
los trastornos de la conducta alimentaria

claves para su prevención



La pubertad se caracteriza por la rápida aparición de cambios físicos debidos a la influencia de las hormonas y la expresión de los caracteres sexuales secundarios que marcan las diferencias morfológicas propias de cada sexo. Las chicas inician esta etapa antes que los chicos y en ambos sexos el desarrollo corporal es más precoz que el emocional.

Para el/la adolescente, estos cambios en su apariencia son motivo de preocupación. Suele compararse con otros chicos y chicas de su edad, valorando las diferencias y sintiéndose observado/a. Con frecuencia muestra conductas vacilantes, dificultad para tomar decisiones, el carácter se complica y pueden aparecer actitudes de rebeldía y rechazo temporal hacia las madres y padres.

Factores personales y familiares

- *Cambios hormonales*
- *Cambios físicos: desarrollo de los caracteres sexuales secundarios*
- *Cambios psicológicos:*
 - *preocupación e inseguridad*
 - *conductas vacilantes*
 - *dificultad para tomar decisiones*
 - *relaciones personales contradictorias*
 - *rechazo a las normas de familia y adultos*

Por otra parte, los adolescentes están sometidos a una serie de presiones sociales y culturales frente a las que aún poseen pocas habilidades que les permitan defenderse.

En las sociedades desarrolladas, la imagen externa de cada individuo basada en la perfección estética y en la delgadez es un importante factor de aceptación y éxito social. Así, existe un entorno social basado en ideales ficticios e inalcanzables de belleza, en el que la mayoría de las personas está insatisfecha con su cuerpo. Cuenta más el cómo somos (atractivo físico) que lo que realmente somos (atractivo personal).



La valoración que la sociedad moderna hace del aspecto físico como factor de éxito y de aceptación se hace patente a través de los diversos medios de comunicación (programas de televisión, cine, revistas para adolescentes, internet). La mayor parte de los mensajes que llegan a los adolescentes con relación al aspecto físico (culto al cuerpo), la moda (tallas) y la alimentación (productos que ayudan a conseguir un cuerpo perfecto) no son adecuados, lo que da lugar a creencias falsas, mitos, deseos inalcanzables y frustraciones.

Factores sociales y culturales

- *valoración social del aspecto físico como factor de éxito*
- *Influencia de los medios de comunicación*
- *Opinión del grupo de iguales*
- *Capacidad económica*
- *Estilos de vida*

El ritmo y el estilo de vida actual también influye de manera importante en los hábitos de alimentación que se van adquiriendo. La costumbre de comer juntos en familia ha sido reemplazada por las comidas fuera de casa. La ingesta de alimentos de preparación rápida y la irrupción en el hogar de las nuevas tecnologías orientadas al ocio y entretenimiento son otros elementos que caracterizan nuestro modo de vida y favorecen el sedentarismo y la desviación de los patrones tradicionales de alimentación (dieta mediterránea).



Los factores socioculturales confluyen sobre el/la adolescente, surgiendo cuestiones como: “Lo que empiezo a ser ¿es lo que realmente me pide la sociedad?”. Para superar estos conflictos internos, durante esta etapa el/la adolescente debe ir adquiriendo progresivamente habilidades y recursos personales destinados a aceptarse a sí mismo/a, potenciar la autoestima y la capacidad crítica con el fin de resistir las presiones externas y del grupo de amigos/as (resiliencia) para, de este modo, ir madurando su personalidad.

Recursos y habilidades personales

- Autoestima
- Capacidad crítica
- Decisión
- Resiliencia
- Información, creencias, actitudes, conductas y hábitos

El escaso desarrollo de estos recursos personales (inmadurez) es un **FACTOR PREDISPONENTE** para la aparición de inseguridad, temor ante las críticas y rechazo por parte del grupo de amigos y amigas. Esta situación de vulnerabilidad puede conducir al adolescente a mostrar una excesiva preocupación por determinados aspectos físicos, como el peso y la figura. Es frecuente que tiendan a adoptar algunas medidas dirigidas a estilizar su figura (chicas) y potenciar la musculatura (chicos). Algunos comportamientos sobre la alimentación característicos de este periodo son:

