

# Psicología Gran Vía

No te lamente de la oscuridad, enciende una vela

Trastornos de la conducta alimentaria



## Trastornos de la conducta alimentaria

### Anorexia

Es una enfermedad mental que consiste en una pérdida voluntaria de peso, y un intenso temor a la obesidad.

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 y aunque las mujeres jóvenes (chicas entre 14 y 18 años) siguen siendo el colectivo más afectado, los varones, las mujeres maduras y las niñas menores de 12 años comienzan a sumarse a la lista de víctimas de esta afección.

Los factores predisponentes 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.
- Padeecer 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.

En una persona anoréxica, pueden observarse varios de los siguientes síntomas (o todos):

Alteraciones del comportamiento:

- Deseo claro de perder peso (incluso estando dentro del peso normal para la edad, o incluso inferior).
- Evitan determinados alimentos: suprimen dulces, pan, patatas, arroz, fritos, etc. Más adelante van eliminando de su dieta cada vez mayor número de alimentos, hasta llegar en ocasiones a tomar únicamente verduras o frutas (y cada vez en menor cantidad), si es posible consumiendo solamente alimentos light. Pueden llegar a evitar incluso los líquidos.
- Aumentan la actividad física para favorecer la pérdida de peso: van andando a todas partes, suben escaleras, estudian paseando, hacen abdominales, corren, van al gimnasio...
- Se preocupan exageradamente por el contenido en calorías de los alimentos y por las dietas de adelgazamiento; vigilan la preparación de las comidas familiares o amistosas, y pueden tener un marcado interés por la nutrición



de los restantes miembros de la familia, cocinándoles platos succulentos que ellos nunca tomarán.

- Se quejan con frecuencia de "estar gordos" o de "tener celulitis".
- Prefieren comer a solas.
- Se oponen a comer en cantidades normales a pesar de los ruegos, recomendaciones, órdenes o amenazas familiares e incluso médicas.
- Sufren sentimientos de culpabilidad tras haber comido.
- Utilizan laxantes o "hierbas adelgazantes".
- Vomitan a escondidas tras las comidas.
- Se pasean frecuentemente, incluso varias veces al día.

Signos y síntomas de desnutrición:

- Pérdida de peso.
- Detención del crecimiento si la persona enferma está en edad de crecer.
- Menstruación escasa o irregular, o desaparición de la misma.
- Sequedad de la piel.
- Frialdad de manos y pies.
- Estreñimiento.
- Palidez.
- Mareos.
- Caída del cabello.
- Sensación de plenitud y pesadez después de las comidas.

Síntomas psíquicos:

- Cambios rápidos de carácter y humor.
- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Tristeza.
- Decaimiento.
- Tendencia al aislamiento de la familia y de las amistades.
- Desinterés por todo lo que no sea el estudio o trabajo.
- Excesiva dedicación al estudio o trabajo.

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

## Bulimia Nerviosa

Es un trastorno mental que se caracteriza por episodios de voracidad, o lo que es lo mismo, comer grandes cantidades de comida en un corto espacio de tiempo en forma de "atracones", a los que siguen siempre conductas tendentes a evitar el aumento de peso.

La bulimia se da con más frecuencia que la anorexia nerviosa, su incidencia es 4 veces mayor. Los estudios plantean que entre el 3 y el 10% de las chicas la padecen.

Entre los síntomas más habituales están:

- Preocupación obsesiva por la comida, con deseos irresistibles e incontrolables de comer, dándose grandes atracones de comida en cortos periodos de tiempo y generalmente a escondidas.
- Vómitos autoprovocados.
- Menstruaciones irregulares.
- Abuso de laxantes.
- Peso normal o ligero sobrepeso.
- Miedo a subir de peso.

Todo ello puede producir en la enferma una serie de consecuencias físicas y del comportamiento:

- Vómitos y diarreas incontrolables.
- Lesiones en las manos por los vómitos autoprovocados.
- Subidas y bajadas de peso.
- Obsesión por la comida.
- Aislamiento social.
- Depresiones y amenaza de suicidio.
- Falta de autoestima.

Entre el 50 y el 60% de los casos se cura y el resto de pacientes cronifican la enfermedad.

Las claves para prevenir estas enfermedades son:

- Que la publicidad y el estereotipo que se nos propone no menoscabe la seguridad en nosotros mismos.
- Consultar con un especialista antes de iniciar una dieta; sobre todo si se está en fase de crecimiento.
- Acudir al médico en cuanto se empiece a detectar una pérdida desproporcionada de peso.
- Solicitar ayuda psicológica para el enfermo y la familia.
- Comiendo sano y haciendo ejercicio de forma adecuada, permitirás a tu cuerpo mantenerse en el peso que necesita.
- Aprender a gustarte tal y como eres te ayudará a aceptar tu "peso natural".
- Si lográramos llegar a aceptarnos como somos los unos a los otros todo el mundo sería más feliz, salvo la industria dietética que perdería todo un negocio de miles de millones de euros.