

## Alimentación (Trastorno en la)

Felipe Carrillo Espinosa  
Alicia Pertegás  
*Sociólogos, Madrid*

---

Caracterizamos **el trastorno en la alimentación** por la aparición, en determinadas personas, de períodos de restricción alimentaria y momentos episódicos de sobreingesta compulsiva que rompen notoriamente la pauta de comidas habitual en nuestra sociedad. Estos períodos de restricción y momentos de sobreingesta conforman un proceso unitario, un ciclo en el que a la restricción sucede el exceso y este induce de nuevo la voluntad de persistir en la conducta restrictiva (y así sucesivamente). El ciclo alternativo de comidas excesivas y dietas inducidas se va profundizando y acentuando con el paso del tiempo en la medida que la persona afectada persiste en sus prácticas restrictivas, origen del problema. Hacemos notar que la ingesta regular de alimentos en cantidad y calidad inadecuada al equilibrio nutritivo y calórico requerido no constituye, por sí sola, un trastorno alimentario.

El ciclo restricción-exceso alimentario, iniciado en una primera limitación alimentaria, puede tener manifestaciones sintomáticas aparentemente dispares una vez asentado y convertido en conducta cotidiana. El individuo mostrará un cuadro de bulimia (Cfr. bibliografía) si los momentos de ingesta excesiva son numerosos, y de anorexia (Cfr. bibliografía) si mantiene una dieta muy estricta durante largos intervalos temporales. Entre estos dos extremos caben múltiples posibilidades según la severidad y duración de la dieta y la frecuencia de los picos bulímicos, sin olvidar que los cuadros de anorexia o bulimia pueden aparecer alternativamente en diferentes momentos de la vida de una misma persona.

Hablar de bulimia y de anorexia (con la salvedad anotada) no equivale a hablar de sobrepeso/obesidad y de delgadez/caquexia. Los excesos bulímicos no siempre producen un balance calórico positivo a largo plazo: pueden ser no muy frecuentes, o compensarse con vómitos o alargando el consecuente período de restricción alimentaria. Las dietas, por otro lado, no conducen necesariamente a la delgadez: el déficit puede ser compensado en los episodios bulímicos. No hay que olvidar, por último, que se puede estar obeso o muy delgado a consecuencia de una alimentación regular inadecuada.

El trastorno alimentario se inicia cuando una restricción en la comida induce una dinámica de inestabilización y problematización de la alimentación. La primera dieta es el punto de partida de un proceso autopoyético en el que la restricción -y su persistencia- provocará las sobreingestas compulsivas y estas reforzarán la determinación de continuar, y endurecer, las limitaciones en la comida. El resultado es una alteración profunda y duradera de la alimentación, con notables repercusiones psicológicas en la persona afectada.

Aunque estos comportamientos son el resultado de decisiones íntimas responsabilidad de las personas que las adoptan, llama poderosamente la atención su **extensa y creciente difusión social**: tras la decisión personal de autoimponerse una dieta -puerta de acceso a una alimentación problematizada- operan factores sociales, hechos sociales, que impulsan a los individuos a obrar así. Es necesario, por consiguiente, un enfoque analítico que, integrando las causas sociales y los factores personales, nos permita comprender y explicar en su complejidad las conductas alimentarias alteradas y su amplia difusión social. Serán objeto de nuestro interés las causas que empujan a muchas personas -adolescentes en su mayoría- a adoptar la decisión de seguir una dieta por primera vez.

Abordaremos, pues, la complejidad multicausal -social y psicológica- del surgimiento y persistencia del ciclo anorexia-bulimia desde la psicología social; desde un **enfoque psicosociológico** que nos permita comprender al individuo -y su conducta- "en tanto que miembro y relacionado con los demás miembros del contexto social en que interactúa y de los componentes de este contexto que directa o indirectamente estructuran esos procesos de relación (Torregrosa, 1984). Las conductas no son el resultado de cogniciones y decisiones estrictamente individuales: surgen y se organizan bajo la influencia, por un lado, de las relaciones sociales económicas y de poder, la cultura, la ideología, y, por otro, de las personas que forman el entorno inmediato de relación. Este entorno -el campo de la interacción social- está, a su vez, sujeto a la influencia de los factores macrosociales mencionados: lo definen y estructuran, y al hacerlo, determinan la forma que los individuos tienen de percibirse y entenderse. La relación interpersonal es profundamente social, impositiva: los individuos deben comportarse, pensar y sentir en sintonía con reglas sociales demandadas por los otros en su actuar (a la vez que colaboran a fundarlas).

