

Nuestra sociedad tiene muy arraigada la "cultura de la dieta", donde los ideales de belleza son impuestos.



EXPERTOS UDEC ANALIZAN IMPACTO EN LA SOCIEDAD

Trastornos alimentarios llaman al debate y a la reflexión

Visibilizarlos, terminar con su estigmatización, educar para prevenirlos e identificarlos, es el objetivo de la conmemoración del Día internacional de la lucha contra los trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

NOTICIAS UDEC
 diario@ladiscusion.cl
 FOTOS: UDEC

En el marco del Día Internacional de la Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria, a conmemorarse este sábado 30 de noviembre, destaca el grave impacto de estas condiciones, que pueden alterar significativamente la calidad y expectativa de vida tanto de quienes las padecen como de sus familiares y amigos.

Estos trastornos psiquiátricos involucran factores sociales, culturales, ambientales, genéticos, biológicos, familiares y personales. Entre los más conocidos están la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. Estos se diagnostican por un profesional de la salud mental y su tratamiento es multidisciplinario, incluyendo a profesionales de la psiquiatría, psicología, nutrición entre otros.

"Van más allá de no querer comer, son enfermedades mentales que afectan la forma en que una persona come, piensa sobre la comida y cómo

se relaciona" reflexionó la Psicóloga del Centro de Vida Saludable UdeC, Marcia Stuardo Álvarez. La profesional recomendó observar con atención a signos como la preocupación excesiva por los alimentos, "qué tienen y qué no, que hable de alimentos buenos y malos, también que sean muy rígidos en su rutina, difíciles para concentrarse y que tengan problemas de sueño o con el esmalte dental".

"Tenemos trastornos alimentarios de la esfera más restrictiva que serían la anorexia nerviosa y tenemos trastornos más de la esfera de la sobrealimentación", identificó la nutricionista Constanza Mosso Corral, académica de la Facultad de Farmacia. La docente sumó las señales de restricción más frecuentes son "saltarse comida, que no quieren comer ciertos alimentos, quieren comer solos o solas, que se empiezan a demorar mucho más para comer", además de una preocupación excesiva por el peso y la demostración de una insatisfacción corporal. La profesional identificó también en el caso de los adolescentes, "cuando antes del estirón, empiezan a tener problemas en el crecimiento".

En una sociedad que tiene muy arraigada la "cultura de la dieta", donde los ideales de belleza son impuestos, la prevención de los TCA es fundamental. Como identificó Mosso, "la gran mayoría de hombres y mujeres, principalmente mujeres, estamos con una insatisfacción de nuestros cuerpos". La preocupación principal, explica, es cuando esta insatisfacción empieza a tomar mucho espacio mental, dejamos de hacer cosas porque sentimos incomodidad con el

cuerpo, alteramos nuestra conducta alimentaria para tratar de controlarla "con el fin de acercarnos a estos ideales de belleza. Pensamos que al tener un ideal de belleza acorde a lo que se espera de la sociedad vamos a ser más exitosos, más bonitos, vamos a tener trabajo".

Entre los factores de riesgo más identificados están: hacer dieta (restricción calórica); recibir comentarios negativos sobre el cuerpo, ya sea en ambientes familiares, laborales, educativos o de salud; y las conversaciones recurrentes sobre el cuerpo y la figura entre amistades o familiares. "Y si a eso le sumamos hacer dieta en la infancia o adolescencia, donde los trastornos de la conducta alimentaria se dan", indicó Mosso.

Stuardo identificó que, en el caso de hombres, las señales se presentan de manera distinta. "Si bien la mayoría de las mujeres hacen dietas y quieren cuidar su imagen, en los hombres puede darse un exceso de ejercicio como para generar un cuerpo más musculoso".

El apoyo del círculo cercano para superar los TCA

Apoyar a un ser querido que ha sido diagnosticado con un TCA no es una tarea simple, pero hay pasos básicos que podemos seguir: «primero es no juzgar ni criticar, hay que tratar de ser lo más empático», recomendó Stuardo. La profesional recuerda que este es un trastorno, no es que la persona sea mañosa o no quiera comer, es mucho más profundo. "El apoyo acá es fundamental, ya sea familiar, social e incluso psicológico", explicó, agregando que

el tratamiento debe ser abordado de manera multidisciplinaria. "Es muy complejo el tratamiento cuando las personas eligen profesionales que trabajan de manera aislada. Eso se ha visto que da muy mal pronóstico porque el equipo tratante tiene que estar muy bien alineado" opinó la nutricionista docente UdeC.

Por otro lado, la psicóloga recomendó presentar una escucha activa, mostrar empatía, comprensión, evitar juzgar o minimizar sentimientos, "permitirles expresar sus emociones, permitirles sentir que estamos ahí para ayudarles y para apoyarlos", además de fomentar en la persona la búsqueda de la ayuda profesional.

"Es super importante que no se hablen de los cuerpos ajenos, ni de la comida de las personas, ni cómo se visten las personas, porque esto igual puede ser un gatillante", observó Stuardo, quien afirmó que entre más temprano se detecte el TCA y podamos apoyar a la persona, más fácil van a ser prevenir problemas a futuro y «también podemos salvar vidas». "Hay que fomentar una relación sana con la comida, generar un ambiente familiar que sea positivo, hablar abiertamente del tema".

Para la nutricionista la tarea es empezar a disminuir los trastornos de la conducta alimentaria entendiendo "que el cuerpo no me define como persona, que las personas de cuerpo grande pueden tener la misma bienestar y salud que una persona que se acerca más a los cuerpos normativos y, en el fondo, tratar de dejar de normalizar el hablar del cuerpo, ya que se ha visto que es un potente factor de riesgo".



Primero es no juzgar ni criticar, hay que tratar de ser lo más empático"

PSICÓLOGA MARCIA STUARDO
 CENTRO DE VIDA SALUDABLE UDEC