

## Trastornos de la alimentación

En nuestra sociedad muchas personas tienden a pensar que la delgadez es lo más importante, e incluso que sea sinónimo de éxito. Para las personas con problemas de alimentación el peso y la dieta se convierten en la medida de su autoestima. Los trastornos de la alimentación incluyen un amplio conjunto de sentimientos, actitudes y conductas relacionadas con la comida. La idea de que la comida sea la causa y la consecuencia de muchos de sus problemas, les atrapa en un círculo vicioso de conductas repetitivas, rituales y rígidas centradas en la comida.

Los trastornos alimentarios más comunes son la anorexia y la bulimia. La **anorexia** suele definirse como la privación deliberada y obsesiva de alimentos. La **bulimia** es una ingesta compulsiva de alimentos, seguida de purgas, mediante el vómito, laxantes o ejercicios físicos.

Las personas diagnosticadas de **anorexia** suelen caracterizarse por un constante miedo a subir de peso aún cuando estén sumamente delgados. Pueden presentar síntomas debidos a la excesiva pérdida de peso: piel y pelo secos, manos y pies fríos, debilidad general, estreñimiento y problemas digestivos, insomnio y pérdida de la regla (amenorrea). A medida que pierden más peso, pueden aparecer problemas más graves como mayor susceptibilidad a las infecciones, crisis nerviosas, alteraciones metabólicas y debilidad de los músculos cardíacos, que pueden llevar a la muerte.

Las personas diagnosticadas de **bulimia** suelen tener un peso medio o ligeramente por encima de la media. Normalmente mantienen su ingesta compulsiva (atracones) y las purgas en secreto, y tienen rápidas subidas y bajadas de peso. Debido a sus métodos purgantes y a sus hábitos alimenticios están expuestos a problemas médicos como deshidratación, estreñimiento y problemas digestivos, problemas dentales graves, y debilidad muscular. A medida que la bulimia avanza, pueden aparecer úlceras e irregularidades cardíacas que ponen en peligro la vida de la persona.

Muchas personas diagnosticadas de anorexia sufren de una combinación de síntomas anoréxicos y bulímicos.

### Características de los trastornos alimentarios

Las personas con problemas de alimentación invierten gran cantidad de tiempo pensando en la comida, alimentos, peso e imagen corporal: pueden contar y recontar las calorías de sus comidas, pesarse varias veces al día y exigirse dietas muy estrictas, aún cuando no necesiten perder peso.

Con frecuencia se sienten gordos aunque su peso sea normal o anormalmente bajo, o se sienten incómodos después de ingerir una comida normal o ligera.

En general, clasifican los alimentos en buenos o malos y se juzgan a sí mismos según hayan controlado lo que han comido. Están convencidos de que los demás también les juzgan según su control sobre la comida, por lo que suelen ponerse ansiosos si hay gente a su alrededor cuando están comiendo.

### ¿Por qué se producen los trastornos alimentarios?

Las alteraciones de la conducta alimentaria se presentan como uno de los problemas más complejos de entender en cuanto a su manifestación y origen. De hecho, no existe consenso sobre los factores o causas responsables de los trastornos alimentarios, aunque la investigación clínica parece apuntar hacia aspectos culturales y psicológicos. Aunque ya se han iniciado movimientos en contra, es obvio que la cultura occidental promueve modelos que condicionan la autoestima a la forma y el peso del cuerpo. Es decir, o eres tan delgado/a como un/a modelo o tan atlético/a como un deportista, o no puedes considerarte una persona tan valiosa y deseable.

El hecho de que estos problemas afecten a comportamientos ligados a la supervivencia del individuo como es la ingesta de alimentos, hace de este tipo de problemas algo extremadamente delicado y preocupante.

A la eficacia de las intervenciones disponibles también contribuye la tardanza en diagnosticarlos o el tiempo en el que dichos comportamientos han ido afectando otras áreas de conducta y desarrollo del sujeto. Por lo que es frecuente la presencia concomitante de otros problemas de conducta también ligados a la evitación emocional.

