



Resumen Taller 70: Trastornos Alimenticios

Los Trastornos Alimenticios o trastornos de la conducta alimentaria, son alteraciones de las condiciones normales de la alimentación; que provocan problemas de salud y en la actualidad, incluso se consideran enfermedades mentales, que pueden llegar a afectar gravemente a la salud. Las posibles causas que provocan los Trastornos de la alimentación pueden ser diversas y complejas, aunque en ocasiones no se identifican con exactitud. Dentro de los factores que se puede considerar existen factores: Biológicos, genéticos, conductuales, psicológicos o sociales.

Los factores genéticos y biológicos pueden ser cambios de sustancias que el cerebro segrega y pueden estar estrechamente relacionados. También, se ha observado que las personas con familiares de primer grado (hermanos o padres) que presentan un trastorno de alimentación pueden ser más propensas a desarrollarlo, lo que sugiere un posible vínculo genético. En lo que respecta a los factores psicológicos, algunos problemas como la depresión o los trastornos de ansiedad están estrechamente relacionados con los trastornos de alimentación. Si además le sumamos la presión social, ya sea por parte de la familia o de las amistades quienes empiezan a presionar a los adolescentes a cambiar conductas, que se puedan considerar no aceptadas por los demás, entonces, los jóvenes se enfocan en sus hábitos de alimentación y en el cuidado de su aspecto corporal. Esta presión se suma, a otros posibles problemas: la baja autoestima, así como a los comportamientos impulsivos que aumentan el riesgo de padecer algún trastorno alimenticio.

Observa que, cuando un adolescente, se interesa en su autocuidado, no desarrolle conductas o comportamientos extremos y obsesivos, sobre todo en estos puntos:

- **Peso** (exigencia por estar en poco tiempo en su peso “ideal” o por debajo de este).
- **Forma física** (exigencia por que la condición física de su cuerpo sea dinámica y positiva todo el tiempo, es decir, que exagere en el deseo de mejorar su fuerza muscular, su energía, vigor y logros físicos)
- **Figura o imagen corporal** (manera en cómo se percibe, en cuanto al tamaño, peso y forma de su cuerpo, y si esta imagen que desea o tiene cumple con los cánones sociales que lo rodean).

Cómo prevenir los trastornos alimenticios:

- Realiza el mayor número de comidas en familia y procura un ambiente agradable.
- Fomenta hábitos de alimentación saludables.
- Detecta cambios en el estado de ánimo.
- Cuida los comentarios que haces sobre la imagen desde la infancia.
- Fomenta su autoestima.
- Realicen actividades recreativas juntos.



Los trastornos de la alimentación más frecuentes son:

Trastorno alimentario compulsivo (atacón):

Los atracones habitualmente son cuando una persona come en exceso, teniendo la sensación de pérdida de control sobre lo que come. Puede comer con rapidez o consumir más alimentos de los que tiene pensado, incluso cuando no tiene apetito, y seguir comiendo mucho tiempo después de sentirse demasiado lleno. Después de un atracón, puedes sentir culpa, enojo o vergüenza por la conducta y por la cantidad de alimentos consumidos. Sin embargo, la vergüenza puede provocar que comas solo para ocultar tus atracones.

Vigorexia:

Es la obsesión por tener un cuerpo musculoso y estar en forma. Quienes padecen vigorexia realizan mucho deporte orientado a aumentar la musculatura y consumen suplementos proteicos y anabolizantes.

Potomanía:

Es la obsesión por beber agua y está muy asociada a otros problemas como la bulimia o la anorexia. Las personas afectadas pueden consumir más de cuatro litros al día, y lo hacen con la intención de llenar su estómago para así evitar la comida.

Drunkorexia:

Es un trastorno muy extendido entre los adolescentes, que dejan de comer para “contrarrestar” el efecto calórico del alcohol ingerido los fines de semana.

Anorexia nerviosa:

Las personas que sufren de este tipo de trastorno se caracterizan por tener una percepción distorsionada de su peso o de su figura corporal, llegando a tener un peso corporal anormalmente bajo, pues tienen temor de subir su peso. Para lograrlo limitarán en exceso la ingesta de calorías o usarán otros métodos para bajar de peso (ejercicio exagerado, ingesta de laxantes, suplementos dietéticos, vomitar).

Bulimia nerviosa:

El paciente con este problema tiene problemas de autopercepción, por lo cual, le preocupa su peso y su figura corporal (puede tener un peso normal o, incluso, un poco de sobrepeso), juzgándose con severidad y dureza por lo que considera “defectos corporales”. Esto último provocará que ingiera grandes cantidades de comida de altas calorías y/o luego se purga de estas calorías haciéndose vomitar y a menudo usando laxantes. Estas cometas pueden alternarse con dietas extremas que resultan en fluctuaciones de peso dramáticas. Las purgas de la bulimia presentan un peligro muy serio a la salud física del paciente, incluyendo la deshidratación, el desequilibrio hormonal, el agotamiento de minerales importantes y el daño a los órganos vitales.



Es importante que, como madre o padre de familia o adulto responsable de facilitar procesos en adolescentes, prestes atención a los hábitos de alimentación y a las creencias que pueden indicar conductas poco saludables, así como a la presión de grupo que puede desencadenar los trastornos de la alimentación.

Las señales de **alerta** que pueden indicar la presencia de un trastorno de la alimentación incluyen las siguientes:

- Omitir comidas o poner excusas para no comer
- Centrarse excesivamente en la alimentación saludable
- Adoptar una dieta vegetariana demasiado restrictiva
- Prepararse los alimentos, en lugar de comer lo que la familia come
- Expresar depresión, enojo, vergüenza o culpa respecto de los hábitos de alimentación
- Mirarse con frecuencia al espejo para ver los defectos que se perciben
- Preocuparse o quejarse continuamente por estar gordo y hablar sobre cómo bajar de peso



Las señales de **alarma** que pueden indicar la presencia de un trastorno de la alimentación incluyen las siguientes:

- Comer reiteradamente grandes cantidades de dulces o de alimentos con alto contenido de grasas
- Durante una comida o refrigerio, comer una cantidad mucho mayor de lo que se considera normal
- Comer a escondidas
- Ejercitarse en exceso
- Tener callosidades en los nudillos por provocarse los vómitos
- Ir al baño durante las comidas
- Tomar suplementos dietéticos, laxantes o productos herbarios para bajar de peso



Si identificas o reconoces algunas de estas situaciones en los jóvenes a tu alrededor, escucha lo que tenga que decir el joven, pero no juzgues, después, solicita apoyo con un especialista (médico, psicólogo, etc.) quienes se encargarán de diagnosticar el problema para que sea atendido por un equipo multidisciplinario en una institución especializada.