



TRASTORNOS NUTRICIONALES Y JUVENTUD

Lic. Adriana Martínez

Las preocupaciones sobre el peso, la figura y la comida son frecuentes, especialmente entre chicas adolescentes. Tener sobrepeso importante o ser obeso puede causar muchos problemas, sobre todo de salud. Normalmente, alguien que tiene sobrepeso puede perderlo simplemente comiendo de una forma más sana. Suena fácil, pero puede ser necesaria ayuda para encontrar la forma de hacerlo.

Mucha gente joven que no tiene sobrepeso quiere estar más delgada. A menudo intentan perder peso haciendo dieta o saltándose comidas. Para algunos, las preocupaciones sobre el peso se convierten en una obsesión. Esto puede con el tiempo convertirse en un trastorno alimentario grave.

Estos trastornos están caracterizados por la preocupación excesiva por la imagen y/o el peso corporal. Cada vez son más frecuentes, especialmente en jóvenes de 12 a 24 años. La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que se trata de un problema de salud que afecta en forma

más notoria a las chicas.

Si bien el trastorno alimenticio más conocido por la sociedad es la anorexia, existen otras formas nocivas de relacionarse con la comida que desatan trastornos que pueden padecer los jóvenes hoy en día

Una de las principales preocupaciones de los jóvenes hoy en día es lucir un físico espléndido, asediados por un bombardeo constante de publicidades que muestran el prototipo que se debe tener. Esta obsesión puede acarrear una mala relación con la comida que lleve a padecer problemas de salud graves.

Para ayudar a prevenirlos, es necesarios que conozcas estos trastornos y aquí te los presentamos los más comunes entre los jóvenes.

Ortorexia Quienes padecen este trastorno se muestran obsesionados con su dieta, al punto de llevar un control exhaustivo de los componentes de los alimentos que van a consumir.

Vigorexia Este trastorno se presenta más

comúnmente en hombres que, preocupados por lucir un físico demasiado débil, realizan demasiadas sesiones de musculación y consumen suplementos proteicos que pueden ser peligrosos.

Anorexia Como ya mencionamos, se trata de uno de los trastornos alimenticios más comunes entre las adolescentes que, obsesionadas por lucir más delgadas, dejan de comer o toman remedios para inhibir el apetito.

Potomanía La potomanía se relaciona con el consumo excesivo de grandes cantidades de agua con la intención de llenar el estómago y así evitar comer y ganar peso.

Pica Se da normalmente en niños pequeños y se manifiesta como un deseo irresistible de comer sustancias que no son alimentos como tierra, tiza, yeso, cenizas de cigarrillo, insectos o papel.

Permanexia Las personas que padecen este trastorno piensan que todo lo que comen engorda, por lo que se sienten impulsadas a probar todo tipo de dietas.

Pregorexia Se da en mujeres embarazadas que se obsesionan por que su estado no les haga aumentar demasiado de peso. Esto hace que eviten comer y realicen ejercicios físicos que puedan presentar un riesgo para su salud y la de su bebé.

Manorexia Podría decirse que la manorexia es la versión masculina de la anorexia. Por lo general, se relaciona este trastorno con los hombres que trabajan en la industria de la moda.

Drunkorexia Para muchos es el trastorno que está más de moda entre los jóvenes que dejan de comer para contrarrestar el efecto calórico del alcohol que ingieren durante sus salidas nocturnas.

Bulimia Quienes padecen de bulimia sienten ataques de voracidad extrema y consumen una cantidad excesiva de alimentos que luego vomitan voluntariamente para no engordar.

Como ya mencionamos al comienzo del artículo en la adolescencia los problemas alimenticios son muy comunes, siendo más frecuentes en chicas que



en chicos. Los problemas de alimentación más comunes que aparecen en la adolescencia tienen su origen en la excesiva importancia que en la actualidad se le da a la imagen corporal.

No obstante, también se dan otros tipos de problemas, como pueden ser comer demasiado debido a una época de estrés o ansiedad, y malos hábitos de nutrición desde la infancia.

¿Qué influencia tiene la sociedad en los Trastornos de la Alimentación?

