

ESPECIALISTAS COMENTAN SOBRE SUS EFECTOS:

# Los siete mitos comunes sobre los trastornos de la conducta alimentaria

Que solo las mujeres o los jóvenes pueden sufrirlos son ideas que llevan a que las personas consulten menos, y se retrase el diagnóstico y el tratamiento, empeorando el pronóstico.

ANNA NADOR

Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades de salud mental. "En estas patologías hay una alteración en la conducta de alimentación, que lleva a un control o descontrol sobre esta, (...) y que al alterar la alimentación puede generar complicaciones a nivel médico importantes", explica María José Figueroa, nutrióloga del Centro de Adolescencia de la Clínica Alemana. Los más conocidos son la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón.

Se cree que en Chile alrededor del 5% al 6% de la población en algún momento de su vida va a experimentar un trastorno de la conducta alimentaria, de acuerdo a Emilio Compte, doctor en Psicología Clínica y docente e investigador del Centro de Estudios de la Conducta Alimentaria de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez.

Uno de los problemas es que existen una variedad de mitos en torno a estos trastornos. "Estos retardan el diagnóstico (porque las

personas consultan menos) y el tratamiento, empeoran el pronóstico, aumentan la mortalidad, y hacen que muchas más personas debuten con este tipo de enfermedades", afirma Figueroa. Por eso, aquí, especialistas desacreditan los mitos más comunes sobre estas patologías.

## 1 Solo afectan a mujeres

Uno de los mitos más frecuentes es que los trastornos alimentarios afectan únicamente a las mujeres. "Si bien ser mujer es un factor de riesgo y en las mujeres es más prevalente tener un trastorno de conducta alimentaria, en los hombres (...) la prevalencia de trastornos de conducta alimentaria ha ido en aumento", dice Figueroa.

De hecho, agrega, "los hombres consultan menos (porque es una enfermedad de 'mujeres'), llegando en forma tardía y muchas veces con complicaciones más graves".

## 2 Una cuestión de adolescentes

Asimismo, se cree que estas pato-

logías son una cuestión de adolescentes. Esto no es así, dice Verónica Iribarra, nutrióloga de la Unidad de Trastornos de la Alimentación de UC Christus. "También afecta a los niños y a los adultos. Lo que sí ocurre es que hay muchos casos que debutan en la adolescencia, pero hay personas que no reciben tratamiento adecuado, y los trastornos alimentarios se pueden hacer crónicos", precisa.

## 3 Tienen bajo peso

Otro mito es que los trastornos de la conducta alimentaria, en particular la anorexia, se presentan solo en pacientes que tienen un peso muy bajo o que han tenido una baja de peso importante. "En general, el 95% de las pacientes que consultan por un diagnóstico de una anorexia están en pesos normales o incluso pesos más altos", dice Figueroa.

## 4 Falta de voluntad

También se cree que solamente a partir de la voluntad una persona podría dejar de tener un

trastorno de la conducta alimentaria. "Esto se ve cuando la familia, por ejemplo, reta a la persona que no quiere comer o le dice que cierre la boca en el caso de alguien que tiene atracones", acota Iribarra.

Es clara en ese sentido: "El manejar un trastorno alimentario es algo que requiere de un equipo multidisciplinario. Porque yo no puedo pretender que voy a manejar todas las variables que están involucradas en que se haya desarrollado un trastorno alimentario, como la genética, el entorno familiar, entre otros".

## 5 El hacer dieta es saludable

Hacer dieta pareciera ser una conducta normativa de la sociedad. "La verdad es que las dietas, partiendo que son el principal gatillante de los trastornos de conducta alimentaria, aumentan el riesgo de un trastorno de conducta alimentaria en 18 veces aproximadamente", advierte Figueroa. La idea es mantener una alimentación balanceada.

"Los trastornos alimentarios afectan a personas de todo tamaño, por así decirlo, no solamente las personas que están muy delgadas y dejan de comer; hay personas que están con exceso de peso y también tienen estas patologías", dice Verónica Iribarra, nutrióloga de la Unidad de Trastornos de la Alimentación de UC Christus.



## 6 No son enfermedades graves

"Pareciera que los trastornos de la conducta alimentaria no fueran enfermedades graves", señala Figueroa. En realidad, enfatiza, "la anorexia es la segunda enfermedad de salud mental con la más alta tasa de mortalidad en el mundo, especialmente a través del suicidio. Entonces, son enfermedades súper graves".

## 7 No te puedes recuperar

Es falso que una persona que tiene un trastorno de la conducta alimentaria nunca va a mejorar. "Siempre se pueden recuperar. A pesar de que pasen años con la enfermedad, hay alguna esperanza de recuperación, pero la recuperación es mucho mayor si el diagnóstico se hace antes", explica Figueroa. Para Compte, también miembro del Board of Directors de la Academy for Eating Disorders de los Estados Unidos, "lo importante siempre es pedir ayuda especializada".