

Trastorno de la alimentación

Los **trastornos alimenticios** son enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal. También en algunos casos la publicidad marca una gran parte en esto ya que los jóvenes que miran un anuncio de comida y/o bebidas se antojan de comerlo y/o beberlo, esto hace que al ingerirlo, lo devuelvan por su mala alimentación.

Factores que causan trastornos alimentarios

- **Factores biológicos:** Hay estudios que indican que niveles anormales de determinados componentes químicos en el cerebro predisponen a algunas personas a sufrir de ansiedad, perfeccionismo, comportamientos y pensamientos compulsivos. Estas personas son más vulnerables a sufrir un trastorno alimenticio.
- **Factores psicológicos:** Las personas con trastornos alimentarios tienden tener expectativas no realistas de ellos mismos y de las demás personas. A pesar de ser exitosos se sienten incapaces, ineptos, defectivos, etc. No tienen sentido de identidad. Por eso tratan de tomar control de su vida y muchas veces se enfocan en la apariencia física para obtener ese control.
- **Factores familiares:** Personas con familias sobreprotectoras, inflexibles e ineficaces para resolver problemas tienden a desarrollar estos trastornos. Muchas veces no demuestran sus sentimientos y tienen grandes expectativas de éxito. Los niños aprenden a no demostrar sus sentimientos, ansiedades, dudas, etc., y toman el control por medio del peso y la comida.
- **Factores sociales:** Los medios de comunicación asocian lo bueno con la belleza física y lo malo con la imperfección física. Las personas populares, exitosas, inteligentes, admiradas, son personas con el cuerpo perfecto, lo bello. Las personas que no son delgadas y preciosas son asociadas con el fracaso.

Trastornos alimentarios más comunes

Síndrome del atracón

Se habla de síndrome del atracón cuando se produce una sobreingesta compulsiva de alimentos.

Después de este ataque de glotonería aparece una fase de restricción alimentaria en la que baja la energía vital y se siente la necesidad imperiosa de comer.

Una vez que se inicia otra sobreingesta, disminuye la ansiedad, el estado de ánimo mejora, el individuo reconoce que el patrón alimenticio no es correcto y se siente culpable por la falta de control.

Bulimia Nerviosa

La persona con bulimia experimenta ataques de voracidad que vendrán seguidos por vómitos para contrarrestar la ingesta excesiva, uso y abuso de laxantes para facilitar la evacuación, preocupación excesiva por la imagen corporal y sentimientos de depresión, ansiedad y culpabilidad por no tener autocontrol.

Los factores principales que van a mantener este problema son la ansiedad, la falta de autoestima y la alteración de la imagen corporal.

De esta manera en algunas mujeres tienden a tener amenorrea, malformaciones en los dedos, debido a los constantes atracones, seguido de métodos compensatorios inapropiados (inducción al vomito), para evitar la ganancia de peso corporal, etc.

Anorexia Nerviosa

La anorexia se caracteriza por una pérdida de peso elevada (más del 25%) debido al seguimiento de dietas extremadamente restrictivas y al empleo de conductas purgativas (vómitos, ejercicio físico en exceso). Estas personas presentan una alteración de su imagen corporal sobrestimando el tamaño de cualquier parte de su cuerpo.

Las características psicológicas y sociales incluyen miedo intenso a comer en presencia de otros, dietas bajas en hidratos de carbono y grasas, preocupación por el alimento, abuso de laxantes, robos y mentiras.

Las principales víctimas de este mal son las mujeres, sobre todo las jóvenes, quienes en ocasiones pueden ser influenciadas por el fanatismo a personas con una imagen pública masiva como actrices y modelos.

Vigorexia

La vigorexia es un trastorno caracterizado por la preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal (dismorfofobia) que puede presentar dos manifestaciones: la extrema actividad del deporte o, la ingesta compulsiva para subir de peso ante la percepción de estar aún demasiado delgado. Aunque los hombres son los principales afectados por la **vigorexia**, es una enfermedad que también afecta a las mujeres.

Implica una adicción a la actividad física (especialmente a la musculación): los vigoréxicos suelen realizar ejercicio físico excesivo, a fin de lograr un desarrollo muscular mayor de lo normal, pues de lo contrario se sienten débiles o enclenques. A esta exigencia se suma un trastorno en la alimentación que se hace patente en una dieta poco equilibrada en donde la cantidad de proteínas y carbohidratos consumidos es excesiva, mientras que la cantidad de lípidos se reduce. Esto puede ocasionar alteraciones metabólicas importantes, sobre todo cuando el vigoréxico consume esteroides que ocasionan cambios de humor repentinos.

LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LA ADOLESCENCIA

Anorexia, obesidad y bulimia están actualmente entre las alteraciones de alimentación y comportamiento más frecuentes entre los 12 y 20 años.

Esta página está dirigida a la población adolescente, y quiere proporcionar un poco de información sobre estos temas.

Cada uno de los tres apartados proporciona una definición de la alteración, sus causas más comunes, cómo se puede reconocer desde dentro (uno mismo) y desde fuera (amigos, padres) que algo está pasando, y a dónde acudir a buscar información detallada y soluciones.

¿QUÉ ES LA ANOREXIA?



La anorexia es una enfermedad mental que consiste en una pérdida *voluntaria* de peso por un deseo patológico de adelgazar y un intenso temor a la obesidad.

La pérdida de peso es conseguida por la persona enferma mediante uno o más de los siguientes procedimientos:

- Reducción de la alimentación, especialmente de los alimentos que contienen más calorías.
- Ejercicio físico excesivo.
- Utilización de medicamentos reductores del apetito, laxantes o diuréticos.
- Vómitos provocados.

De esta manera, se produce una desnutrición progresiva y trastornos físicos y mentales que pueden ser muy graves e incluso conducir a la muerte.

Preferentemente la padecen chicas jóvenes de edades comprendidas entre 14 y 18 años, colectivo que agrupa el 90% de los casos; en el 10% restante se encuentran chicos adolescentes, niños menores de 12 años, niñas y mujeres maduras.

Los datos hablan por sí solos: en los últimos diez años el incremento del número de afectados por anorexia ha sido galopante. En la actualidad, en los países desarrollados, la anorexia nerviosa afecta aproximadamente a una de cada 200 jóvenes de entre 12 y 14 años.

La anorexia nerviosa es más frecuente en la mujer que en el varón en una proporción de 10 a 1.

La mortalidad por anorexia nerviosa es de un 10% entre las pacientes que la padecen.

CAUSAS DE LA ANOREXIA

La enfermedad no tiene una causa única, sino que existen elementos biológicos, psicológicos y sociales que predisponen a padecerla o la desencadenan directamente.

Los factores que configurarían un *grupo de riesgo* serían uno o varios de los siguientes:

- Ser mujer joven.
- Tener antecedentes familiares de anorexia, bulimia, trastornos depresivos, obsesivos o alcoholismo.
- Sufrir previamente un problema de obesidad o simplemente algo de sobrepeso.
- Poseer determinados rasgos de carácter: ser perfeccionista, excesivamente responsable para la edad o situación, sufrir de inseguridad, timidez o introversión, o tener una baja autoestima.

Los factores desencadenantes de la enfermedad suelen ser uno o varios de los siguientes:

- Haber ganado peso recientemente y estar a régimen.
- Padecer alguna enfermedad que dificulte o impida comer durante unos días (amigdalitis, gastroenteritis, etc.).
- Haber incrementado el ejercicio físico.
- Recibir críticas sobre el tipo o el peso, en cualquier ambiente.
- Tener que enfrentarse a situaciones nuevas o difíciles, perder a seres queridos, encontrarse en situaciones de aislamiento o soledad.

Los factores sociales que predisponen a la enfermedad, e incluso la desencadenan, son muchos y muy complejos. La presión social y mediática que existe en torno a la línea y el adelgazamiento tiene un papel decisivo en la aparición y desarrollo de la enfermedad; la moda y la publicidad incitan más frecuentemente a adelgazar que a mantener una buena salud.

Los factores que predisponen y los sociales interactúan entre sí determinando una serie de cambios en la personalidad y conducta que, en la pubertad y bajo el influjo de los factores precipitantes, conducen al deseo de adelgazar mediante la realización de dietas y/o ejercicio físico exagerado, lo que en efecto produce una pérdida de peso progresiva. La desnutrición resultante provoca trastornos mentales que refuerzan el deseo de seguir adelgazando, instaurándose de esta manera un terrible círculo vicioso psíquico del que es muy difícil escapar.

SÍNTOMAS DE LA ANOREXIA

Es preciso abrir los ojos ante ciertos comportamientos como:

- Hacer deporte en exceso y tener preferencia por los alimentos light.
- Tener un estado de ánimo triste con grandes cambios de humor y aislarse continuamente.
- En relación con los alimentos: hacer trozos pequeños, esparcirlos por el plato, revolver la comida, secarla con servilletas para evitar todo tipo de grasa.
- Padecer estreñimiento debido a su escasa dieta y tener dificultades para dormir bien.
- Acumular golosinas y comer con la sensación de no poder parar, en el caso de la bulimia.
- Negativa a mantener el peso corporal por encima de un peso normal mínimo para la edad y altura; por ejemplo, pérdida de peso dirigida a mantener el peso en 15 por ciento por debajo del esperado.
- Intenso temor a aumentar de peso o engordar, aun cuando tenga peso insuficiente.
- Percepción distorsionada del peso, tamaño o figura de su cuerpo.
- En las mujeres, la ausencia de por lo menos tres ciclos menstruales consecutivos.

