



**Desórdenes alimenticios**

La adolescencia es un momento de gran vulnerabilidad emocional, ya que se producen grandes cambios físicos y psíquicos. Es la etapa en la que comienzan a hacerse preguntas sobre quién soy y quién quiero ser, se comparan con los grupos sociales y a veces luchan contra su propia imagen. A su vez, se empieza a salir de la exclusividad de la vida familiar para introducirse en un mundo social mucho más amplio, incluyendo lo externo.

Muchos profesionales consideran que la sociedad en la que vivimos es muy difícil para las nuevas generaciones, ya que los medios de comunicación imponen modelos imposibles de alcanzar, las dificultades sociales hacen que se pregunten si podrán tener un trabajo asalariado y si les compensa intentar luchar por sus sueños, a lo que tenemos que sumar también los posibles problemas familiares que pueda haber. Todo esto pueden ser las bases de que pueden provocar una mayor sensibilidad o vulnerabilidad a que haya un posible desencadenamiento de un trastorno de la alimentación.



Todos comemos y lo hacemos principalmente porque es imprescindible para vivir aunque también porque disfrutamos al hacerlo. Sin embargo, como en toda conducta humana existen grandes diferencias entre unos y otros. Unos comen más y otros comen menos, unos suben de peso y otros no. Al comer demasiado o demasiado poco algunas personas llegan a tal extremo que pueden perjudicar su salud hasta el punto de tener que recibir atención médica.

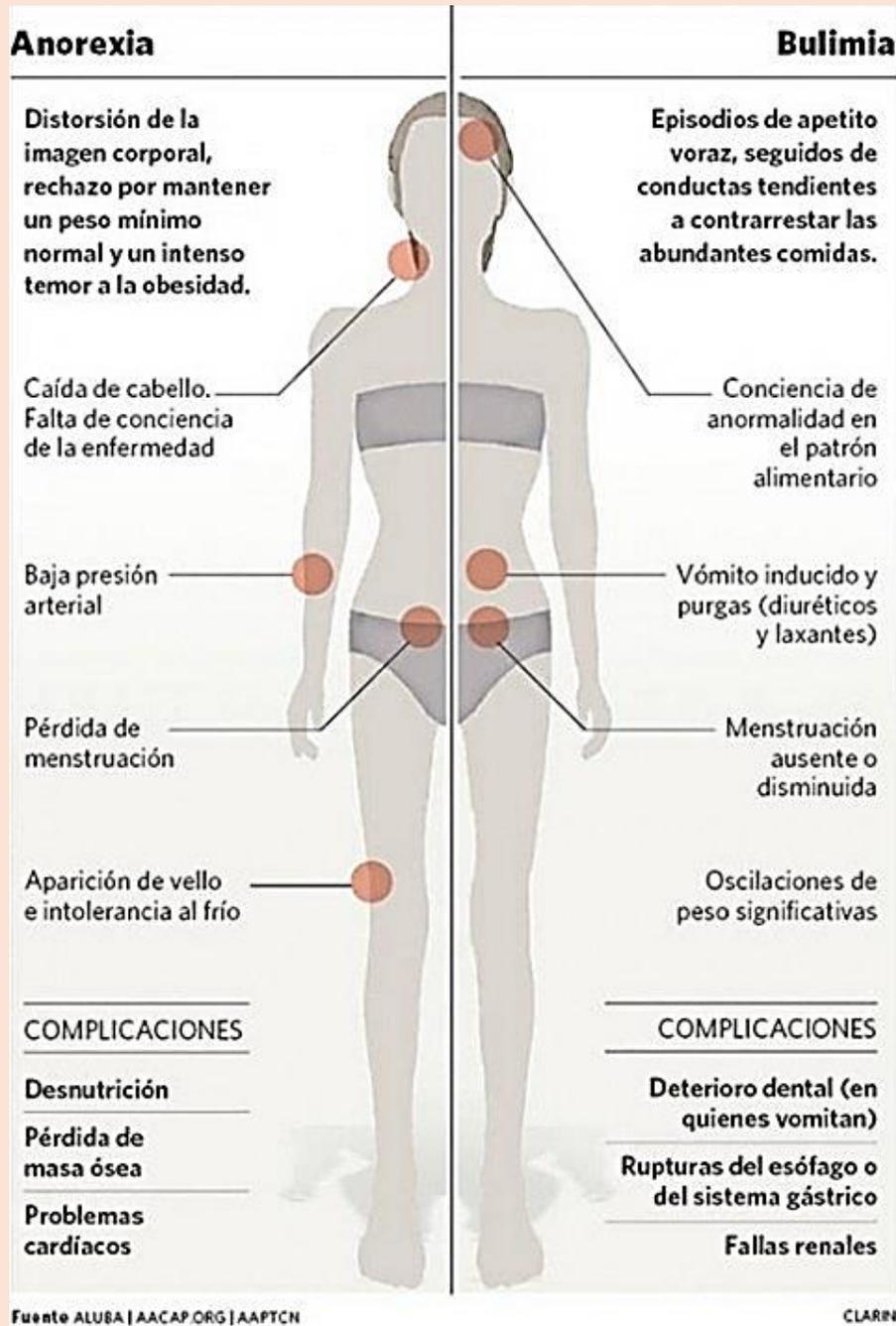
Aunque lo más fácil es hablar de estos trastornos de la alimentación como dos condiciones diferentes, los pacientes con cierta frecuencia sufren síntomas de ambas enfermedades. De hecho, suele ocurrir que la bulimia se desarrolla tras un período de meses o años de síntomas anoréxicos.