- Saltarse alguna comida (el desayuno o la merienda por lo general)
- Realizar dietas “de moda” (la alcachofa, la piña, la luna llena, las proteínas...)
- Alterar el orden de la ingesta (fruta antes de la comida, beber agua con más frecuencia de lo normal)



En algunos casos, especialmente en los chicos/as con menor capacidad para resistir las presiones externas y mayores niveles de preocupación, es posible que una situación o suceso determinado (suspender un examen, el abandono del novio/a, las críticas repetidas de compañeros/as, problemas con la talla de ropa) sea un **FACTOR DESENCADENANTE** de conductas y actitudes anormales relacionadas con la alimentación:

- La sistematización de las dietas que se realizaban ocasionalmente
- Se imponen listas de alimentos prohibidos por considerarse hipercalóricos
- La dieta se hace selectiva. Procuran excluir alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, patatas) y también las grasas. Prefieren los cereales anunciados como hipocalóricos, los productos "light" y los desnatados (publicitados como "cero" calorías)
- El menú solo contiene frutas o verduras crudas o a la plancha (sin aceite). A veces, es lo único que comen en todo el día
- Evitan acudir a actos sociales y reuniones de amigos en los que se incluya la comida en grupo (cumpleaños, excursiones)
- Ponen excusas para no comer con el resto de la familia y, de este modo, restringir sin control materno o paterno la ingesta de alimentos
- Realizan ejercicio físico de forma excesiva: subir y bajar repetidamente las escaleras de casa, caminar siempre de forma acelerada generalmente tras comer, practicar deportes competitivos que impongan mucho gasto energético
- Muestran especial interés por determinadas revistas juveniles con información exclusiva sobre la figura, el peso y la moda
- Consultan con frecuencia ciertas páginas web dedicadas a difundir métodos adelgazantes
- Tienden a pesarse varias veces al día



El mantenimiento de estas conductas puede ser clasificado como una actitud de riesgo para el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia o formas incompletas), que constituye un importante problema de salud.

Estas alteraciones tienen en común aspectos relacionados con las emociones, el pensamiento, los conocimientos y las conductas. En todas ellas hay insatisfacción profunda con la imagen corporal, miedo a engordar y conductas dirigidas a adelgazar como forma de mejorar la autoestima.

Cuando se instaura la enfermedad, se puede producir una evidente reducción de peso debida a la restricción total de la ingesta de alimentos y a la realización de conductas purgativas (provocación del vómito, uso de laxantes), retraso en el desarrollo, en ocasiones pérdida de la menstruación, depresión y alteración de la percepción de la propia imagen corporal (se ven gordos/as pese a su extrema delgadez).

Es muy importante que la familia esté muy atenta a la aparición de los signos de alarma descritos anteriormente, buscando ayuda profesional si fuera necesario.

Para evitar la aparición de conductas y actitudes de riesgo, es recomendable tener en cuenta las recomendaciones que figuran a continuación.



CONSEJOS

- ✓ Las madres y los padres deben **dar ejemplo de comportamientos y hábitos correctos**, ya que los hijos/as tienden a adoptar las costumbres desarrolladas en la familia.
- ✓ Es importante **realizar las comidas principales en familia, sentados a la mesa** y evitando comer frente al televisor. De este modo, es posible controlar lo que están comiendo los hijos/as y que los menús sean más equilibrados. Cuando se come solo, delante del televisor, la tendencia es tomar un menú no planificado, con lo primero que apetece al abrir el frigorífico. El resultado es una ingesta descompensada en lo referente a los nutrientes y a las calorías.
- ✓ Es recomendable **seguir una dieta equilibrada y variada**, planificando los menús con antelación. También es importante realizar cinco comidas diarias y dar importancia al desayuno como una de las principales ingestas del día.
- ✓ **Evitar** que los hijos/as se acostumbren a “picar” entre horas o a abusar de las “chucherías” y golosinas.
- ✓ **Los comportamientos incorrectos** en relación a la alimentación suelen traducirse en un exceso de peso, situación que puede inducir al adolescente a adoptar conductas dirigidas a eliminar el exceso de kilos, restringiendo la ingesta de alimentos.
- ✓ **No permitir la realización de dietas de adelgazamiento** por parte de los hijos/as sin prescripción facultativa o supervisión de un profesional especializado en alimentación. Sólo en casos de obesidad el profesional sanitario recomendará pautas específicas de alimentación adecuadas a la edad y las condiciones físicas, con dietas que contendrán todos los nutrientes necesarios para el normal desarrollo.
- ✓ Es conveniente **estimular la práctica de ejercicio físico o deporte de manera regular** o la realización de juegos que impliquen un grado de actividad moderado. La iniciación al ejercicio físico debe ser aceptada como una actividad lúdica y no como una obligación. No se trata

