desejo realizado. Outro caso, consiste em mulheres com têm um corpo escultural cuidando dele de forma obsessiva, que vivem em dieta constante e que, de repente, ingerem uma quantidade absurda de alimentos e depois vomitam tudo para evitar o aumento de peso, tomando também laxantes e diuréticos e praticando exercícios até ficarem extenuadas.

Assim, comem descontroladamente e punem-se a si mesmas obrigando-se a vomitar, usando laxantes, diuréticos e praticando exercício físico desenfreadamente.



As principais características deste distúrbio são *apresentar desculpas para ir a casa de banho*

*depois das refeições, grande variação de humor, inchaço anormal à volta dos maxilares, comem freqüentemente de forma exagerada e compulsiva.*

As consequências que existem em decorrência deste distúrbio são *o desequilíbrio de fluidos corporais, dentes apodrecidos (conseqüência da provocação de vômitos), feridas na garganta e no estômago, dependência de laxantes, inchaço e infecção das glândulas salivares.*

## Tipos de Bulimia

- Bulimia Nervosa  
Purgativo  
Não purgativo

Um anoréxico gira em torno dos cuidados corporais, a sua dieta é minuciosamente regulada, eliminando-se totalmente de gorduras, aos bulimicos não interessa o que ingerem, pois a seguir vomitam tudo o que ingeriram de forma a não engordarem (normalmente ingerem alimentos com imensas calorias). Os vigoréxicos consomem proteínas em excesso, para conseguirem treinar exageradamente.







## **SEJA UMA MODELO DE SUCESSO!**

*Venha mostrar seu talento  
artístico fazendo um ensaio  
fotográfico!*

*Temos maquiadores e cabeleireiros para darem  
um toque especial!*

*Promoção de Inauguração: Ganhe um pôster  
20x25 grátis através da nossa agência de  
publicidade em Cuiabá.*

*Temos convênio com agências em São Paulo  
e Rio de Janeiro!*





# Vigorexia

Acontece mais aos homens, pois eles preocupam-se em ficar fortes a todo o custo. Mesmo quando passam horas e dias inteiros no ginásio e são bastante musculados, eles vêem-se magros e fracos. As pessoas que sofrem deste problema tem pensamentos obsessivos, e todos eles executam alguns rituais repetitivos diante do espelho, onde a sua mente lhes mostra uma imagem distorcida da realidade.

As principais características deste distúrbio são *a vergonha do seu próprio corpo e a utilização de fórmulas "mágicas" para ficarem mais fortes (anabolizantes, esteróides, etc.)*.

Estas pessoas são obcecadas com algumas partes dos seus corpos e passam imenso tempo à frente do espelho.

A Vigorexia tem consequências muito graves, como, *a insônia, falta de apetite, problemas circulatórios, irritabilidade, redução dos níveis de testosterona, desinteresse sexual, fraqueza e cansaço constantes, dificuldade de concentração, problemas de fígado, problemas nos ossos e nas articulações devido ao peso excessivo no treino*.