Para comprender y explicar porqué muchas personas desarrollan una conducta alimentaria alterada analizaremos en primer lugar los procesos generales que subyacen a estas conductas: en el campo de la cultura, el proceso de personalización; en las relaciones de poder, la modificación acaecida desde los años 60 en los sistemas de control social; en el ámbito de la producción, el impacto de la crisis/reestructuración económica en la asignación de posiciones sociales. Posteriormente veremos como estos procesos contribuyen a conformar un modo específico de interacción social: la relación interpersonal deviene en relación de seducción humorística-. No hay que olvidar tomar en consideración el consumo -cuyo crecimiento abarca incluso el dominio de la vida privada- y el papel de los medios de comunicación. Por último analizaremos como unas relaciones interpersonales basadas en la seducción humorística acrecientan la importancia del cuerpo y, por tanto, promueven los esfuerzos para acercarlo a los cánones estéticos.

**La cultura.:** El valor fundamental de la sociedad actual es la realización personal en un marco social donde "el derecho a la libertad, en teoría ilimitado pero hasta entonces circunscrito a lo económico, a lo político, al saber, se instala en las costumbres y en lo cotidiano" (Lipovetsky, G. 1986). Según Lipovetsky han surgido nuevos valores individualistas permitidos por la transformación de los estilos de vida y por el consumo de masas: el despliegue libre de la personalidad íntima, el reconocimiento de lo singular y la legitimación del placer. Se ha producido un **proceso de personalización** que suprime las referencias sociales valorativas - los sistemas generales de organización y sentido- y opera un proceso de igualación entre todos, con el placer como valor universal. Para este autor el proceso de personalización, de singularización individual, impregna diversos ámbitos de relaciones sociales haciéndolos más flexibles y descodificados: en las costumbres tienden a desaparecer las normas generales y rígidas sustituidas por el comportamiento espontáneo no sujeto a reglas y el gusto por la diferencia.

Del proceso de personalización, que supone una nueva forma de percibir la realidad por parte de los individuos, surge una sociedad basada en la autonomía y en la realización personal inmediata. Ello abre una barrera que permite la expansión de la sociedad de consumo al ámbito privado haciendo que la vida personal pase a formar parte de la circulación de mercancías convertida en objeto de consumo. "La sociedad postmoderna es la apoteosis del consumo, su extensión hacia la esfera privada" - "Consumo de la propia



existencia a través de la proliferación de los Mass Media, del ocio, de las técnicas relacionales" (Lipovetsky, G. 1986).

Simultáneamente la cultura postmoderna nacida del proceso de personalización es para Lipovetsky una cultura del ritmo. Al desaparecer las barreras normativas que aherrojaban a la persona "el individuo se vuelve cinético, aspira al ritmo", y lo hace de manera total, incluyendo también el cuerpo y los sentidos. La libertad individual no es solo diferenciación personal, liberalidad de conducta, es también rapidez, sentir más y hacerlo más rápido y de manera inmediata, vivir en un movimiento continuo de sensaciones y de satisfacción de las pulsiones.

El proceso de personalización crea un individuo **responsabilizado**. El individuo es más libre, pero también es más responsable de sus decisiones y de sus consecuencias. Los resultados de los actos solo son imputables a la persona, y es ésta con sus decisiones la que configura su futuro.

Efecto del proceso de personalización y de responsabilización es un individuo volcado en el yo, en su desarrollo y autodeterminación. Es lo que denomina Lipovetsky **el individuo narcisista**, una persona altamente individualizada que aspira a realizarse de modo continuamente acelerado en la vida íntima haciendo del cumplimiento del deseo su meta personal. Nos encontramos así con un individuo centrado en su autorrealización, libre en sus costumbres y desenvolver cotidiano, que tiene por valor central el cumplimiento de su deseo. La línea axial de las personas es la vida privada, espacio donde ha penetrado el consumo, con sus múltiples propuestas presentadas por los medios de comunicación, con su continua invitación a la satisfacción de las necesidades personales.

Las relaciones privadas son las que orientan la vida y estas tienen lugar con personas de similares intereses y preocupaciones inmediatas, creándose redes de contactos cotidianos. En estas redes el individuo es completamente responsable de lograr o no sus objetivos vitales personales, el cumplimiento del deseo. Son las relaciones personales, penetradas por el consumo y las propuestas informativas, las que determinan la satisfacción o problematización e inestabilización de unos individuos singulares y responsables.

