



La influencer Mara Jiménez, sobre el seu TCA: "Em felicitaven per perdre pes sense veure el problema"

"Gorda, vaca, foca, balena" són alguns dels insults que rebia l'actriu i "influencer" **Mara Jiménez** des de ben petita per la seva corporalitat. La creadora de contingut ha passat pel **programa el Loft, d'iCat** per explicar com aquests comentaris van fer que s'obsessionés amb el seu pes.

"Jo sentia que alguna cosa estava malament en mi i em preguntava: què he de fer perquè m'estimin? I jo creia que era canviar el meu cos. Si em rebutgen pel meu cos i el meu cos canvia, tot anirà bé". Tot això va posar a pesar-se compulsivament, a comptar totes i cadascuna de les calories que ingeria i a estar més d'onze anys seguint unes dietes molt restrictives. "**Recordo estar al gimnàs hores i hores**. I em posava en un racó a plorar perquè tot eren cossos com els que jo volia i no era capaç de ser. **Tot ple de miralls on jo només veia la imperfecció que jo era**", explica Mara Jiménez.

A més, a l'entrevista explica com li va costar molt saber que tenia una malaltia. "Com que estàs més grassa, molta gent creu que és "normal" que estiguis seguint dietes estrictes, però no ho és. Si veus una persona prima que segueix una **dieta molt restrictiva** et crida l'atenció, però si ho fa una persona grassa, ho veiem lògic", explica. "**La gent elogiava quan jo perdia pes, però no veien el problema**", diu. "He hagut de sobreviure amb l'anorèxia i el bullying", diu la humorista. "La malaltia et controla a tu", afegeix.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Fd01bLgVS48&t=1484s>

La Mara Jiménez ha passat pel plató del Loft per presentar el **programa de Sense Ficció de 3Cat, ?Sempre (Im)perfectes**, que denuncia la lluita diària que moltes persones tenen contra els seus cossos a causa de la pressió estètica que els envolta. A partir del testimoni de set persones amb projecció pública, es mostra com els ha afectat al llarg de la seva vida la pressió per encaixar en els cànons de bellesa.

Un rebuig corporal que pateixen 6 de cada 10 adolescents i que, en alguns casos, els porta a tenir un trastorn de la conducta alimentària, com els 28.000 joves que ara mateix en tenen a Catalunya. En el 90% dels casos, qui ho pateix són noies, **però cada cop hi ha més nois, com el cantant Miki Núñez**.

'El Consultori' d'Adolescents.cat i altres eines



Recorda que si algun cop t'has trobat amb una situació que et generi dubtes, inseguretats o preocupacions pots escriure a **'El Consultori' d'Adolescents.cat**, un espai segur i confidencial on rebràs resposta de les psicòlogues que hi treballen.

A més, tens a la teva disposició altres eines de la Generalitat, com ara **'Obro feel'**, un xat d'acompanyament emocional via WhatsApp. Enviant un missatge al 680354155, els joves de 14 anys en endavant poden rebre suport gratuït, immediat i confidencial.

A més, els telèfons **682 900 500 / 682 300 003 / 681 10 10 80** sempre tenen una persona voluntària disposada a escoltar i acompanyar la persona que ho necessita.

[consultori]2[/consultori]