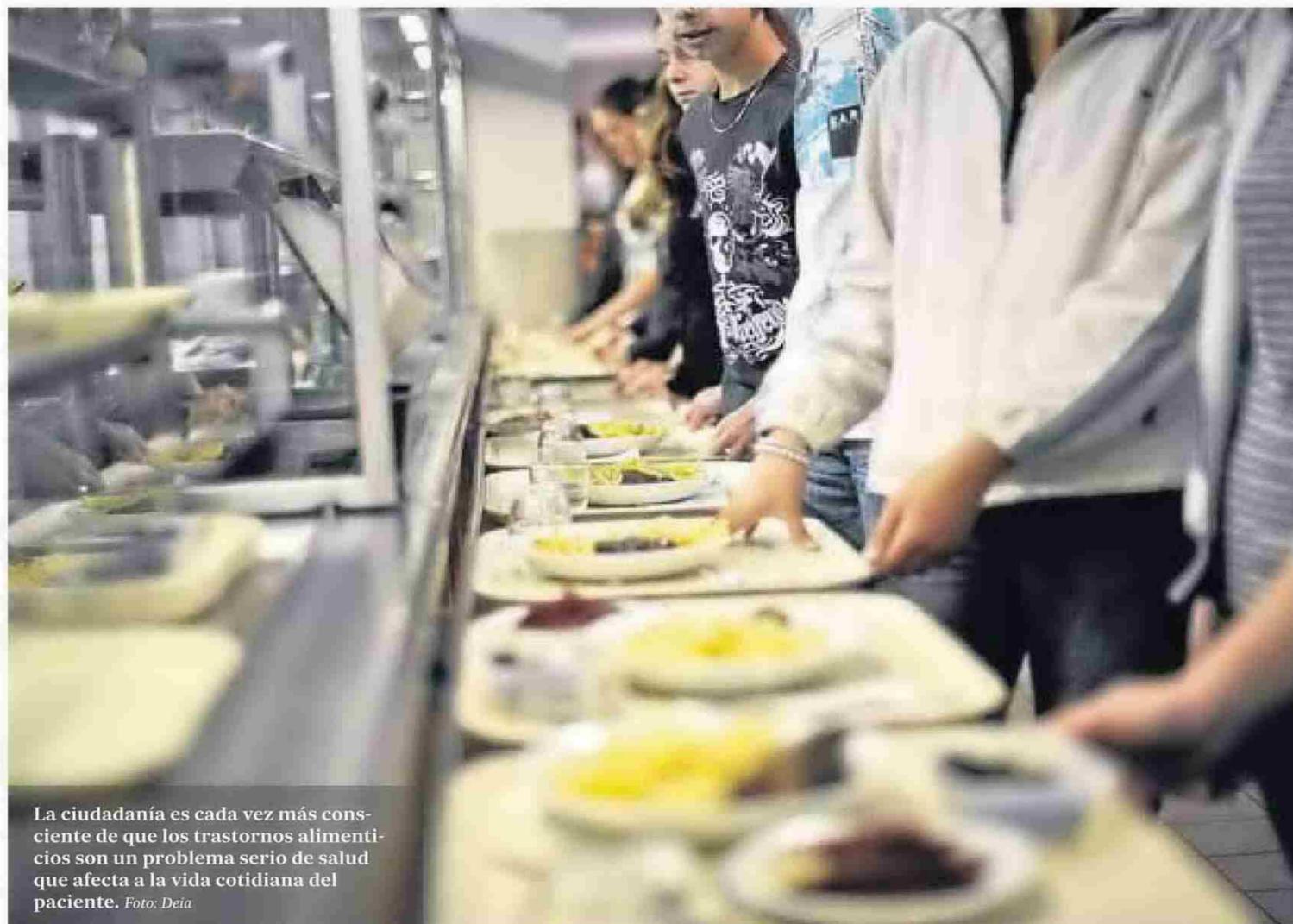


# Trastornos alimenticios que amenazan la salud mental

La anorexia, la bulimia y los atracones de comida son los más comunes y los tres ocasionan problemas psicológicos, emocionales y psicosociales en quienes los padecen. Las mujeres tienen más probabilidades de sufrirlo.