Aunque los hombres se están volviendo progresivamente más susceptibles a esta confusión, las mujeres son especialmente vulnerables ya que tradicionalmente la apariencia física de la mujer es considerada como muy importante para atraer a los hombres.

### Valora la presencia de posibles señales

Muchas personas hacen dieta o exageran con la comida de vez en cuando. Si tú crees que tu alimentación está escapando a tu control o que la comida está jugando un papel demasiado importante en tu vida, utiliza las siguientes preguntas para valorar la presencia de posibles problemas.

Responde sí o no:

1. Constantemente pienso en la comida, el peso y el tamaño de mi cuerpo
2. Me pongo ansioso/a antes de comer
3. Me aterroriza la idea de tener sobrepeso
4. No sé cuando estoy físicamente hambriento/a
5. Suelo comer compulsivamente (darme atracones de comida) y no puedo detenerme hasta que me siento enfermo/a
6. Suelo sentirme hinchado e incómodo después de las comidas.

7. Paso mucho tiempo fantaseando con la comida
8. Me peso varias veces al día
9. Hago demasiado ejercicio o soy muy rígido/a con mi plan de ejercicios
10. Creo que tener control sobre la comida demuestra a los demás que puedo controlarme a mí mismo.
11. He tomado laxantes o me he provocado el vómito después de comer en alguna ocasión.
12. Creo que la comida controla mi vida
13. Me siento sumamente culpable después de comer
14. Como cuando estoy nervioso/a, ansioso/a, me siento solo/a o deprimido/a
15. Creo que la ropa no me sienta bien
16. Debido a mi peso y mi apariencia, estoy más tenso de lo que me gustaría cuando estoy cerca de personas que considero sexualmente atractivas.

Examina tus respuestas cuidadosamente; si consideras que tus hábitos de alimentación te provocan malestar y/o te hacen sentir mal, puede ser un buen momento para consultar con un profesional. Para más información y orientaciones puedes recurrir al GPP o a algunas de las organizaciones que te sugerimos al final.

## Algunas estrategias para prevenir problemas de alimentación

La mejor manera de prevenir los problemas alimentarios es saber cómo alimentarte correctamente, y para eso lo mejor es consultar a un profesional.

- Aprende acerca de la buena nutrición. Entérate de qué porciones de los distintos grupos de alimentos necesitas consumir diariamente.

- Estabiliza tus hábitos alimentarios: come despacio y en un horario regular y escoge alimentos saludables, y preferentemente hazlo acompañado/a
- Entérate de cuál sería el peso saludable para ti, y cómo alcanzarlo y mantenerlo.
- Si estás preocupado por ti o por un amigo, no dudes en acudir a un profesional.



Universidad  
de Granada



# Trastornos de la alimentación

## Recursos a tu alcance

Asociación de Anorexia y Bulimia Granada 958 281815

Adaner Granada 958 52 35 23

Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia 902 116 986

[www.acab.org/](http://www.acab.org/)

Alabante [www.lanzadera.com/alabante](http://www.lanzadera.com/alabante)

Centro A.B.B. <http://personal6.iddeo.es/ret008d4/>

Centro Alba [www.centrealba.es/espanol/welcome.htm](http://www.centrealba.es/espanol/welcome.htm)

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas, la oferta de talleres o de cómo recibir atención individual, acércate al GPP.

Otros trípticos disponibles:

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| Abuso sexual                 | Organización del tiempo           |
| Ansiedad a hablar en público | Qué te ofrece el GPP              |
| Ansiedad ante los exámenes   | Relaciones con compañeros de piso |
| Depresión                    | Relaciones con la familia         |
| Estrés                       | Relaciones de pareja              |
| Exámenes tipo test           | Shock cultural                    |
| Hábitos de estudio           | Uso y abuso de sustancias         |



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO  
UGR

Hospital Real s/n  
958 24 85 01 · 958 24 63 88  
[www.ugr.es/~ve/gpp.html](http://www.ugr.es/~ve/gpp.html)  
[gpp2@ugr.es](mailto:gpp2@ugr.es)