



Vida
Sana



**Leticia Falco
Souto**

Nutricionista

Estas alteraciones afectan principalmente a las mujeres

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) incluyen un conjunto de alteraciones específicas y severas en relación al consumo de alimentos. Las más comunes observadas en la adolescencia son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. Te ayudamos a identificarlas para poder actuar a tiempo.

En los últimos tiempos también se han identificado otros trastornos como el trastorno por atracón (ingesta incontrolada de grandes cantidades de comida pero sin conductas

compensatorias); la ortorexia (obsesión o preocupación extrema por la alimentación sana); la vigorexia (obsesión por lograr un cuerpo "perfecto?); o la alcohorexia (personas dejan de comer para compensar ingesta calórica únicamente con bebidas alcohólicas).

¿Cómo identificar los TCA?

La anorexia nerviosa implica un rechazo y/o temor a mantener el peso por encima del mínimo normal para la edad y la talla, marcado adelgazamiento, amenorrea (ausencia de la menos 3 ciclos menstruales) y distorsión de la imagen corporal. Afecta principalmente a muchachas jóvenes, entre los 13-17 años. Los síntomas de alerta son la hiperactividad física, negación del hambre, evitar comer frente a otras personas, inconformidad con el propio cuerpo, retracción social y, en ocasiones, un interés obsesivo en las actividades intelectuales. Pueden existir o no conductas purgativas tales como inducción de vómitos o consumo de laxantes y diuréticos.

La bulimia nerviosa se caracteriza por la ingesta compulsiva de grandes cantidades de comida en un corto período de tiempo. Esto conlleva un sentimiento de falta de control sobre la ingestión durante el episodio y la práctica de una conducta compensatoria inadecuada para evitar la ganancia de peso: vómitos provocados, abuso de laxantes y diuréticos, ayuno, ejercicio excesivo. Tanto la ingesta compulsiva como la conducta compensatoria debe repetirse al menos 2 veces a la semana durante 3 meses para ser diagnosticada. Afecta sobre todo a mujeres entre los 18-20 años.

¿Cuáles son las causas?

Las causas de los TCA son variadas y aún no se ha podido precisar el origen exacto de estas conductas. Las teorías propuestas incluyen factores culturales y ambientales tales como la moda, el papel social de la mujer, los medios de comunicación, la proliferación de los productos y servicios para adelgazar, la publicidad, el rechazo a la obesidad y el sobrepeso, la exhibición del cuerpo y los modelos públicos son algunos de los fenómenos aceptados en la sociedad que influyen de forma negativa en la percepción del propio cuerpo y los ideales de belleza. También puede incluirse la presión familiar, la falta de comunicación o poca afectividad.

Por otro lado, se ha estudiado que existen determinantes genéticas relacionadas al consumo de alimentos y la acción de los neurotransmisores en los circuitos cerebrales de gratificación. De igual manera, como sucede en muchos casos, los factores del entorno son condicionantes en la expresión o no de los genes, lo que aumenta la complejidad de estas problemáticas.

EXPERTO:

Leticia Falco Souto

Nutricionista

Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad Católica del Uruguay.