Un reportaje de *Ainhoa Agirregoikoa*



La ciudadanía es cada vez más consciente de que los trastornos alimenticios son un problema serio de salud que afecta a la vida cotidiana del paciente. Foto: Deia

Los trastornos alimentarios son trastornos psicológicos que cursan siempre con graves alteraciones de la conducta alimentaria. La anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón son las principales, serias amenazas tanto para la salud física como para la salud mental.

Además de los efectos físicos nocivos ocasionados por comer mucho o por pasar hambre, los trastornos alimenticios ocasionan problemas psicológicos, emocionales y psicosociales.

Una de las consecuencias más notables de un trastorno alimenticio es el aislamiento social. Esto se debe, entre otros motivos, a que los trastornos alimenticios requieren un alto nivel de secreto, lo que conlleva que la persona que los padece tenga dificultades para mantener cualquier tipo de relación cercana.

Debido a la preocupación que ocasiona a las personas cercanas al enfermo conocer el problema, muchos de los pacientes se sienten obligados a mantenerlo en secreto e incluso llegar a mentir cuando se les pregunta por el mismo.

Un estudio recientemente realizado por investigadoras del Departamento de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología de la Universidad Jaume I de Castellón pone de manifiesto que el 48,5% de las jóvenes diagnosticadas de anorexia o bulimia padece algún trastorno de personalidad.

**LOS MÁS COMUNES** Hablar de anorexia y bulimia es hablar de los trastornos alimenticios más comunes. En el caso de la anorexia nerviosa, se caracteriza por una imagen corporal distorsionada. Los individuos se perciben a sí mismos con sobrepeso, incluso cuando están extremadamente delgados. Comer poco o negarse a comer es un síntoma de la anorexia. También puede implicar el ejercicio frecuente y no estar dispuesto a comer delante de los demás.

Por su parte, la bulimia nerviosa es el trastorno que sufren las personas que, por lo general, comen en exceso y luego llevan a cabo rituales purgativos como tomar laxantes o provocarse el vómito tras las comidas.

El caso de los atracones de comi-



Un porcentaje alto de jóvenes afectados por este problema padecen trastornos de personalidad. *Deia*

da, estos implican episodios regulares de ingesta de alimentos fuera de control, lo que puede resultar en aumento de peso y aumento del consumo de calorías.

Hay otra categoría, la de los trastornos no especificados relacionados con la alimentación que no entran en ninguno de los apartados anteriores o no reúnen todos los criterios para ser diagnosticados como tales según el DSM-5 (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales).

En este grupo, varias condiciones se asocian. Se puede hablar, por ejemplo, de trastornos comórbidos como el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), trastornos de ansiedad o depresión.

Otros factores que contribuyen al desarrollo de estos tipos de trastornos alimenticios pueden ser el entorno cultural o familiar, el abuso, el

TEPT u otros eventos de la vida de alto estrés.

Ejemplos de estos factores pueden ser un entorno cultural o familiar que promueve hábitos alimenticios poco saludables, el abuso experimentado de niño o de adulto, o la muerte de un ser querido.

A pesar de que generalmente se requiere ayuda profesional para tratar estos tipos de trastornos alimenticios, la realidad es que se estima que solo el 10% de las personas con estos trastornos recibe tratamiento médico. De ese 10%, solo la mitad recibe el tratamiento en un centro especializado en estos tipos de trastornos alimenticios.

Por último añadir, que aunque las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar uno de estos tipos de trastornos alimenticios, los hombres son menos propensos a buscar ayuda especializada. ●

#### DATOS

● **Cifras.** En España la anorexia y la bulimia afectan a entre el 1 y el 4% de los jóvenes.

● **Perfil.** Se trata de trastornos que tienen mayor incidencia en la población femenina.



#### DETECTAR

##### TIEMPO EN DARSE CUENTA PROCESOS MENTALES

Tanto la anorexia como la bulimia son trastornos que no se detectan fácilmente. En líneas generales suele tardarse entre seis meses y un año en ser detectados debido a que previamente a empezar a perder peso el paciente desarrolla fuertes procesos mentales.

##### EDADES CADA VEZ MÁS JÓVENES

La media de edad de los pacientes que sufren algún tipo de trastorno alimenticio ha descendido en los últimos años. Por este motivo y por el hecho de que no es fácil dar con un diagnóstico rápido resulta fundamental acudir al especialista en cuanto se tenga constancia del problema.