Los estereotipos sociales asociados a la belleza corporal están propiciando la aparición de diferentes trastornos alimenticios en los adolescentes. El modelo actual de belleza impone un patrón alimenticio muy poco saludable, exigiendo un cuerpo cada vez más delgado. Esto se observa diariamente en las redes sociales, las cuales ejercen una gran influencia en los adolescentes. Se observan fotos de modelos, actores y otros personajes públicos con una imagen corporal que poco tiene que ver con la realidad. No solo las redes sociales, sino que todos los medios de comunicación,

difunden unos estándares de belleza imposibles de alcanzar. Esto provoca que los adolescentes se preocupen mucho más por mantener una imagen corporal acorde a la ideal antes que por sostener una nutrición sana.

La adolescencia supone una etapa de vulnerabilidad y cambios físicos, puesto que en la adolescencia se produce un acelerado y evidente aumento de peso y talla. La identificación y aceptación de la nueva imagen corporal va a estar mediada por el modelo de belleza actual, debido a que los adolescentes quieren conseguir la aprobación de sus iguales.

Los adolescentes sufren una presión diaria por conseguir el modelo de belleza que se ha impuesto, siendo irreal en la mayoría de los casos y potenciando el desarrollo de trastornos de la alimentación.

Causas de los Problemas Alimenticios en la Adolescencia

Las principales causas de los trastornos de la alimentación en adolescentes residen en aspectos sociales y factores psicológicos, como la



fobia social o una baja autoestima en la época de la adolescencia.

Algunos de los factores sociales que influyen en el desarrollo de algún problema alimenticio son la presión cultural que idealiza a la «delgadez» y las normas sociales que favorecen la valoración de las personas a partir de su apariencia física. Además, experiencias sociales donde se ha ridiculizado al adolescente por su peso o talla provocan una gran inseguridad en el

adolescente, facilitando la aparición de estos trastornos.

Los principales factores psicológicos que pueden influir en los adolescentes para desencadenar este tipo de problemas son deficiencias en la expresión de las emociones y sentimientos, una baja autoestima y una falta de control.

¿Qué podemos hacer como padres ante un problema de alimentación en mi hijo adolescente?

La colaboración de la familia en el tratamiento de los trastornos de la alimentación resulta fundamental para conseguir que sea efectivo. En primer lugar, es importante que eviten las confrontaciones ya que esto supone una situación estresante para el adolescente favoreciendo que el control de sus impulsos le sea más difícil. Los padres han de propiciar una buena comunicación de forma que con su ayuda los adolescentes puedan gestionar situaciones de

estrés y ansiedad, en las que el principal recurso es la restricción de la comida o, por el contrario, la ingesta de grandes cantidades de la misma.

Es muy importante que los padres observen los cambios que se producen en las conductas de los adolescentes. Algunos de los cambios que ocurren cuando hay riesgo de trastorno alimenticio son:

- * Querer adelgazar a un valor mínimo para su edad y altura.
- * Cambiar costumbres alimenticias.
- * Seguir dietas muy estrictas y reducidas.
- * No realizar todas las comidas.
- * Dejar de comer alimentos muy calóricos.
- * Hacer ejercicio físico de forma excesiva.
- * Realizar atracones de comida.
- * Preocupación excesiva por la imagen corporal.
- * Pesarse continuamente.
- * Sale cada vez menos con sus amigos.
- * Comienza a tener dificultades en el rendimiento escolar.

¿Por qué es importante realizar una Intervención Psicológica en los problemas de alimentación?

Los trastornos de alimentación tienen un gran impacto el adolescente, influyendo gravemente en su bienestar general. Repercute en su entorno familiar, social y personal. En el entorno familiar son constantes las confrontaciones ya que los padres tienen miedo de las futuras complicaciones en la salud física del adolescente si sigue sin ingerir los alimentos necesarios para su desarrollo saludable. En cuanto al entorno social, provoca un gran aislamiento, provocando que el adolescente disminuya sus relaciones sociales, dejando a un lado a los amigos, abandone sus hobbies, empeore su rendimiento escolar.

Por último, ocasiona un gran impacto en el entorno personal ya que influye en varios aspectos psicológicos. Produce una gran disminución de la autoestima al no conseguir el patrón de belleza ideal impuesto en la sociedad. Además, también provoca grandes alteraciones físicas,

produciendo en numerosas ocasiones consecuencias muy graves y dañinas para el adolescente. Por todo ello, resulta fundamental intervenir lo antes posible y prevenir que se den estas consecuencias.

