



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA:

¿Qué son? ¿Cuáles son los más frecuentes?



INTRODUCCION

La alimentación saludable debería ser una rutina fácil de llevar para todas las personas, sin embargo, existen muchos trastornos que pueden afectar la manera en la que come y esto repercute en su salud. En ocasiones, las personas que las padecen no lo consideran un problema hasta que ya es demasiado tarde, por eso es importante tener información al respecto para actuar lo más pronto posible en caso necesario.



A continuación se describen de manera general algunos de los trastornos más comunes y sus características, en otros artículos de esta sección profundizan respecto a la información de cada una.

¿Qué es un trastorno de la conducta alimentaria?

Es una **enfermedad** que afecta a la manera en la que consume sus alimentos y hace de la alimentación el eje central de su vida, afectando a otras

áreas importantes como la salud, la convivencia, el trabajo, etc.

¿Qué controla la manera en que comemos?

La alimentación es un proceso complejo que tiene componentes físicos y psicológicos.

En cuanto al componente físico, el apetito está controlado en buena parte por los centros reguladores del apetito a nivel cerebral. Una vez que el cuerpo recibe el alimento necesario, el tracto digestivo envía señales a los centros reguladores que se interpretan como saciedad. El cuerpo se ocupa de emplear esta energía en los procesos metabólicos y cuando la energía se encuentra baja, el ciclo inicia nuevamente.



Comer es un acto social, la mayoría de las personas acostumbran comer en compañía de otros y por lo

tanto, la cantidad de comida, horarios y conductas aceptables en cuanto a la alimentación, están determinados por estas costumbres.

La sociedad y la familia influyen de manera importante en la manera en la que comemos y por lo tanto, un trastorno de la alimentación puede excluir a las personas de los grupos sociales que frecuenta.



¿Cuáles son los trastornos alimentarios más frecuentes?

Actualmente se sabe que existen muchos trastornos de la alimentación, algunos de ellos se mezclan o se alternan en una sola persona, sin embargo, los más frecuentes y conocidos son:

- 🚫 Anorexia.
- 🚫 Bulimia.
- 🚫 Ortorexia.
- 🚫 Vigorexia.



¿Quiénes pueden padecer trastornos de la alimentación?

Cualquier persona puede tener este trastorno si se lleva a extremos una conducta, sin embargo, parece haber algunas personas más susceptibles.

- ✚ Las niñas adolescentes entre 13 y 20 años tienen más riesgo, sin embargo los trastornos no respetan edad ni género.
- ✚ Las familias en las que hay problemas con obesidad o en las que se favorece excesivamente a los que controlan su peso, pueden tener más probabilidad de tener individuos con estos trastornos.
- ✚ Las personas con obesidad pueden padecer también trastornos de la alimentación.



¿Qué origina un trastorno de la conducta alimentaria?

No existe una sola causa para los trastornos de la alimentación. Se han propuesto causas biológicas, ambientales, la influencia de la familia y la sociedad, sin embargo ninguno de estos factores por sí mismo es suficiente para explicarlos. Aparentemente se trata de una combinación de estos factores.



¿Cuál es la diferencia entre una persona que cuida su salud con una dieta y una persona con un trastorno alimentario?

A veces es difícil determinar en qué momento la manera de comer se está convirtiendo en un trastorno, sin embargo, se considera que hay un problema cuando:

- ✚ La imagen corporal se encuentra alterada, es decir, la persona se percibe a sí misma como “gorda” o “deforme” a pesar de que existen pruebas de que no es así, como un espejo, peso bajo o datos de desnutrición.

- ✚ Existe un comportamiento compulsivo respecto a la manera de alimentarse y salir de esta rutina le causa ansiedad extrema.

- ✚ La persona se aísla de los grupos sociales cuando involucran comida: fiestas, reuniones, incluso la comida diaria con la familia se evita con cualquier pretexto para que no observen el comportamiento que tiene.

- ✚ La comida se convierte en el “centro del universo”, todas las pláticas se centran en dietas, ejercicio, como evitar subir de peso, alimentos apropiados. El horario de actividades se planea alrededor de las comida, incluso para evitarlas.

- ✚ Se asocia a otros trastornos psicológicos como ansiedad,

depresión, insomnio, autoestima baja, sentimientos de minusvalía.

- ✚ Se forman nuevos “valores” alrededor de esta conducta, se castiga si no cumple sus rutinas, deja de hacer otras cosas por centrarse en su problema, la imagen corporal se convierte en lo más importante en su vida, sin importar la opinión de los demás, incluso los médicos o los efectos en su salud.
- ✚ Está dispuesto a hacer lo que sea con tal de lograr la meta que tiene propuesta, aunque esto le cueste amistades, pleitos, trabajo o tiempo para otras actividades.
- ✚ Se esconde o miente para cubrir sus esfuerzos por controlar su alimentación.

Un trastorno de la alimentación generalmente se asocia con un problema de salud grave que lo puede llevar a la muerte. Existen muchas maneras de notar si los alimentos se están convirtiendo en un problema para usted o alguien de su círculo social.

BIBLIOGRAFÍA

1. National Eating Disorder Organization. What is an Eating Disorder Some Basic Facts. <http://www.nationaleatingdisorders.org/nedaDir/files/documents/handouts/WhatIsEd.pdf>
2. National Institute for Clinical Excellence. Eating disorders. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/cg009niceguidance.pdf>