**El proceso económico y social.:** En el período de tiempo transcurrido entre la segunda mitad de los años 60 y el final de la década siguiente acontecen dos crisis globales en las sociedades occidentales que han tenido una gran trascendencia.

**1.-La crisis de legitimidad y control** sucedida a finales de los 60 y que extiende su duración en mayor o menor grado hasta la actualidad . "La crisis del Estado del Bienestar no es simplemente una crisis fiscal o una crisis de legitimidad, sino también una crisis de los sistemas de control, de las formas de producción, de las pautas culturales heredadas y de las relaciones sociales" (Varela, J y Alvarez-Uría, F. 1989).

En este período comienza a desvanecerse el orden socio-cultural sobre el que asentaba su mando y control las diversas instancias de poder. La antigua dominación basada en tratamientos colectivos y estandarizados se diluye progresivamente. La dominación social y sus formas de control se tornan flexibles y multifacéticas en apariencia: se fomenta la autogestión pero dentro de un marco general de objetivos previamente definidos. " Se combina la acción desde abajo -polimorfa, creativa y local- con la acción desde arriba - planificadora, racionalizadora y total" (Varela, J.; Alvarez-Uría, F. 1989). Todo ello es

apoyado, y hecho posible, por "innovaciones técnicas que han revolucionado los sistemas de información y comunicación." (V.J.; A-U,F.).

**2.- La crisis económica de los años 70.** (hasta hoy). Una de las más importantes consecuencias de la crisis es la reestructuración -reduciendo la producción e incrementando la productividad- del sistema productivo. En el nuevo sistema emergente es necesario contar con mayor información y capacidad de gestión que antes. La eficiencia a toda costa, ha pasado a ser el núcleo central de las preocupaciones económicas. Estas nuevas exigencias se trasladan a los individuos que participan en el proceso productivo, debiendo allanarse a ellas si quieren adquirir o mantener su puesto de trabajo.

Se demanda un individuo flexible y adaptable, especializado y bien preparado, que se va a desenvolver en un medio duro y competitivo. Del proceso de individuación/personalización resultan estos individuos, que son requeridos en un mundo laboral y productivo que pide buena formación junto con capacidad de gestión y decisión. Quién no cumple los requisitos tecnocráticos de excelencia personal queda excluido.

Una sociedad basada en el tratamiento de la información requiere para su funcionamiento individuos cualificados y preparados. El individuo debe ser excelente, pero esto no basta, ha de ser además móvil y flexible, y para que esto sea posible, la soledad y el aislamiento se convierten en condición casi necesaria, ya que el individuo con raíces se resiste a ser moldeado y llevado y traído de un sitio a otro. El nuevo individuo ha de ser plástico y variable para poder someterse a la readaptación continua que se le pide.

Las necesidades que marca el mercado de trabajo operan sobre una definición determinada del hombre, debe existir concordancia entre las necesidades y la definición para que la economía se nutra de los componentes humanos que precisa. El entorno donde se desenvuelve la vida es un mercado económico, laboral y psicológico donde los ajustes continuos del área productiva están asociados a ajustes psicológicos de los individuos.

La sociedad actual busca, y encuentra, **excelencia**, pero simultáneamente produce **marginalidad**, individuos no utilizables e inadecuados que están supeditados a las decisiones y consecuencias del actuar de los otros. De los sectores marginales proceden **las personas vulnerables**, -"sujetos frágiles, individuos sin atributos, desposeídos por la economía" (V.J.; A-U. F.)-. La no integración se patologiza, estigmatizándose a los grupos e individuos marginales que no responden a la definición social "del ciudadano normal, hombre perfecto y correcto que no tiene nada de lo que avergonzarse" (V.J.; A-U. F.).

Para J. Varela y F. Alvarez-Uría está en auge lo que denominan **cultura somática, una cultura de atención al cuerpo**, que es objeto de inversión y esfuerzo, ya que su correcta presentación ante los demás es un capital (que se adquiere, mantiene y rentabiliza).

A los individuos se les indica la manera correcta de comportarse y de responder a los requerimientos sociales. En la presión por la búsqueda de la excelencia se llega a invadir la vida cotidiana de las personas, su intimidad, imponiendo maneras de presentar el yo en las relaciones interpersonales. "**La búsqueda incesante de la excelencia**, convertida en el imperativo categórico de las sociedades postindustriales, encuentra en los ceremoniales de presentación y de representación del yo un puerto seguro de anclaje" (V.J.; A-U. F.), presentación del yo que **incluye el cuerpo**, su forma y aspecto.

