

En el marco del 67º Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

Los trastornos de la conducta alimentaria evolucionan: un abordaje multidisciplinar es esencial para su detección y tratamiento

- Los expertos alertan sobre el aumento de fenómenos emergentes relacionados con una preocupación extrema por la alimentación saludable (ortorexia), o con la búsqueda de una determinada composición corporal (dismorfia muscular o vigorexia)
- El peso o el aspecto físico no siempre reflejan la gravedad de un trastorno alimentario y algunos comportamientos patológicos pueden quedar enmascarados bajo hábitos socialmente valorados, como “comer sano” o hacer ejercicio
- Se requiere un mayor control parental de los contenidos en redes y una reducción del tiempo de uso para prevenir el acceso de los más jóvenes a contenidos que refuercen o faciliten el desarrollo de estos trastornos
- La educación nutricional es una pieza clave en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria porque facilita que el paciente modifique sus actitudes y rutinas en torno a la comida, pierda el miedo a determinados alimentos y recupere un patrón alimentario saludable

Santiago de Compostela, 21 de octubre de 2026.- La irrupción de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) atípicos o emergentes, que pueden enmascararse bajo hábitos socialmente bien valorados, como “comer sano” o hacer ejercicio, exige un abordaje multidisciplinar que se apoye en las especialidades de psicología y psiquiatría, con una adecuada valoración médica y nutricional. En este marco, los expertos recuerdan la importancia de un mayor control parental de los contenidos en redes y de educación nutricional (EN) para que el paciente modifique sus actitudes y rutinas en torno a la comida y recupere un patrón alimentario saludable. Estas cuestiones se han abordado en el marco del **67º Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, que se celebra en Santiago de Compostela del 21 al 23 de octubre.

Así, durante la ponencia ‘Trastornos de la Conducta Alimentaria atípicos y emergentes’, el Dr. Alejandro Sirvent, médico especialista en Endocrinología y Nutrición en el Complejo

Hospitalario Universitario de Albacete, ha señalado la aparición de nuevos TCA que difieren de los TCA más conocidos, como la anorexia o bulimia nerviosa. Entre los trastornos emergentes, el experto destaca la anorexia nerviosa atípica, con restricción y pérdida ponderal significativa sin presentar necesariamente bajo peso, así como otros trastornos ya reconocidos, como el trastorno evitativo/restrictivo de la ingesta (ARFID).

En este sentido, informa del aumento de fenómenos emergentes relacionados con una preocupación extrema por la alimentación saludable (ortorexia) o con la búsqueda de una determinada composición corporal (dismorfia muscular o vigorexia). Estos últimos, como apunta el Dr. Sirvent, “no constituyen todavía diagnósticos de TCA formalmente establecidos, pero presentan importantes áreas de solapamiento y requieren nuestra atención”.

Uno de los principales desafíos de los nuevos TCA es reconocer estos cuadros. Tal y como comenta el Dr. Sirvent, el peso o el aspecto físico no siempre reflejan la gravedad de un TCA y algunos comportamientos patológicos pueden incluso quedar enmascarados bajo hábitos socialmente valorados, como “comer sano” o hacer ejercicio. Por ello, como remarca el experto, “son fundamentales la detección precoz, una adecuada valoración médica y nutricional y un abordaje multidisciplinar que incluya también los aspectos psicológicos y psiquiátricos”.

El peso de las redes y la imagen digital

En un contexto en el que la alimentación, el ejercicio y la imagen corporal tienen una enorme presencia social y digital, las redes sociales pueden facilitar estos trastornos o incluso reforzarlos en pacientes con un TCA ya diagnosticado. **Luis Carlos Álvarez, psicólogo clínico del Servicio de Endocrinología y Unidad de Hospitalización Psiquiátrica Infanto - Juvenil del Hospital Clínico de Santiago de Compostela**, en su ponencia, ‘**Trastornos de la Conducta Alimentaria y redes sociales**’, ha expuesto que, en adolescentes con riesgo de TCA, los influencers a los que siguen pueden transmitirles una imagen idílica y feliz de “estar delgado” al asociar la delgadez con la felicidad y la popularidad.

