

“Thigh gap” : Una moda peligrosa

Descripción

“Ser flaca es un status social” son algunas de las frases que podemos ver en el conocida red social *Tumblr* la cual en el último tiempo ha estado invadida por fotos de jóvenes mostrando sus piernas. ¿La nueva moda? lograr que estas no se topen entre sí cuando las juntas. Sí, leíste bien, una obsesión que puede traer diversos daños si no es detectada a tiempo.

[before-after-gap](#) unknown

Camila Valenzuela Aguilera
cvalenzuela@todomujeres.cl
[Follow @camilavalag](#)

Que el hueco entre ambas piernas sea lo más grande posible, eso es el **Thigh Gap** o “hueco entre los muslos”, una peligrosa moda que comenzó entre las adolescentes de EE.UU y que poco a poco se está haciendo conocida entre las mujeres de nuestro país.

Mensajes como **“Dios, déjame ser flaca”** son los que se pueden encontrar en la web a la hora de buscar la definición del **Thigh Gap**. La red social [Tumblr](#) (*hacer click para ver las fotografías*) ha sido influyente de esta nueva tendencia. Jóvenes que la siguen se comparten *tips* de como adelgazar sus extremidades, y se tratan de “morsa” o “gorda asquerosa” si adquieren más de 500 calorías diarias. Por lo que las consultas de nutricionistas y sicólogos se han visto incrementadas por estos días.

Para lograr este tipo de transformación, las jóvenes se deben someter a dietas sumamente estrictas, las que podrían traerle distintos trastornos alimenticios y en muchos casos acabar en anorexia o bulimia. La sicóloga Patricia Nieves, experta en adolescentes asegura que **“las jóvenes que se someten a esta tortura, tienen problemas de baja autoestima y sus padres por lo general no logran alertarse a tiempo. Se mueren de hambre por lograr algo que es utópico, lo veo a diario en mi consulta”**.

Tumblr es una de las redes que impulsan esta nueva “moda”, en ella las pre adolescentes y adolescentes suben sus fotografías de un “antes y después”, adquieren consejos de otras que ya lo han logrado y alaban a famosas que poseen la silueta soñada, especialmente a las ángeles de Victoria’s Secret.

[thighdos600](#) type unknown

Macarena García, tiene 17 años, está en cuarto medio y le queda poco más de un mes para su fiesta de graduación, hace 3 meses que intenta lograr el *Thigh gap*, a pesar de ser alta, delgada y de linda figura, insiste en que la separación entre sus piernas le dará el *look* perfecto para su noche de gala, al preguntarle que la lleva a realizar las extenuantes rutinas de “ejercicios” y para qué lo hace es enfática en responder que para ella no es una tortura, por el contrario, **“quiero verme linda, mis muslos se juntaban y pareciera como si tuviera una pierna gigante, no me gusta verme así, he trabajado duro y lo voy a lograr”**

. Para ello día a día, se para frente a un espejo y comienza a separar sus piernas para realizar presión en sus caderas, lo que para una persona cualquiera sería doloroso, para ella es lo correcto.

“Para las chicas el thigh gap es una especie de indicador de éxito, de ser aceptadas dentro de su núcleo de amistad, por lo general esto se hace en grupo y se insultan constantemente si no logran la meta semanal, es igual o peor que la mente de una anoréxica, es una enfermedad que pocos conocen en nuestro país y que debe ser detectada a tiempo”, relata la psicóloga Patricia Nieves.

Padres atentos [tumblr_mdszt5Jy3V1rhfvf6o1_500](https://www.tumblr.com/mdszt5Jy3V1rhfvf6o1_500)

Para Patricia, todo parte por el hogar, y hace un llamado a que los padres estén más atentos a lo que

sus hijas hacen. Image not found or type unknown

Internet es uno de los factores que más en

contra le pueden jugar a las pre adolescentes, ya que según Nieves, están en la edad en la cual buscan identificarse con un modelo y seguirlo. además agrega que **“los padres no deben reprender a sus hijas, si no que apoyarlas, no usar palabras como dieta o gordura delante de ellas, si no que enseñarles a alimentarse correctamente y demostrarles que se han equivocado y por sobre todas las cosas hacerles ver que el cuerpo es la herramienta de vivir que poseemos y como tal se debe cuidar y respetar”**.

Dios, ¡quiero ser flaca!

“Si me tengo que matar de hambre para lograrlo lo haré, la comida no hace bien, hace que te pongas gorda y fea” relata Macarena García. Es duro de entender lo que pasa por la mente de una mujer con esta enfermedad, más duro aún es revisar los cientos de mensajes que aparecen en la red social de *Tumblr*, mensajes como los siguientes:

- “Ayer sumé 380 calorías y luego comí dulces. Se convirtieron en 650 calorías. ¡Goooooordaaaaa!”, se desespera Anastasia, una joven alemana, que ruega: “Por favor Dios, déjame ser delgada”.
- “Felíz, con mi hermana y amigos que me obligan a no comer, ellos si que valen, vamos por ese perfecto thigh gap” (Sofía, chilena)
- “Odio cuando la gente me dice que soy tonta por querer un espacio entre muslos y ser delgada.

No es para nadie más que para mí. Quiero mirarme en el espejo y estar contenta, para MÍ". (Mannddda em Tumblr)

Mensajes como estos se pueden ver a diario a través de los diversos sitios en donde se agrupan mujeres que van desde los 15 años para lograr sus objetivos. El nutricionista Jorge Palominos, afirma que en el último tiempo su consulta ha aumentado un 50%, visitas que en el casi 100% han sido de madres que traen a sus hijas con trastornos alimenticios, **"por lo general llegan cuando el trastorno está avanzado y hay que actuar de forma rápida. Las niñas que se someten a estas dietas en la mayoría de los casos están en proceso de crecimiento y necesitan mínimo 2500 calorías diarias, me ha tocado ver chicas que apenas comen 400, o sea viven de agua y no saben el daño que se hacen"**. relató

[tumblr_m66085BHtq1r6u05ro1_500](https://www.tumblr.com/m66085BHtq1r6u05ro1_500)

Image not found or type unknown

Una peligrosa obsesión

Para la psicóloga Patricia Nieves, el trastorno alimenticio es solo uno de los problemas que esta tendencia puede gatillar, cuando las niñas se ven enfrentadas a la desilusión de no poder cumplir con su objetivo, pueden ir más allá, pensando incluso en un suicidio, **"el deseo de encajar y de**

Image not found or type unknown

perfección que tienen en sus mentes es más grande

Los huesos también sufren transformaciones con el Thigh Gap, ya que al lograr el agujero entre las piernas, estos se separan, llegando incluso a causar dolorosas molestias.

Como lo ven, el Thigh Gap no es una moda digna de seguir, quizás tu físico no es el más perfecto de todos y tus piernas no poseen un agujero entre ellas, es mejor ser así y estar sana que enfermar tu cuerpo solo para ser “aceptada” en la sociedad. La belleza interior es lo que cuenta y al parecer a las adolescentes del mundo se les ha olvidado. Si tienes una amiga, hija, hermana o conocida que esté ejerciendo esta práctica, deténla, ya que después puede ser demasiado tarde.

Thigh Gap en Youtube

Fecha de creación

octubre 2013