Las mujeres sufren estos trastornos diez veces más frecuentemente que los varones. Aunque con frecuencia se cree que estos trastornos son problemas que afectan a los adultos, lo cierto es que en la mayoría de los casos el trastorno comienza en la adolescencia, cuando las pacientes todavía suelen vivir en el domicilio de su familia de origen.



## Diferencias entre anorexia y bulimia

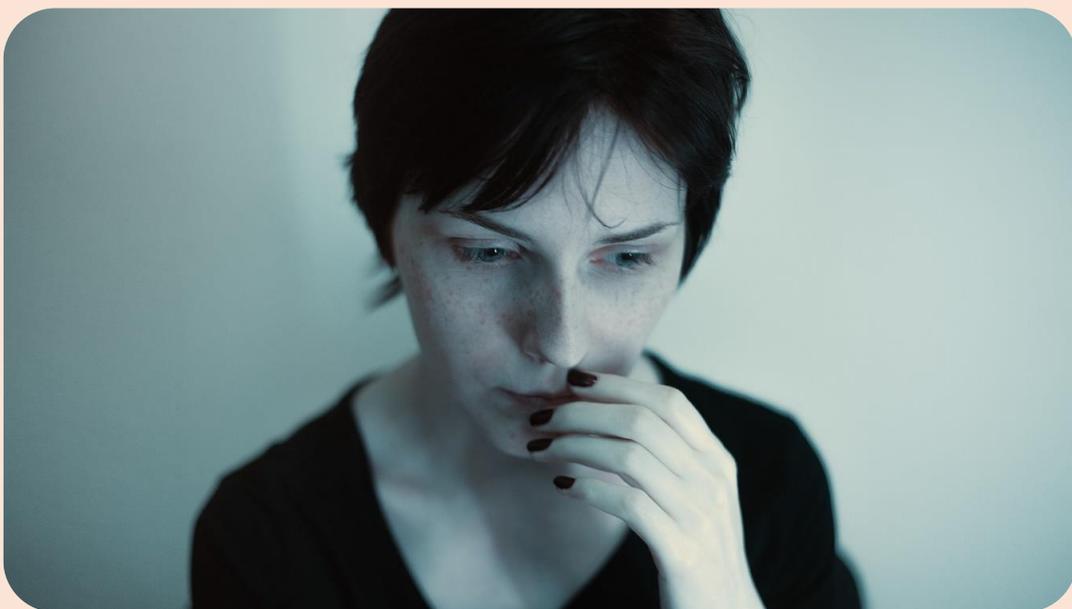
La anorexia y la bulimia son dos diagnósticos distintos que se engloban bajo los desórdenes alimenticios. En la imagen se muestran los aspectos que caracterizan y diferencian de la otra:



## Anorexia nerviosa

La anorexia nerviosa se caracteriza por sufrir un temor exagerado a aumentar de peso, lo que provoca que la persona que lo sufre cada vez como menos; esto también puede aparecer acompañado por realizar ejercicio de manera excesiva o mantenerse a dieta de forma constante. Algunas de las características que definen esta patología son:

- Rechazo a comer
- Importante pérdida de peso, alcanzando valores muy inferiores a los normales.
- Miedo desmedido a aumentar de peso o volverse obeso
- Distorsión de la imagen corporal y negación del problema
- Falta de ciclo menstrual



## Bulimia

Se caracteriza por episodios regulares de una ingesta excesiva de alimentos en los que hay una sensación de pérdida de control. Hay veces que la bulimia puede venir acompañada de otro tipo de conductas como provocarse el vómito o el consumo de laxantes para evitar el aumento de peso. A grandes rasgos, para diferenciar la bulimia de otro tipo de desorden alimenticio éstas son las características principales:

- Atracones de comida seguidos por periodos de ayuno
- Utilización de métodos purgativos: vómitos auto-inducidos, laxantes, pastillas.
- Sensación de pérdida de control: Impulsividad
- Extrema preocupación por la imagen del cuerpo

Una característica común en ambas afecciones es la distorsión de la imagen corporal, es decir, la persona suele verse gorda aunque esté extremadamente delgada. Otra característica común es el uso de ropas grandes que ocultan el cuerpo y el deterioro de los vínculos sociales, el aislamiento y falta de interés sexual.



## Señales de desórdenes alimenticios

Las personas que sufren este tipo de trastorno suelen ocultarlo a los demás, es un acto y un pensamiento muy íntimo de la persona. Hay una serie de signos o señales que pueden indicarnos que una persona puede estar sufriendo un problema alimenticio, algunos de ellos son:

- Presenta un cambio general de actitud: depresión, retraimiento, falta de interés.
- Usa ropa de tallas más grandes
- Suele sentir frío todo el tiempo
- Puede presentar episodios de agitación
- Empieza a jugar con la comida, cortándola en trozos muy pequeños, dejando gran cantidad de desperdicio en el plato
- Controla los ingredientes y calorías de cada comida.
- Hay personas que suelen ir al baño después de comer

Otro apunte que creo que es importante señalar es que hay que tener cuidado con las páginas web que aparecen en la red, pues nos podemos encontrar todo tipo de páginas que fomentan, sirven de guía o dan el último empujón a adolescentes que se encuentran ante desórdenes como estos.

## Referencias

- <http://depsicologia.com/bulimia-y-anorexia-trastornos-alimentarios-mas-frecuentes-en-adolescentes/>
- [http://www.geosalud.com/Salud\\_Mental/Anorexia\\_bulimia.htm](http://www.geosalud.com/Salud_Mental/Anorexia_bulimia.htm)
- <http://www.aula21.net/nutricion/anorexia.htm#¿Qué es?anorexia>