¿Cómo es la Terapia Psicológica en los Problemas de Alimentación en los adolescentes?

En el tratamiento de los Trastornos de la Alimentación en Adolescentes resulta fundamental una intervención psicológica. Es muy importante determinar si existe riesgo físico o desnutrición ya que sería necesario realizar un tratamiento médico al mismo tiempo que un tratamiento psicológico.

En el tratamiento psicológico el adolescente **progresivamente** reemplazará sus pensamientos sobre su peso corporal y la alimentación por pensamientos y conductas más sanas. Este tratamiento requiere la consecución de pequeños objetivos, es decir, se trabaja con pequeños cambios y siempre de forma muy progresiva.



También es importante llevar a cabo una rehabilitación nutricional, de forma que se pueda aconsejar al adolescente sobre métodos para mantener una alimentación saludable y un buen consumo de nutrientes.

Conclusión

Los trastornos alimenticios como un problema de salud pública que afecta a todos los estratos sociales, pero es más recurrente en jóvenes mujeres y cuyo daño es significativo a nivel

social; y por otra parte el tema de la mercadotecnia digital, es decir la que se realiza a través de Internet y particularmente a través de las redes sociales que son un medio de comunicación que ha cobrado un auge importante, también por cierto entre los jóvenes.

Al profundizar sobre los trastornos alimenticios se ha puesto de manifiesto que son varios estos trastornos y se ha podido dejar claro que suelen ser manifestaciones de otro tipo de problemas

como son los familiares y sociales, y que deben ser vistos como enfermedades multifactoriales y por ello su tratamiento requiere de equipos multidisciplinarios.

En verdad que este tipo de padecimientos son sumamente graves y todo aquello que pueda ayudar a prevenirlos es muy positivo, se han conocido un par de campañas al respecto evaluando sus ventajas y desventajas y toda la experiencia e información han ayudado a proponer una estrategia como se ha mostrado.

Recomendaciones

Los trastornos se presentan generalmente en adolescentes y mujeres jóvenes. Se trata de un problema multifactorial en el que inciden varios factores biológicos, psicológicos y sociales, pero que se puede intentar evitar.

¿Qué pueden hacer los padres para prevenir este tipo de trastornos?

Te dejamos 9 recomendaciones que debes seguir:

1. Educar y fomentar una alimentación saludable, sin



caer en extremos.

2. Promover una actividad física moderada, que idealmente involucre socialización.

3. Favorecer la construcción de una autoestima adecuada.

4. Evitar poner un excesivo énfasis en el peso y la figura.

5. Informar a los hijos que no es recomendable hacer dietas, porque muchas de ellas son contraproducentes.

6. Evitar que los jóvenes realicen dietas agresivas, porque éstas suelen ser el punto de entrada a los trastornos alimentarios.

7. Comer en familia en forma regular, evitando los conflictos.

8. Frente a la evidencia de dietas inapropiadas, preocupación excesiva por el peso, baja o incremento importante de peso, indagar cuanto antes con un especialista.

9. Estar atentos a los sitios de Internet que visitan las adolescentes.

Referencias bibliográficas

1. Golden N, Katzman D, Kreipe R, et al. Eating Disorders in Adolescents: Position Paper of the Society for Adolescent Medicine Journal of Adolescent Health, 33 (6) (2003), pp. 496-5031

2. Treasure J, Claudino A, Zucker N. Eating Disorders The Lancet, 375 (9714) (2010), pp. 583-593

3. Ackard D, Fulkerson J, Neumark-Sztainer D. Prevalence and utility of DSM-IV eating disorder diagnostic criteria among youth International Journal of Eating Disorders, 40 (5) (2007), pp. 409-417

4. López C, Treasure J. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. Rev Med Clin Condes. 2011; 22(1):85-97.

5. Correa M, Zubarew T, Silva P, Romero M. Prevalencia de riesgo de trastornos alimentarios en adolescentes mujeres escolares de la Región Metropolitana. Rev Chil Pediatr. 2006; 77(2):153-60.