En general, se puede estar absolutamente seguro de que una persona tiene anorexia si se observan las siguientes tres señales de alarma constantes y esenciales:

SEÑALES DE ALARMA:

1- Peso corporal anormalmente bajo.

2- Mantenimiento deliberado de ese peso corporal mediante dieta, ejercicio, abuso de laxantes o diuréticos, o una combinación de los tres.

3- Síntomas de inanición.



¿QUÉ ES LA BULIMIA?

La bulimia es una enfermedad de tipo nervioso que produce alteraciones en el comportamiento y en los hábitos de alimentación, con la alternancia de periodos de compulsión para comer (atracones) con otros de conductas compensatorias inadecuadas (dietas abusivas, provocación de vómitos, ingesta de diversos medicamentos -(laxantes y diuréticos-, etc.). Se trata de una enfermedad grave y potencialmente

mortal.

El paciente siente una necesidad imperiosa por ingerir grandes cantidades de comida, generalmente de elevado contenido calórico. Una vez que termina de comer, al paciente le invaden fuertes sentimientos de autorrepulsa y culpa. Ello le induce a mitigar los efectos, autoinduciéndose el vómito o el uso de laxantes, diuréticos, ayuno o ejercicio excesivo. Todo esto ocurre al menos dos veces a la semana durante tres meses.

CAUSAS DE LA BULIMIA

A pesar de que no están claras se cree que intervienen tres tipos de factores:

- Factores que predisponen:
 - Individuales:

Sobrepeso, perfeccionismo, problemas para ser autónomo, baja autoestima,...
 - Genéticos

Los precedentes familiares aumentan el riesgo de padecer el y trastorno
 - socioculturales

Ideales de delgadez, prejuicios contra la obesidad, ciertas profesiones y deportes, malos hábitos alimentarios, preocupación excesiva de los padres por la figura, mala resolución de conflictos,...
- Factores que precipitan
 - Cambios físicos y síquicos de la pubertad, dietas, mala valoración del cuerpo, insatisfacción personal, trastornos emocionales,...
- Factores que la mantienen
 - Ciclo atracción-purgas, reaparición de la ansiedad, abuso de sustancias, autolesiones,...

SÍNTOMAS DE LA BULIMIA

1. Episodios recurrentes de atracones de comida.
2. Una sensación de pérdida del autodomínio durante los atracones de comida.
3. El uso regular de vómito autoinducido, laxantes o diuréticos, dieta estricta o ayuno, o ejercicio muy energético para evitar el aumento de peso.

4. Un mínimo de dos episodios de atracón de comida a la semana durante al menos tres meses.
5. Preocupación exagerada por la figura y el peso corporal. Las bulímicas están continuamente obsesionadas por su aspecto y trabajan duro para ser lo más atractivas posibles.
6. Antecedentes de dietas frecuentes. Frecuentes intentos previos de controlar su peso.
7. Síntomas de depresión. Incluyen pensamientos melancólicos o pesimistas, ideas recurrentes de suicidio, escasa capacidad de concentración o irritabilidad creciente.
8. Excesivo temor a engordar.
9. Comer en secreto o lo más inadvertidas posible.
10. Mantenimiento de al menos un estándar normal mínimo de peso. A diferencia de las anoréxicas, las bulímicas no tienen una figura demacrada que las traicione. Por supuesto, muchas mujeres con anorexia también desarrollaran bulimia.

En síntesis

Los desordenes alimentarios, el miedo a la obesidad y las conductas extravagantes en relación con la comida son algunos de los principales síntomas.

Los bulímicos son capaces de ingerir grandes cantidades de comida en poco tiempo y, luego, se generan conductas purgativas como autoprovocarse vómitos o consumir laxantes y diuréticos en forma indiscriminada. La rutina la rematan con desayunos compensatorios que, finalmente, los llevan a repetir el ciclo.

