

Cada vez más frecuentes

Trastornos alimentarios

QUÉ SON, CÓMO TRATARLOS Y PREVENIRLOS

“Es importante ayudar a los jóvenes a diferenciar el peso de la autoestima. Hay que ayudar a los jóvenes a no condicionar el cuerpo a una cuestión de apariencia.” Brigitte Aquin



Lic. Victoria Tabárez
Licenciada en Nutrición

Los desórdenes o trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades complejas que ponen, en muchas oportunidades, en riesgo la vida de la persona afectada.

Un trastorno de la alimentación se caracteriza por anomalías en los hábitos alimentarios que pueden implicar, tanto ingesta de alimentos insuficiente o excesiva, afectando la salud física y emocional del individuo.

Estos trastornos están caracterizados por la preocupación excesiva por la imagen y/o el peso corporal.

Cada vez son más frecuentes, especialmente en jóvenes de 12 a 24 años. La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que se trata de un problema de salud que afecta en forma más notoria a las chicas.

Es la tercera enfermedad crónica con más prevalencia entre la población juvenil.

Los trastornos alimentarios se pueden clasificar en: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastornos de la conducta alimentaria no especificado (TANE).

Al referirnos a **anorexia nerviosa (AN)** podemos hablar de:

- **Tipo restrictivo:** limitación de consumo de alimentos.
- **Tipo compulsivo - purgativo:** en donde se constatan episodios de descontrol alimentario (atracones) y/o métodos compensatorios purgativos para evitar aumentar de peso.

Al referirnos a **bulimia nerviosa (BN)** podemos hablar:



- **Tipo purgativo:** incluyen métodos compensatorios; vómitos auto provocados, abuso de laxantes, abuso de diuréticos, abuso de enemas, abuso de medicación para descender de peso.
- **Tipo no purgativo:** los pacientes recurren exclusivamente al exceso de actividad física y/o ayunos prolongados.

Al referirnos a los **trastornos de la conducta alimentaria TANE**, podemos decir que este diagnóstico está reservado para aquellos pacientes que tienen un TCA pero que no reúnen los criterios para las formas completas de Anorexia o Bulimia

Se llega a un diagnóstico de TANE en más del 50% de las pacientes que presentan un TCA.

Se incluyen:

- **El trastorno por atracones** común en los obesos.
- **Megarexia:** trastorno opuesto a la anorexia.
- **Ortorexia:** donde la persona consume alimentos que considera saludables, pero en realidad no lo son.
- **Vigorexia:** preocupación obsesiva por el físico.



- **Permarexia:** dietas permanentes.
- **Diabulimia:** en diabéticos, manipulación de dosis de insulina.
- **Hiperfagia:** consumir grandes cantidades de alimentos, luego de alimentarse correctamente.
- **Pica:** ingestión de elementos no comestibles.

Los factores que predisponen estas enfermedades son múltiples:

- Tener antecedentes familiares de Trastornos Alimentarios.
- Convivir con una familia preocupada por la imagen y la apariencia (supeditada al "qué dirán")
- Familias sobreprotectoras y disfunción familiar
- Sociales (medios de comunicación)
- Ser joven exitoso aplicado promedio
- Altamente perfeccionista e hiperexigente
- Practicar en exceso ciertas actividades físicas
- Haber llegado a la pubertad con sobrepeso
- Constante bombardeo publicitario de productos para adelgazar.

Cómo la tratamos:

La detección precoz y ponerse en manos de especialistas para seguir un tratamiento adecuado son los mejores armas para combatir los trastornos alimenticios. Siempre consultar frente inquietudes!

Cómo la prevenimos:

Siempre es mejor prevenir su aparición, tanto en el ámbito familiar, educativo y social antes de llegar a tener que tratar este tipo de enfermedades.

AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS PARA FAMILIARES:

- Es importante enseñar desde la primera infancia a seguir hábitos saludables: establecer horarios regulares de las comidas, realizar 4 o 5 comidas diarias, evitar saltarse comidas y no picotear entre horas. "Comer en familia", ya que es muy importante ser capaz de supervisar al menos dos comidas diarias de los hijos.
- La alimentación debe ser sana, equilibrada y variada: esto implica la inclusión de todo los grupos de alimentos, limitar el consumo de azúcares refinadas y grasas saturadas, y ofrecer variedad de frutas y verduras.
- Cuidar la autoestima, los padres deben fomentar la autoestima de su hijo para que descubra sus capacidades y sus limitaciones, las acepte y aprenda a sentirse bien consigo mismo. Esto ayudará frente a los mensajes sobre estética, estereotipos de belleza y alimentación (dietas milagrosas y productos dietéticos), que lanzan sin descanso algunos medios de comunicación y publicidad.
- Fomentar la buena comunicación en el ámbito familiar, para que se sienta seguro y, de esta manera, sea capaz de buscar opinión y ayuda de su propia familia cuando se enfrente a situaciones que le resulten difíciles o estresantes.
- Mantener otros hábitos saludables, como concurrir a una práctica regular de actividad física, facilitar relaciones sociales y extra escolares, vigilar un buen descanso nocturno.

Todo esto ayuda a llevar un estilo de vida saludable y alejarse de las patologías alimentarias.