**La necesidad de excelencia se extiende** a la presentación del yo, a su **imagen** -en la que está incluido **el cuerpo**-. La imagen corporal pasa a ser instrumento fundamental de comunicación en las relaciones sociales: proyecta aptitudes y capacidades personales. En



consecuencia el cuerpo, y la imagen personal, al formar parte, y depender, de las relaciones sociales, es hurtado al albedrío de la persona para ser controlado desde el exterior. La forma corporal adecuada, y por tanto la aceptada para en intercambio social, es impuesta socialmente.

**La seducción humorística: nueva lógica de las relaciones interpersonales personales.:** La **seducción** (persuadir con engaños y halagos) ha sustituido a la coacción y a las normas uniformes y generales como forma de control social de los individuos, convirtiéndose en un proceso general que envuelve diversos ámbitos tales como las organizaciones, el consumo, la información y las costumbres (Lipovetsky,G. 1986). La seducción -apoyada en el proceso de personalización (que fomenta y amplía)- opera ofertando, mediante la información, diversas sugerencias flexibles que pueden ser tomadas y combinadas por los individuos con plena libertad y responsabilidad en función de sus motivaciones personales. "la seducción construye nuestro mundo y lo remodela según un proceso sistemático de personalización que consiste, esencialmente, en multiplicar y diversificar la oferta, en proponer más para que uno decida más, en instituir la sujeción uniforme por la libre elección, la homogeneidad por la pluralidad, la austeridad por la realización de los deseos" (Lipovetsky,G. 1986).

La lógica de la **seducción** impregna unas **relaciones interpersonales**, que mediadas por el proceso de personalización/individuación, tienen al contacto humano como objetivo y la búsqueda del propio bienestar -la satisfacción inmediata del deseo en el mundo privado- como meta. Característica primordial de estos contactos interpersonales es la **relación humorística** (Lipovetsky,G. 1986), una relación desenfadada, lúdica, divertida, sin mensaje ni contenido, convertida en imperativo social -entre individuos muy diversos, resultado de opciones personales libres, resulta inconvenientes diálogos que, al mostrar las convicciones íntimas, puedan incomodar al interlocutor-. Se habla con los demás sin tomarse en serio, de manera superficial, mostrándose sin dar a conocer los pensamientos y sentimientos auténticos. Se aprehende al otro desde la curiosidad divertida. En este marco las relaciones devienen instrumentales, de consumo: el otro es usado, sin comprometerse, para satisfacer el deseo y la necesidad de relación, y cuando ésta se alcanza se le desecha por alguien más espectacular o inédito (la esfera de las relaciones interpersonales se integra en la filosofía general de la sociedad de consumo de masas, usar y tirar; la relación personal deviene en humorística e instrumental, en objeto de consumo).

**La seducción humorística y el mercado de intercambio sexual.:** En el juego de la seducción humorística la buena imagen corporal es fundamental: propicia los acercamientos. **El cuerpo**, su forma y aspecto, es **instrumento de seducción**, tanto más eficaz cuanto más cerca esté de lo considerado excelente (en el sentido ya descrito). Esto es de gran trascendencia para las relaciones íntimas, ya que el individuo (persona inmersa en una sociedad de consumo extendida al ámbito privado -donde la vida íntima es objeto del consumo-, y persona que busca realizarse en la intimidad bajo una cultura hedonista de satisfacción del deseo, de búsqueda del placer -incluyendo el sexo-), si no quiere quedar excluido de las relaciones íntimas y de la satisfacción sexual, necesita un cuerpo correcto en aspecto y forma para poder participar en las relaciones de seducción, para poder ser sujeto de relación en un intercambio limitado a un juego de seducción humorística, superficial y formal.

Las relaciones individuales, a la búsqueda del contacto íntimo y personal (que es donde se busca la realización del yo), tienen lugar en un teatro de apariencias donde se actúa de

modo humorístico y en el que se atrae al otro mediante la seducción, estableciéndose relaciones poco profundas basadas en la apariencia y el formalismo simpático. Es en este punto donde juega un papel crucial la estética corporal, la belleza física; quién no la posea, **o crea no poseerla**, hará todo lo posible por alcanzarla y poder jugar, y ganar, en la partida de la satisfacción del deseo, en la partida de la realización personal a través del contacto íntimo con los demás.