Los anoréxicos tiene una marcada tendencia a la inanición, acompañada por un temor e irracional hacia los alimentos. Se niegan a comer, tienen terror a aumentar de peso, se vuelven incapaces de reconocer los riesgos que eso provoca y oscilan permanentemente entre la hiperactividad y la depresión

La adicción a las drogas es una característica bastante frecuente entre estas pacientes así como su tendencia a la depresión y a la ansiedad. Además, suelen fracasar en sus relaciones sentimentales.

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el Índice de Masa Corporal en el adulto es mayor de 30 (peso en Kg/Talla²en m). No distingue color de piel,



edad, nivel socioeconómico, sexo o situación geográfica, pero es la enfermedad nutricional más frecuente en los países desarrollados.

Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud, sin embargo ahora se sabe que la obesidad tiene múltiples consecuencias en nuestra salud: está fuertemente relacionada con enfermedades cardiovasculares, dermatológicas, gastrointestinales, osteoarticulares, diabetes, etc.

Además, un niño obeso o un adolescente obeso tienen muchas probabilidades de ser adultos obesos. Y esas dos etapas de la vida son periodos críticos en la posible aparición de la enfermedad.

CAUSAS DE LA OBESIDAD

En principio, como causas más directas están un consumo excesivo de nutrientes y un descenso en el gasto energético.

Las causas de la obesidad hasta el día de hoy no han sido del todo comprendidas, pero se sabe que existen muchos factores causantes de esta grave enfermedad, unos que parecen ser muy sencillos y otros bastante complicados.

Por resumir un poco podemos agruparlos en:

- Factores genéticos y ambientales

Causas hormonales, dietas, alteraciones genéticas y la herencia.

- Factores familiares y socioculturales

El modelaje (aprendizaje a través de la observación); el alimento utilizado como reforzador (premio o castigo); valores y normas transmitidas a lo largo de generaciones familiares, falsas creencias, nivel sociocultural; hábitos de ocio (play + ordenador + tele + falta de ejercicio)

- Factores psicológicos

Influyen en la generación y regulación de la conducta alimentaria; la ansiedad, la baja autoestima y el rechazo son factores que contribuyen a la aparición y mantenimiento de la obesidad en los adolescentes

SÍNTOMAS DE LA OBESIDAD

El síntoma más característico y evidente es el incremento de peso y de volumen por parte de la persona.

Otros síntomas comunes que indican que un adolescente es obeso, aunque cada adolescente puede experimentarlos de una forma diferente. pueden ser:

- los rasgos faciales pueden parecer desproporcionados
- en los varones, adiposidad (células adiposas) en la región de los senos
- abdomen de gran tamaño (a veces se presentan marcas blancas o púrpura)
- en los varones, los genitales externos pueden parecer desproporcionadamente pequeños
- la pubertad puede producirse a una edad temprana
- aumento de adiposidad, especialmente en los muslos y parte superior de los brazos

Los adolescentes obesos generalmente experimentan una significativa presión social, estrés y dificultades para cumplir las tareas de desarrollo. Las perturbaciones psicológicas también son muy comunes. Los síntomas de la obesidad pueden parecerse a los de otros trastornos o problemas médicos.

¿QUÉ HACER?

ANOREXIA Y BULIMIA

Anorexia y bulimia son dos enfermedades mentales con serias repercusiones físicas y es muy difícil que la familia sola pueda afrontar el problema.

Lo primero que hay que hacer es acudir al médico de atención primaria o al pediatra, quien nos derivará al especialista para hacer el diagnóstico correcto y prescribir el tratamiento adecuado.

También es muy aconsejable acudir a alguna asociación de afectados y familiares para recibir más información, asesoramiento familiar y apoyo.

Como medidas preventivas habría que tener en cuenta las siguientes:

- Evitar la comida rápida, bollería industrial y golosinas, alimentos que deben ser excepción y no costumbre
- Valorar a los hijos sin tener en cuenta su peso. Si hay que modificar hábitos alimenticios, se hará sin observaciones negativas.
- Reforzar la autoestima de sus hijos.

OBESIDAD

La obesidad es un trastorno prevenible desde el hogar a través de la utilización de unos buenos hábitos alimenticios.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN

FRUTAS Y VERDURAS- Las frutas y verduras son necesarias para tener una buena alimentación , se deben de comer cinco porciones al día .

CARNE Y PESCADO- La carne y el pescado tienen muchas proteínas , se deben de tomar una o dos porciones.

LECHE , YOGURT Y QUESO- Deben tomarse dos o tres porciones al día y tienen mucho calcio

GRASAS , ACEITE Y DULCES- Se deben de consumir con moderación ,

PAN, CEREAL, ARROZ Y PASTA- Se deben consumir entre cinco y diez al día

PIRÁMIDE DE ALIMENTOS.

