



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

trastornos de la alimentación trastornos de la
trastornos de la alimentación trastornos de la ali
trastornos de la alimentación trastornos de la alimenta
trastornos de la alimentación trastornos de la ali
trastornos de la alimentación trastornos de la ali
trastornos de la alimentación trastornos de la ali

trastornos de la alimentación



trastorno peso
trastorno peso
trastorno peso
trastorno peso
trastorno peso
trastorno peso
trastorno peso
trastorno peso
trastorno peso
trastorno peso

trastornos de la alimentación

En las sociedades modernas muchas personas tienden a pensar que la delgadez es lo más importante, e incluso que es sinónimo de éxito. Para las personas con problemas de alimentación el peso y la dieta se convierten en la medida de su autoestima. Los trastornos de la alimentación incluyen un amplio conjunto de alteraciones graves de la conducta alimentaria, sentimientos y actitudes relacionadas con la comida. Los más comunes son la anorexia y la bulimia, y una característica esencial en ambas es la alteración de la forma y el peso corporales.

La **anorexia** suele considerarse como el rechazo a mantener el peso corporal en los valores mínimos normales para su edad y talla, y el miedo intenso a ganar peso o convertirse en obeso, aún cuando la persona está sumamente delgada. A medida que se va perdiendo peso, pueden aparecer problemas de piel y pelo secos, manos y pies fríos, debilidad general, problemas digestivos e intestinales, insomnio, amenorrea (pérdida de la regla), etc., hasta otros problemas más graves (Ej., mayor susceptibilidad a las infecciones, crisis nerviosas, alteraciones metabólicas y debilidad de los músculos cardíacos, etc.), que incluso pueden llevar a la muerte.

La **bulimia** consiste en la ingesta compulsiva de alimentos, seguida de conductas compensatorias inapropiadas (Ej., vómito provocado, laxantes, diuréticos, ayuno o exceso de ejercicio físico, etc.). Normalmente se mantienen ingestas compulsivas (atracones) y purgas en secreto, con rápidas subidas y bajadas de peso. Los métodos purgantes y estos hábitos alimenticios suelen derivar en problemas médicos, tales como deshidratación, problemas digestivos e intestinales, problemas dentales graves, y debilidad muscular. A medida que la bulimia avanza, pueden aparecer úlceras e irregularidades cardíacas que ponen en peligro la vida de la persona.

a

Características de los trastornos alimentarios

b

¿Por qué se producen los trastornos alimentarios?

c

Valora la presencia de posibles señales

d

Algunas estrategias para prevenir problemas de alimentación



a Características de los trastornos alimentarios

Las personas con problemas de alimentación invierten gran cantidad de tiempo pensando en la comida, peso e imagen corporal. Pueden contar y recontar las calorías de sus comidas, pesarse varias veces al día y exigirse dietas muy estrictas, aún cuando no necesiten perder peso.

Con frecuencia se sienten gordos aunque su peso sea normal o anormalmente bajo, o se sienten incómodos después de ingerir una comida normal o ligera.

En general, clasifican los alimentos como buenos o malos y se juzgan a sí mismos según hayan controlado lo que han comido. Están convencidos de que los demás también les juzgan según su control sobre la comida, por lo que suelen ponerse ansiosos si hay gente a su alrededor cuando están comiendo.

b ¿Por qué se producen los trastornos alimentarios?

Las alteraciones de la conducta alimentaria se presentan como uno de los problemas más complejos de entender en cuanto a su génesis y mantenimiento. De hecho, no existe consenso sobre los factores o causas responsables de los trastornos alimentarios, aunque la investigación clínica parece apuntar hacia factores **predisponentes**: características individuales (Ej, insatisfacción con el cuerpo), familiares (Ej, falta de comunicación) y sociales (Ej, modelos a seguir); **precipitantes** (Ej, inicio de una dieta, los cambios de la pubertad, etc.); y de **mantenimiento** (Ej, alteración de la percepción de la forma y el peso corporal, etc.).