### **Estrategias de acercamiento interpersonal: el sexo.**

Tradicionalmente, como señala Gil Calvo, han existido dos tipos de sexualidad. El primer tipo, la sexualidad instrumental -unida al hombre-, que busca inmediato cumplimiento del deseo con independencia del objeto que proporciona la satisfacción; el objeto de satisfacción y el deseo son independientes. El objeto, normalmente, es elegido por el grado de atracción que suscita su apariencia física. El segundo tipo, la sexualidad expresiva -asociado a la mujer- es más difuso, busca el contacto y la relación íntima sin separar el deseo de su objeto (característica de la relación amorosa) -el deseo lo provoca/está unido a un determinado objeto-. En este tipo de relación no importa tanto la apariencia física del otro, apreciándose más otro tipo de valores (bondad, encanto personal, capacidad de comunicación, etc.). La sexualidad expresiva, según este autor, es seductora, tiene un comportamiento mostrativo para atraer al otro, y dado que el otro valora la apariencia física para la satisfacción de su deseo, la seducción es primordialmente estética.

Para Gil Calvo se ha operado un gran cambio en el ámbito de las relaciones hombre-mujer debido a la liberación de las costumbres sexuales femeninas. La mujer se ha hecho activa y demandante de encuentros no ligados al establecimiento de una relación estable con el hombre, su sexualidad se ha desvinculado del matrimonio y de la maternidad. Surge así un nuevo espacio de encuentro/intercambio sexual -regido por la lógica del consumo hedonista de placer, de realización del deseo- en el que los papeles tradicionales están en mutación. La mujer incorpora paulatinamente en sus comportamientos la sexualidad instrumental/el deseo, forzando a la contraparte a adoptar estrategias seductoras si quiere resultar elegida. Ambas partes se comportan de manera similar, en los individuos se produce duplicidad, identificación instrumental y expresiva, coexistencia de seducción y deseo.

Los cambios expuestos transcurren en un entorno marcado por la nueva lógica de las relaciones interpersonales, la seducción humorística. En el momento del encuentro se acercan dos personas que actúan a la vez instrumental y seductoramente: se desea al otro, y, de forma simultánea, para ser elegidos por él, se adopta un comportamiento seductor.

En este marco el cuerpo/la buena imagen corporal se constituye en el elemento clave de la seducción, la intención de seducir solo surge cuando el deseado tiene una buena imagen corporal/un cuerpo deseable. No tener una forma corporal seductora implica no tener éxito en la atracción del otro -o cuanto menos muy pocas opciones-. Por ello, si este es el caso, se intentará cambiar la estética corporal por todos los medios, incluyendo las restricciones alimentarias, cuando no se posea, o se crea no poseer, un cuerpo acorde con el modelo de esbeltez exigido.

Este es el momento clave en el inicio de las alteraciones en el comportamiento alimentario: si para adecuarse al canon estético aceptable, la persona inicia una restricción/dieta, estarán dados los pasos para iniciar la larga andadura en el camino del ciclo bulimia-anorexia.



No nos debe extrañar, por consiguiente, que los trastornos alimentarios se inicien en **la adolescencia**: el período de la vida de la persona en que, por una parte, irrumpe la sexualidad/el deseo del otro, y por otra, el individuo comienza a recorrer de modo autónomo -progresivamente independiente de la familia- un mundo lleno de seductores objetos de deseo/personas.

**Conclusiones.:** Los individuos -adolescentes en su inmensa mayoría- se ven atrapados en el ciclo de alimentación alterada por su necesidad, que es también una obligación social, de proyectar una imagen sexual/corporal acorde con los cánones de belleza y deseabilidad. Cuando la persona no se aproxima a estos cánones (con la secuela de no establecer relaciones íntimas con fluidez) es sumamente fácil caer en un trastorno de la alimentación.

Las mujeres son especialmente susceptibles a este tipo de presión social, ya que se han educado en una idea de lo femenino que da una gran importancia a la imagen de su cuerpo. Han sido preparadas para mostrarse ante la sociedad mediante su imagen corporal, siendo valoradas por ella.

Los trastornos en la alimentación están dejando de ser una cuestión mayoritariamente femenina. El crecimiento de estas alteraciones entre la población masculina se debe a la evolución de las conductas femeninas en el ámbito de las relaciones íntimas. La mujer adopta -sin abandonar los comportamientos expresivos/seductores- conductas de acercamiento instrumental/deseantes que exigen a la contraparte actitudes seductoras para llamar su atención. Ya hemos expuesto que la estética corporal es instrumento esencial en la seducción, en fijar la atención del otro. El hombre debe pues adecuarse a las nuevas exigencias adoptando conductas expresivas de atracción, para lo cual un primer paso esencial es disponer de una imagen corporal que despierte el deseo; si no tiene, o cree no tener, la imagen adecuada a este fin se podría iniciar el camino de una alimentación alterada al intentar cambiarla.

