

Los trastornos alimentarios: Anorexia y Bulimia

Nuestra sociedad valora la delgadez como primer criterio de belleza y la preocupación por la figura y el peso es muy frecuente en nuestros días.

No es nada raro ver cómo personas con un peso normal hacen dieta para adelgazar. Este fenómeno es de extraordinaria importancia para la aparición y mantenimiento de la **anorexia y la bulimia nerviosas**, unos **trastornos psicológicos que conducen a graves desajustes en el comportamiento alimentario** y que afectan a mujeres, preferentemente jóvenes, mucho más que a hombres.



Cada año, miles de adolescentes padecen trastornos alimenticios o problemas de peso, de alimentación o con la imagen corporal.

Un trastorno alimentario implica más que simplemente hacer dieta para perder peso o hacer ejercicio todos los días.

Los trastornos alimentarios más comunes son la **anorexia nerviosa** y la **bulimia nerviosa** (más conocidas como “anorexia” y “bulimia”). Pero existen otros trastornos relacionados con la alimentación que se están volviendo más comunes, como el trastorno por atracón y los trastornos relacionados con la imagen corporal o las fobias a determinados alimentos.

LA ANOREXIA NERVIOSA

La anorexia nerviosa consiste en una alteración grave de la conducta alimentaria que se caracteriza por el **rechazo a mantener el peso corporal en los valores mínimos normales, miedo intenso a ganar peso y una alteración de la percepción del cuerpo.**

Generalmente la pérdida de peso se consigue mediante una disminución de la ingesta total de alimentos. Aunque los anoréxicos empiezan por excluir de su dieta todos los alimentos con alto contenido calórico, la **mayoría acaba con una dieta muy restringida**, limitada a unos pocos alimentos, acompañado muchas veces por **ejercicio físico excesivo.**

Otras personas que padecen anorexia recurren a los atracones y las purgas: ingieren grandes cantidades de alimentos y luego tratan de deshacerse de las calorías induciendo el vómito, tomando laxantes, haciendo ejercicios físicos en exceso, o mediante una combinación de estas.

LA BULIMIA

La bulimia es una enfermedad de causas diversas (psicológicas y somáticas), que produce **desarreglos en la ingesta de alimentos con periodos compulsivos para comer, combinados con otros de dietas abusivas**, asociado a vómitos y la ingesta de diversos medicamentos (laxantes y diuréticos).

Es una enfermedad que aparece más en las mujeres que en los hombres, y que normalmente lo hacen en la adolescencia y dura muchos más años.

Las personas que padecen de bulimia, poseen una baja autoestima y sienten culpa por comer demasiado, suelen provocarse vómitos, ingieren laxantes y realizan ayunos, debido a esto, presentan oscilaciones bruscas del peso corporal.

El comportamiento bulímico se observa en los enfermos de anorexia nerviosa o en personas que llevan a cabo dietas exageradas, pero la bulimia no produce pérdidas de peso exagerada.

LAS CAUSAS DE LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Si bien existen muchas teorías al respecto, nadie está totalmente seguro sobre las causas de los trastornos alimentarios. Podemos encontrar **causas psicológicas, biológicas, familiares y socioculturales**. La adolescencia es una etapa de riesgo ya que es un período de cambios físicos y emocionales, de presiones académicas y de mayor presión de sus iguales.

En el caso de las mujeres, es completamente normal (y necesario) que se incremente la grasa corporal durante la pubertad, algunas reaccionan al cambio con grandes temores por su nuevo peso. Erróneamente, pueden sentirse obligadas a bajar de peso sin importar cómo.

¿QUÉ HACER?

Cuando se sospeche o sepa que una persona tiene una anorexia nerviosa y/o bulimia, debe **hacer que consulte lo antes posible con su médico de cabecera** para que éste le remita a un médico psiquiatra experto o especializado en estas enfermedades.

EL PAPEL DE LA FAMILIA

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hij@s?

- **Comprender qué problemas oculta el trastorno alimentario** y en qué medida afecta a la familia en general.
- **Ayudarles a encontrar sus propios valores e ideales** (en la mayoría de los casos, los ideales no se alcanzan tan fácilmente).
- Hacer lo necesario para **fomentar su iniciativa, independencia y autoestima** (tenga presente que los anoréxicos y los bulímicos son perfeccionistas y nunca están conformes con ellos mismos. Este perfeccionamiento justifica su insatisfacción).
- Tener **cuidado con la duración de la enfermedad**. Los anoréxicos y bulímicos mejoran. Algunos en breve tiempo, muy pocos mueren, pero a veces se presentan casos que requieren largos meses y, en ocasiones, años de tratamiento.
- Ayudar a **que comprenda que para ustedes su vida es tan importante como la de él/ella**.
- **Detectar lo antes posible los síntomas de la anorexia y bulimia**.
- **Permitir el inicio de terapia a partir de la detección de la enfermedad**.
- **Admitir que la familia sola no puede vencer la enfermedad**.

¿Qué actitudes debemos evitar?

- **Imponerle que coma** (no lo observe ni discuta con él acerca de las comidas o de su peso).
- **Sentirse culpable** (muchos padres y madres se preguntan “¿Qué hice mal?” No existen padres perfectos, ustedes lo han hecho lo mejor que han podido).
- **Dejar de lado a su pareja y a sus otros hij@s** (centrar su atención en el hij@ enfermo hará que su enfermedad se prolongue y destruirá la familia).
- **Tener miedo de tener a su hij@ separado de usted** (si la presencia de su hij@ llegara a alterar la estabilidad emocional de la familia o si el facultativo le aconseja separarlo temporalmente, no dude en hacerlo).
- **Compararle con compañeros o amigos de éxito.**

Para saber más

RAICH I ESCURSELL, R. M^a. (2000): **Anorexia y bulimia: trastornos alimentarios**. Madrid. Ed. Pirámide.

PÉREZ GASPAR, M. (2004): **Trastornos de la alimentación: claves para identificarlos y prevenirlos**. Málaga. Ed. Arguval.

GERLINGHOFF M., BACKMUND H. (2004): **Anorexia y Bulimia. Entender y superar los trastornos alimentarios**. Barcelona. Ed. Grijalbo.

Anorexia nerviosa: un problema actual. ntic.educacion.es/w3/recursos2/e_padres/html/anorexia.htm

Anorexia y Bulimia. www.aula21.net/Nutriweb/anorexia.htm

Bulimia y Anorexia. www.educar.org/articulos/bulimiayanorexia.asp