La eficacia de las intervenciones disponibles está ligada a la tardanza en diagnosticarlos, y/o al grado en que otras áreas de la conducta y el desarrollo de la persona han quedado también afectados. Por lo que es frecuente la presencia concomitante de otros problemas de conducta también ligados a la evitación emocional.

Aunque los hombres son cada vez más susceptibles a este problema, siguen siendo las mujeres las que presentan índices más elevados, ya que tradicionalmente la apariencia física de la mujer se ha sobrevalorado injustamente.

Si bien ya se han iniciado movimientos en contra, es obvio que la cultura occidental promueve modelos que condicionan la autoestima a la forma y el peso del cuerpo. Es decir, o eres tan delgado como un modelo o tan atlético como un deportista, o no puedes considerarte una persona valiosa y deseada.

c Valora la presencia de posibles señales

Muchas personas hacen dieta o comen en exceso de vez en cuando. Si crees que tu alimentación está escapando a tu control, o que la comida está jugando un papel demasiado importante en tu vida, responde a las siguientes preguntas para valorar la presencia o no de posibles problemas:

1. Constantemente pienso en la comida, el peso y el tamaño de mi cuerpo.
2. Me pongo ansioso antes de comer.
3. Me aterroriza la idea de tener sobrepeso.
4. No sé cuando estoy físicamente hambriento.
5. Suelo comer compulsivamente (darne atracones de comida) y no puedo detenerme hasta que me siento muy pesado.
6. Suelo sentirme hinchado e incómodo después de las comidas.
7. Paso mucho tiempo fantaseando con la comida.
8. Me peso varias veces al día.
9. Hago demasiado ejercicio o soy muy rígido con mi plan de ejercicio.
10. Creo que tener control sobre la comida demuestra a los demás que puedo controlarme a mí mismo.
11. He tomado laxantes, diuréticos u otros medicamentos, o me he provocado el vómito después de comer en alguna ocasión.
12. Creo que la comida controla mi vida.
13. Me siento sumamente culpable después de comer.
14. Como cuando estoy nervioso, ansioso, me siento solo o deprimido.
15. Creo que la ropa no me sienta bien.
16. Debido a mi peso y apariencia estoy más tenso de lo que me gustaría cuando estoy cerca de personas que considero sexualmente atractivas.

Examina tus respuestas, y si consideras que tus hábitos de alimentación te provocan malestar y/o te hacen sentir mal, puede ser un buen momento para consultar a un profesional.

d Algunas estrategias para prevenir problemas de alimentación

- **Aprende a alimentarte de forma saludable.** Entérate de qué porciones de los distintos grupos de alimentos necesitas consumir diariamente. La mejor manera es consultar a un especialista y seguir sus recomendaciones.
- **Planifica** las diferentes comidas que vayas a realizar. Come en horario regular y preferentemente acompañado.
- **No te saltes ninguna comida**, pues tu cuerpo necesita comer regularmente, y evita "picar" entre horas. No tener a mano alimentos de consumo rápido y alto contenido graso y calórico te puede ayudar.
- **Servirte en el plato, comer despacio, masticar bien y/o dejar los cubiertos sobre la mesa después de cada bocado**, son algunos consejos que pueden ayudarte.
- Si tu fuerte no es la cocina o dispones de poco tiempo para hacer el almuerzo, los **comedores universitarios** son una alternativa muy válida.
- Si estás preocupado por ti o por un amigo, no dudes en tomar alguna iniciativa como, por ejemplo, **consultar a un profesional**.

Recursos a tu alcance

Adaner Granada Tif. 958 523 523 <http://www.adaner.org>

Hospital Clínico San Cecilio Granada (Salud Mental) Tif. 958 023 131

Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (Barcelona) Tif. 902 186 986 <http://www.acab.org>

Centro A.B.B. <http://www.centroabb.com>

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo

Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Uso y abuso de sustancias

Orientación sexual

Relaciones de pareja

Trastornos de alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Problemas de sueño

Abuso y agresión sexual

Embarazo no deseado

Habilidades sociales:

asertividad

Cómo ayudar a un amigo

con problemas

Shock cultural

Cannabis

Acné

Estrés