

NUTRICIÓN

Trastornos de la conducta alimentaria

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Ana Isabel Sánchez Marcos. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria (UTCA). Complejo Asistencial Universitario de Salamanca. Salamanca.

Ana Herrero Ruiz. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria (UTCA). Complejo Asistencial Universitario de Salamanca. Salamanca.

M.ª Teresa Mories Álvarez. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria (UTCA). Complejo Asistencial Universitario de Salamanca. Salamanca.

¿A qué llamamos trastorno del comportamiento alimentario (TCA)?

Son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por una alteración grave de la conducta alimentaria. Aunque en ocasiones todos nos preocupamos por nuestra salud, peso o aspecto, en las personas con TCA esto ocurre de una forma excesiva y se obsesionan con el peso o la composición corporal, la pérdida de peso y el control de los alimentos que toman.

Estos trastornos afectan a la salud física y mental de quien los padece y pueden poner en peligro su vida. Estas personas no eligen tener un trastorno y, con tratamiento, sobre todo si es temprano y especializado, pueden recuperarse por completo.

¿Quiénes están en riesgo de tener un TCA?

Pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género (aunque son mucho más frecuentes en el femenino), incluso personas aparentemente saludables como los atletas. Aquellas que padecen estos trastornos pueden estar en un peso normal, bajo e incluso en sobrepeso/obesidad. No existe una sola causa para estos trastornos, pero las investigaciones sugieren una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales de riesgo.

¿Cuáles son los tipos de TCA más frecuentes?

La anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos. Cada uno de ellos está asociado con diferentes síntomas, pero a veces coinciden. Las personas que presenten cualquier combinación de estos síntomas pueden tener un TCA y deben ser evaluadas por un médico.

¿Qué es la anorexia nerviosa?

La anorexia nerviosa se caracteriza por un miedo exagerado a engordar y por una distorsión de la imagen corporal que hace que las personas que la padecen se vean y se sientan con un mayor peso del que tienen, aunque en realidad no es así. Se niegan a mantener su peso dentro de los límites de la normalidad, por lo que restringen exageradamente su alimentación y adelgazan. Su autovaloración viene determinada por la opinión sobre su cuerpo y su figura. El perfeccionismo y la baja autoestima son comunes. Muchas veces la depresión y los pensamientos obsesivos forman parte del trastorno. No suelen buscar ayuda y, mientras pueden, esconden la sintomatología.

¿Qué es la bulimia nerviosa?

En el caso de la bulimia nerviosa, las personas afectadas presentan episodios en los que comen grandes cantidades de comida (atracción) y posteriormente realizan actividades para compensar esa ingesta calórica (purgas): ejercicio, vómitos, laxantes, diuréticos, etc. Esta conducta puede dominar su vida diaria y dificultar sus relaciones e interacciones sociales. Habitualmente ocultan este comportamiento y no suelen buscar ayuda. Pueden tener un peso normal o, paradójicamente, engordarse como

consecuencia de sus conductas alimentarias inadecuadas. El temor a engordar y la falta de control sobre la alimentación determinan su estado anímico y mental, que puede acabar en procesos depresivos.

¿Qué es la el trastorno por atracón?

En este caso las personas pierden el control sobre lo que comen y tienen episodios recurrentes de ingerir grandes cantidades de alimentos hipercalóricos (atracones), pero no van seguidos como en la bulimia nerviosa de conductas compensadoras de purga (por ello suelen tener sobrepeso). Estos atracones suelen durar un período corto de tiempo (unas 2 h), se come muy deprisa, incluso aunque se esté lleno o no se tenga hambre, hasta estar incómodamente lleno, en general a solas o en secreto (sentimientos de vergüenza, angustia o culpa).

¿Cómo se tratan los TCA?

Se pueden tratar con éxito; es fundamental su detección y tratamiento temprano para lograr la recuperación total. Las personas con TCA tienen más riesgo de suicidio y complicaciones médicas.

Los planes de tratamiento incluyen psicoterapia, atención y controles médicos, asesoramiento nutricional y/o medicación (generalmente en combinación). Los objetivos del tratamiento incluyen restaurar un patrón alimentario saludable y equilibrado, alcanzar un peso saludable, reducir el ejercicio excesivo y suprimir las conductas de atracón/purga.

Las personas con TCA pueden tener otros problemas de salud mental (depresión, ansiedad, consumo de sustancias) y tratarlos es fundamental para controlar el TCA.

¿Dónde se puede obtener más información y ayuda?

- En el Centro de Salud, a través del médico o de la enfermera de Atención Primaria, orientarán hacia ayuda especializada.
- [FEACAB \(Federación Española de Asociaciones de ayuda y lucha Contra la Anorexia y Bulimia nerviosa\)](#) está formada por las asociaciones de diferentes provincias o comunidades autónomas de España y agrupa a más de 20 000 personas afectadas por la anorexia y la bulimia nerviosa, así como a sus familias.
- [ADANER \(Asociación en Defensa de la Atención de la Anorexia Nerviosa y Bulimia\)](#), asociación de afectados de TCA y sus familiares. Actúa en todo el territorio nacional a través de sus delegaciones y grupos de apoyo. Sus objetivos se basan en mejorar la atención y la calidad de vida de los enfermos y sus familiares, difundir y sensibilizar a la sociedad en todos los aspectos relacionados con estas enfermedades, así como prevenir y apoyar la investigación.
- [SEEN \(Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición\)](#). Área de acceso libre para pacientes con información veraz y actualizada sobre recomendaciones de hábitos nutricionales saludables y modificaciones dietéticas en las distintas enfermedades, asociaciones de pacientes, etc. Cuenta con un Aula Virtual para pacientes reconocida a nivel nacional con el V premios SaluDigital, Categoría Iniciativa Pública en Salud Pública (2021).

Recordar que cada 30 de noviembre es el Día Internacional de la Lucha contra los TCA.