

TRASTORNOS ALIMENTICIOS

¿Qué son los trastornos alimenticios?

Los principales trastornos alimenticios son la **anorexia**, la **bulimia** y la **compulsión para comer**. Las edades en que aparece o inicia el trastorno van desde los 12 hasta los 25 años, y la frecuencia aumenta entre los 12 y los 17 años de edad. Los trastornos de alimentación afectan tanto a mujeres como a hombres, y traspasa barreras raciales, culturales y socio-económicas. No obstante, en su mayoría son las mujeres quienes padecen anorexia y bulimia. El 90-95% de las personas afectadas son mujeres. Los trastornos alimenticios tienen el más alto rango de mortalidad de todas las enfermedades mentales, con el 10% al 20% de casos en que eventualmente mueren de complicaciones.

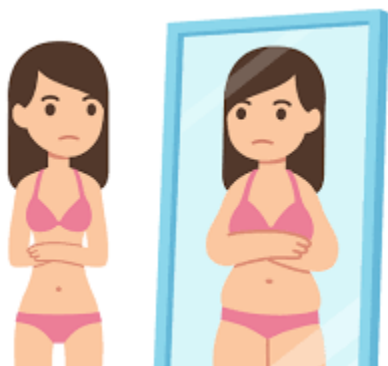


La alimentación es una función vital que apoya los elementos

nutricionales indispensables para una buena salud, en cantidad y en calidad. Salud física pero también psicológica, afectiva y social. Un equilibrio debe encontrarse entre las exigencias personales, culturales y metabólicas. La alimentación es también una práctica social, familiar y cultural que permite a la persona de ocupar un lugar en su medio. Esto explica, en parte, la diversidad de factores en el origen de los trastornos de conducta alimenticia; la continuidad entre preocupaciones alimenticias y los desórdenes patológicos; la variedad de modos de expresión de un sufrimiento psicológico en las conductas diversas que tienen que ver necesidades fundamentales (alimentación, sueño, etc.).

Los trastornos alimenticios son una manera inadecuada de lidiar con problemas más profundos que la persona encuentra muy dolorosos o difíciles de asimilar directamente, y se manifiestan en conductas dañinas en relación con la comida. Los trastornos alimenticios son condiciones complejas que están vinculadas con las dificultades de la construcción de la identidad, autoafirmación y auto-estima.

Causas de los trastornos alimenticios



No existe una causa única. Un trastorno alimenticio generalmente resulta de una combinación de factores. Factores psicológicos incluyen baja autoestima, sentimientos de inadecuación o de falta de control, depresión, ira o soledad. Los trastornos alimenticios son síntomas de asuntos subyacentes relacionados con conflictos emocionales no resueltos. La

alimentación trastornada representa para ellos una forma de protegerse, de expresar ira, de distanciarse del dolor y de crear una identidad.

Entre los factores interpersonales están la familia conflictiva y relaciones dañinas, dificultad para expresar emociones y sentimientos, historia de abuso sexual y físico. Además, están presentes los rasgos de lo que se llama familia psicósomática: sobreprotección, rigidez: la sobreprotección hacia el niño que tiene un problema ocasiona que se sofoque la existencia del problema, en lugar de resolverlo. La promoción de imágenes corporales y metas irreales por parte de los medios de comunicación, además de la tendencia a equiparar el valor de la persona con la apariencia física es otro factor importante.

No hay estudios concluyentes de que existan causas biológicas o bioquímicas de los trastornos alimenticios.

Algunos signos y síntomas:

- ❖ baja autoestima
- ❖ Retraimiento social
- ❖ Comentarios de sentirse gorda/o cuando el peso es normal o bajo

- ❖ preocupación por la comida, peso, conteo de calorías y de lo que la gente piensa, así como crítica en otros de la gordura
- ❖ Preguntas constantes a los demás sobre cómo se ven, comparación con otros
- ❖ Negación de que existe un problema
- ❖ Deseos de ser perfecto/a
- ❖ Intolerancia hacia los demás
- ❖ Incapacidad para concentrarse
- ❖ Irritabilidad, malhumor, culpabilidad
- ❖ Ansiedad, impulsividad e inestabilidad emocional (bulimia)

En el caso de la anorexia algunos indicios son detectables a simple vista.

- ❖ Continúa y prolongada reducción de peso (anorexia)
- ❖ Delgadez extrema y desnutrición (piel reseca, color grisáceo o amarillento, uñas quebradizas, debilitamiento o caída de cabello)
- ❖ intolerancia al frío, bajas temperaturas en pies y manos

En el caso de la bulimia, es más difícil de detectar pues los atracones y el vómito se realizan en secreto y no hay necesariamente pérdida de peso.

- ❖ Lesiones o pérdida del esmalte de los dientes
- ❖ Rozadura en las articulaciones interfalángicas de los dedos utilizados para inducir el vómito.

La terapia es un tratamiento efectivo para poder superarlos. Si piensas que vos o alguien que conoces puede tener un trastorno alimenticio, es importante aprender los hechos. Obtener entendimiento de estas condiciones es un primer paso para lograr un bienestar.