Por otro lado, el facultativo ha indicado que los pacientes ya diagnosticados buscan en las redes contenidos que refuercen sus propios pensamientos y creencias sobre lo que consideran una alimentación saludable, y sobre la cantidad y tipo de alimentos que necesitan para vivir, además de información específica acerca de cómo seguir perdiendo peso, trucos y estrategias para seguir perdiendo calorías, ha apostillado el Dr. Álvarez.

Con el fin de combatir la apología de los TCA en internet y redes sociales, el especialista señala la necesidad de que las familias trabajen en reestablecer los límites en el tiempo de uso de las redes y en un mayor control parental de los contenidos de internet. “Apostar por un trabajo educativo con las adolescentes y sus familias sería muy útil”, ha indicado.

Una de las funciones de la educación nutricional (EN) consiste en capacitar al paciente para hacer una lectura crítica de la información que recibe en internet, redes sociales y otros medios, distinguiendo fuentes basadas en la evidencia científica de la publicidad. En su ponencia, **‘Educación nutricional en TCA’, Marlhyn Valero, dietista-nutricionista en el Hospital Universitario La Paz (Madrid) y secretaria del Grupo de Trabajo de TCA de la Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo (SENPE)**, ha explicado que la EN se adapta a las necesidades de cada paciente: “Antes de plantear cualquier intervención hay que conocer el patrón alimentario del paciente (número de comidas, conductas anómalas, alimentos temidos o rechazados, conductas compensatorias), su entorno familiar, su estado nutricional y su nivel de motivación para el cambio”.

El rol del dietista-nutricionista es clave a la hora de impartir la EN, siempre en coordinación con un equipo multidisciplinar compuesto por endocrinos, psiquiatras, psicólogos y enfermeros; sin olvidar la importancia del entorno familiar, como sostén de los cambios fuera de la consulta. La EN, como ha indicado la dietista-nutricionista, solo debe iniciarse cuando el paciente tiene un estado nutricional estable, está motivado y comprende su utilidad: “En casos de desnutrición grave se pospone hasta haber avanzado en la rehabilitación nutricional, porque muchas alteraciones cognitivas y conductuales mejoran primero con la recuperación de peso”.

Con la irrupción de los TCA atípicos y emergentes, la educación nutricional no puede supeditarse únicamente al índice de masa corporal (IMC) o al peso como criterio de inicio, “sino que debe evaluar el patrón alimentario y el riesgo nutricional real”, según ha aseverado la especialista. En el terreno de los trastornos emergentes, como la ortorexia nerviosa, la experta ha sostenido que la EN tiene que enfocarse más en ayudar al paciente a flexibilizar sus creencias alimentarias rígidas, “en lugar de centrarse únicamente en el aumento de la ingesta”.

La especialista ha remarcado el rol central de los profesionales de la nutrición en la prevención de posibles recaídas, con el uso de diferentes herramientas complementarias. “Una educación nutricional bien planteada actúa como una red de seguridad que detecta precozmente señales de alarma, la ausencia de cambios o la reaparición de conductas compensatorias antes de que se conviertan en una recaída clínica”, ha destacado Valero. En cuanto a los retos y desafíos pendientes en este campo, la dietista-nutricionista ha señalado la necesidad de más estudios “que validen a largo plazo la eficacia real de estas estrategias educativas y de las nuevas herramientas visuales para la educación nutricional”.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta principalmente por médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición y por otros titulados del

ámbito biomédico que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por casi 2.700 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Para más información:

Prensa Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

Vanessa Martín

comunicacion@seen.es

686171882

Agencia de comunicación - BERBĒS

Ana Serrano / Isabel Torres/ Carmen Rodríguez

anaserrano@berbes.com; isabeltorres@berbes.com; carmenrodriguez@berbes.com

91 563 23 00