Los medios de comunicación juegan un papel muy importante en la difusión de los modelos estético-corporales que van a exigirse mutuamente los individuos para el contacto íntimo. Los medios generan una presión difusa y constante que presenta la esbeltez/delgadez como modelo corporal a imitar para tener éxito en el encuentro sexual. Sin embargo la realidad vivida es muy diferente: una amplia proporción de individuos no pueden acercarse a los modelos, ya que su constitución física se lo impide. "La trágica y desalentadora realidad es que el mítico ideal se encuentra fuera de los límites biológicos de la mayoría" (Rojas Marcos, L. 1992). Así personas con una complexión física normal pueden verse arrastradas a la vorágine de dietas y comidas compulsivas, convirtiéndose, esta vez de verdad, en personas excedidas de peso o, cuanto menos, en comedores inestables. Generalmente "estos esfuerzos son vanos, ya que la búsqueda de metas inaccesibles crea en definitiva ilusiones malignas que destruyen cualquier posibilidad de autoaceptación" (R.M., L. 1992).

Ya sabemos que el ciclo bulimia-anorexia se inicia en una restricción alimentaria, y que es la dieta el elemento motor que mantiene y potencia dicho ciclo. Bastará, por lo tanto, con cesar en las restricciones para que los accesos bulímicos disminuyan y desaparezcan. Si una persona obesa desea perder peso la dieta no es el mejor camino, "desafortunadamente, la mayoría de las personas obesas no pueden mantener un régimen estricto durante el período de tiempo necesario para perder una cantidad significativa de peso" (Abraham, S.; Llewellyn-Jones, D.. 1987), incluso podría agravar su problema al acentuar la fase bulímico-compulsiva del trastorno alimentario. La pérdida de peso sucederá espontáneamente si el ciclo es

---

desactivado haciendo desaparecer las restricciones. (A.,S.; LI-J.,D. 1987). Un importante factor en el surgimiento y mantenimiento de una conducta alimentaria alterada es el desconocimiento que de esta tienen numerosos especialistas -médicos entre ellos- cuando recomiendan el seguimiento de diferentes tipos de dietas. Estimamos que cualquiera de ellas es un peligroso detonante del trastorno alimentario.

---

## **BIBLIOGRAFIA**

- ABRAHAM, Suzanne y LLEWELLYN-JONES, Derek. Anorexia y bulimia. Editorial Alianza. 1994. Madrid.
- BRUSSET, B. La Anorexia. Editorial Planeta. 1985.
- DURKHEIM, E. Las reglas del método sociológico. Editorial Akal Universitaria. 1987. Madrid.
- GIL CALVO, Enrique. La mujer cuarteada. Editorial Anagrama. 1991. Barcelona.
- GORDON, Richard. Anorexia y Bulimia. Anatomía de una epidemia social. Editorial Ariel. 1994. Barcelona.
- GUILLEMOT, A y LAXENAIRE, M. Anorexia Nerviosa y Bulimia, el peso de la cultura. Editorial Masson. 1994. Barcelona.
- LIPOVETSKY, Gilles. La era del vacío. Editorial Anagrama. 1986. Barcelona.
- LIPOVETSKY, Gilles. El imperio de lo efímero. Editorial Anagrama. 1990. Segunda edición 1991. Barcelona.
- MARTINEZ-FORNES, Santiago. La obsesión por adelgazar. Editorial Espasa Calpe. 1994. Madrid.
- ORBACH, Susie. Tu cuerpo, tu misma. Ediciones Juan Granica. 1987. Barcelona.
- ROTH, Geneen. Cuando la comida sustituye al amor. Editorial Urano. 1992. Barcelona.
- SALDAÑA, Carmina. Trastornos del comportamiento alimentario. Editorial Fundación Universidad Empresa. 1994. Madrid.
- TORO, J y VILARDELL, E. Anorexia Nerviosa. Editorial Martínez Roca. 1989.
- TORREGROSA, José R. y CRESPO, Eduardo. Estudios básicos de Psicología Social. Editorial Hora. 1984. Barcelona.
- VALERA, Julia y ALVAREZ-URIA, Fernando. Sujetos Frágiles. Editorial F. C. E. 1989. Madrid. Diario EL PAÍS. Martes 21 de enero de 1992.
-