

# Trastornos alimenticios



Los trastornos alimenticios se han convertido en una expresión sintomática de la época. Surgen como consecuencia del modo de vida, de los modelos estéticos predominantes, de problemas psicológicos o de autoestima. Hay una variedad de trastornos alimenticios que muestran su origen de maneras muy diversas. Tratar estos trastornos es de vital importancia para la salud física y mental de toda persona que los padece.

## ¿Qué es un trastorno alimenticio?

Se denomina trastornos alimenticios o alimentarios se refiere a aquellos trastornos psicológicos que derivan en anomalías graves en el comportamiento de la ingesta de alimento, es decir que la explicación de estos trastornos se encuentra en una alteración psicológica.

## Tipos de trastornos alimenticios

### Anorexia nerviosa

Es el trastorno alimenticio más común entre mujeres, sobretodo en edad adolescente. El síntoma más común que caracteriza este trastorno es la percepción alterada de la figura corporal, aunque no lo está la persona se ve como si estuviera muy pasada de peso. La consecuencia directa de esta distorsión es la suspensión de la ingesta de alimento, no quieren comer nada por miedo a que lo que consuman los haga subir de peso, alterándose los límites de peso en relación a la estatura, las personas que la han padecido un tiempo son extremadamente delgadas lo cual genera un deterioro grave de las condiciones físicas y mentales.



### **Bulimia nerviosa**

Se caracterizan por episodios frecuentes de voracidad, es decir que la persona consume mucha comida en poco tiempo, seguidos por conductas compensatorias dañinas, como el vomito provocado, el abuso de fármacos, laxantes y diuréticos o cualquier medicamento con efectos similares, el ayuno o el ejercicio, como en la anorexia nerviosa también en la bulimia existe una alteración de la percepción.



### **Diabulimia**

Este nuevo trastorno alimenticio afecta a aquellas personas que padecen de diabetes de tipo 1. Uno de los síntomas de esta enfermedad es la pérdida de peso que normalmente se compensa mediante la aplicación de inyecciones de insulina. La diabulimia es el dejar de aplicarse la dosis de insulina con el fin de perder peso.



### Vigorexia: obsesión y ejercicio

Adicción al ejercicio o vigorexia es un trastorno en el cual las personas realizan prácticas deportivas en forma continua. No es un trastorno alimenticio pero se lo asocia a ellos como una sintomatología. Las personas que padecen de esta adicción comparten algunos rasgos que presenta quien sufre de anorexia: baja autoestima, dificultades para integrarse en sus actividades sociales habituales, son introvertidos y rechazan o les cuesta aceptar su imagen corporal.



### El comienzo de los trastornos alimenticios: los síntomas

Los comienzos de la **anorexia nerviosa** presentan situaciones donde la persona afectada se niega firmemente a mantener su peso corporal y demuestra además un pánico a ganar peso aún estando por debajo del peso normal. Esto va acompañado de la descripción distorsionada de su propia figura corporal y, en el caso de las mujeres, comienzan a ausentarse de tres a cinco ciclos de menstruación.

Los comienzos de la **bulimia** muestran alta frecuencia de grandes ingestas (o atracones) de comida por periodos prolongados (mayores a los 90 minutos)

falta de control sobre la decisión de detener la ingesta. El siguiente síntoma es llevar a cabo una acción nociva que contrarreste la ingesta: vómitos auto producidos, uso de medicamentos, laxantes o diuréticos.



### Tratamientos para los trastornos de la alimentación

Es importante comprender que **los trastornos de la alimentación son una enfermedad que se refleja como una disfunción en el comportamiento y los síntomas son de compulsión, obsesión, deterioro progresivo de la calidad de vida, negación ó autoengaño, manipulación y dificultad en el manejo de las emociones.** Es común y de esperarse que el enfermo no intente modificar la situación. No es una falta de voluntad sino un síntoma de la enfermedad. La familia en estos casos debe ser la encargada de la consulta especializada de forma urgente.

