



# Trastornos de la alimentación en los niños



## INTRODUCCION

La preocupación por el exceso de peso no es exclusiva de los adultos. Cada día se diagnostican más niños con trastornos de la alimentación, en los que las secuelas son más severas e irreversibles. Detectarlos a tiempo es vital para protegerlos.



## **La situación actual de los niños y el peso**

Aunque existen pocas estadísticas respecto a los niños y su preocupación por el peso en nuestro país, en otras partes del mundo se considera que aproximadamente un 40% de los niños de 9 años de edad han probado ya alguna dieta para controlar su peso. La cifra va aumentando conforme aumenta la edad.



La percepción de la sociedad respecto a los niños y el peso ha cambiado. Antes se consideraba que un niño con sobrepeso era sano y no debía ser tratado. Actualmente se sabe que los niveles de obesidad infantil han ido en aumento, los padres y los niños buscan ayuda para controlarlo y en algunos casos se presentan trastornos de la alimentación.



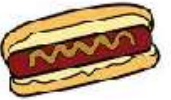
## **¿Qué trastornos de la alimentación pueden padecer los niños?**

Los niños pueden padecer los mismos trastornos de la alimentación que los adultos:

- ☞ Anorexia
- ☞ Bulimia
- ☞ Vigorexia
- ☞ Ortorexia, etc.
- ☞ Atracones

La mayoría de las personas que padecen trastornos de la alimentación en la etapa





adulta, presentan el problema desde la adolescencia.

Se ha considerado la posibilidad de que los medios de comunicación influyan en la percepción de los niños sobre el peso, así como la insistencia de los padres en restringir la alimentación, sin embargo, no existe una causa única para estos padecimientos.

### ¿Qué síntomas tienen los niños que padecen trastornos de la alimentación?

En la mayoría de los casos, los síntomas son los mismos que en los adultos:

- Pérdida de peso
- Obsesión por la comida y el subir de peso
- Ansiedad, depresión
- Ejercicio excesivo
- Uso de laxantes y purgantes
- Miedo a subir de peso
- Alteraciones de la imagen corporal
- Aislamiento de otras personas
- Uso de ropa floja para ocultar la pérdida de peso
- Restricción en el tipo de alimentos que consume
- Detención del crecimiento y desarrollo
- Falta de menstruaciones cambios en el patrón de las mismas.



Sin embargo, los niños pueden tener algunas diferencias en la presentación de los síntomas. Puede ser difícil detectarlos porque no es común pensar

en un trastorno de la alimentación en los niños.

A veces los padres notan que:

- No consumen el almuerzo que les preparan
- Se rehúsan a sentarse a la mesa
- Evitan algunos alimentos
- Guardan comida en la servilleta o la dan a las mascotas,
- Disminuyen su rendimiento escolar
- Hablan frecuentemente de dietas, control de peso o lo "gordos y deformes que están".
- Están aumentando su actividad física en exceso.
- Se quedan dormidos con facilidad y tienen mucho frío
- Se han llegado a desmayar en algún momento.
- Toman demasiada agua.
- Se miran constantemente al espejo
- Mienten con frecuencia respecto a lo que están haciendo o sobre si ya comieron, tratando de evitar que alguien note sus patrones de comportamiento o aberrantes

Es importante detectar estos signos **antes de que las consecuencias en la salud del niño sean irreversibles.**

Busque ayuda de inmediato si sospecha que su niño padece algún trastorno de la alimentación.

