

Jóvenes de entre diez y 25 años concentran el 75% de los casos de Trastornos de la Conducta Alimentaria

Expertas advierten sobre los peligros de las dietas restrictivas y la importancia de la intervención temprana.

María José Villagrán
 prensa@latribuna.cl

Cada 30 de noviembre se celebra el día Internacional de la lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria, instancia que pretende visibilizar la importancia de la prevención y detección precoz de este tipo de alteraciones alimentarias.

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son afecciones graves que implican alteraciones en la alimentación y en la conducta relacionada con la ingesta de alimentos.

"Estos trastornos pueden llevar a consecuencias físicas, psicológicas y sociales significativas, afectando no solo a quienes los padecen, sino también a su entorno familiar y social. Los TCA más comunes incluyen anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón, siendo la adolescencia un grupo particularmente vulnerable", explicó la académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, Solange Martínez.

La experta explicó, además, que la aparición de los TCA es multicausal, involucrando factores genéticos, psicológicos y ambientales.

Entre los factores de riesgo más destacados se encuentran: Presión social y mediática: La exposición constante a imágenes idealizadas de cuerpos en redes sociales y medios de comunicación puede generar insatisfacción corporal. Por lo demás, "la pandemia también aumentó el uso de las redes sociales para comunicarnos, lo que significó una mayor exposición a contenidos relacionados a la cultura de las dietas, cuerpos delgados e ideales de bellezas", explicó Martínez.

Dificultades familiares: Conflictos en las relaciones familiares y la falta de comunicación pueden aumentar el riesgo de desarrollar TCA.

En Chile, la prevalencia de TCA ha aumentado notablemente, especialmente entre adolescentes. Un estudio realizado en la Universidad Católica establece que, según datos preliminares, un 75% de la población que consulta por TCA se encuentra entre los 10 y 25 años, con un 40% entre los 10 y 17 años, siendo predominante en mujeres (90% de los casos).

¿CÓMO SE PREVIENEN?

La académica de la USS expresó que la prevención de los TCA es fundamental y esencial



LOS TCA INCLUYEN REGLAS ESTRUCTURADAS sobre horarios de comida y rituales en la compra y preparación de alimentos.

para mejorar los pronósticos de recuperación.

Esto, porque "los trastornos alimentarios pueden ser mortales; se estima que la anorexia nerviosa tiene una tasa de mortalidad del 5.1% en un periodo de diez años", detalló la experta.

En un estudio realizado por Gacté V. & López C. (2020), menciona que diversos factores obstaculizan la prevención, pesquisa y el tratamiento de estas enfermedades actualmente en el país.

En este contexto, "algunos de ellos son propios de los TCA, como la tendencia de quienes los sufren a negarlos o esconderlos y otros dicen relación con la falta de preparación de nuestro sistema de salud para enfrentarlos adecuadamente, en especial por la escasez de capacitación de los profesionales de salud en este tema emergente y de servicios adecuados para el manejo de los casos", expresó Martínez.

La identificación precoz e intervención posterior no solo puede salvar la vida a quien la padece, sino también puede reducir de forma radical el sufrimiento emocional asociado a estos trastornos.

En este contexto, Martínez sostuvo que algunas estrategias utilizadas incluyen fomentar tempranamente una relación positiva con la comida (desde la incorporación de la primera

comida al sexto mes de vida en adelante), lo que se traduce en promover hábitos alimenticios saludables en el hogar, evitando dietas restrictivas.

Asimismo, "se debe promover la diversidad corporal y la autoestima; fortalecer programas educativos sobre salud mental y alimentación, los que pueden ser vitales para disminuir riesgos y/o alteraciones de la conducta alimentaria", relató la académica.

¿CÓMO IMPACTAN EN QUIENES LOS PADECEN Y A SU ENTORNO?

Los trastornos alimentarios pueden impactar profundamente a quienes los padecen y generar consecuencias físicas tales como desnutrición severa, problemas cardíacos y gastrointestinales.

"También pueden afectar negativamente la salud mental, exacerbando cuadros de ansiedad, depresión, baja autoestima e insatisfacción corporal", relató Martínez.

A todo lo anterior, se suman los vínculos familiares y el impacto en el entorno social, pudiendo generar deterioro de las relaciones familiares, aislamiento, bullying por los estigmas asociados a los cambios en la composición corporal y a los trastornos en sí mismos.

La sintomatología de los Trastornos de la Conducta Alimentaria es diversa, pero con frecuencia se manifiestan a través de conductas restrictivas como la reducción de porciones alimentarias, ayunos y la evitación de alimentos ricos en carbohidratos y grasas.

"Estas conductas incluyen reglas estrictas sobre horarios de comida y rituales en la compra y preparación de alimentos; a menudo se ocultan tras excusas como falta de apetito. También pueden presentar episodios de atracones en jóvenes que aumentan de peso a pesar de una ingesta normal", explicó Martínez.

A todo ello, la especialista añadió que las conductas compensatorias, ya sean purgativas (vómitos, laxantes) o no purgativas (restricción alimentaria, ejercicio excesivo), suelen ser encubiertas por culpa.

Además, "se observan comportamientos obsesivos relacionados con el control del peso, como el chequeo corporal (pesarse todas las mañanas o varias veces en el día) y el conteo de calorías. Los síntomas psicológicos están asociados a cuadros de irritabilidad, aislamiento, ansiedad y autocritica sobre todo por su imagen corporal, que pueden llevar a pensamientos suicidas", puntualizó la académica.