de incorporar a los hijos/as al deporte de competición ni a hacer excesos, sino a moverse de forma divertida, sobre todo si se trata de actividades que se realizan conjuntamente en familia (paseos, bicicleta, excursiones a pie, partido de baloncesto, juegos clásicos, etc...).

- ✓ Los padres deben aceptar que sus hijos/as no tienen que ser perfectos ni ser los mejores. No es bueno hacer comparaciones con otros niños y niñas ni incidir en las características, especialmente físicas, en que destacan los demás.
- ✓ Un buen ambiente familiar favorece la comunicación y la expresión de sentimientos, promoviendo confianza y seguridad en el hogar.
- ✓ Ser demasiado exigentes o sobreprotectores con los hijos/as puede conducir a situaciones de frustración y pérdida de la autoestima, lo que les hará afrontar los sucesos vitales en desventaja, sintiéndose inferiores o acomplejados/as. Siempre es conveniente reforzar y destacar las cualidades positivas que poseen, haciéndoselo saber, expresándolo verbalmente (“aunque no hayas ganado, nos gusta que hayas sido perseverante y trabajador”).
- ✓ Cuestionar con los adolescentes los ideales estéticos que transmiten los diferentes medios de comunicación, especialmente la televisión, fomentando una actitud crítica.
- ✓ Las madres y los padres deben vigilar las reacciones de los hijos/as ante eventos que les supongan una fuente de stress



Leche y derivados lácteos
2-3 raciones/día



Frutas
2-4 raciones/día



Rueda de la Alimentación



**Grasas y aceites
Dulces y azúcar
Con moderación**

**Carnes, pescados y huevos
2-3 raciones/día**

**Verduras y hortalizas
2-5 raciones/día**

**Cereales y
legumbres
6-10 raciones/día**

y preocupación, especialmente si les producen ansiedad. **Las conductas reactivas ante la ansiedad pueden incluir trastornos de la conducta alimentaria** (calmar la ansiedad comiendo excesivamente o manifestando falta de apetito).

- ✓ El desarrollo de la **autoestima positiva** contribuye a la aceptación de la propia manera de ser, favoreciendo la seguridad en uno mismo. Así, es posible ser capaz de afrontar y resolver de forma saludable diferentes situaciones en la vida que conllevan un riesgo para la salud.
- ✓ **No hay que confundir la falta temporal de apetito con una anorexia.** Los hijos/as pueden estar inapetentes por hallarse sometidos a una situación estresante (por ejemplo, periodo de exámenes) o por padecer una enfermedad. En estos casos, será conveniente que realicen todas las comidas diarias, aunque sea en menor cantidad. Si el estado de inapetencia persiste, buscar consejo médico.
- ✓ **Puede obtenerse ayuda y asesoramiento de un profesional sanitario a través de la consulta en el centro de salud.** A criterio del facultativo, es posible realizar una valoración adicional a nivel de atención especializada en la unidad de salud infanto-juvenil (USMIJ). Si el caso requiere ingreso hospitalario, existen unidades especializadas en trastornos de la conducta alimentaria (UTA).
- ✓ Las asociaciones ciudadanas también **proporcionan información y servicios orientados a la prevención y seguimiento de afectados/as.**

Alimentación Básica



ABUCAMAN Asociación de Familiares y Enfermos de los Trastornos de la Conducta Alimentaria
"San José" de Castilla La Mancha

C/ Alemania 137, Bajo
45005 Toledo
Tfno.: 925 25 48 47 / 687 95 41 46
Fax: 925 25 48 47
Correo Electrónico: abucaman@hotmail.com
Web: www.abucaman.org

ADABAL Asociación para la Defensa de Enfermos de Anorexia y Bulimia Alcarreña

C/ Atienza 4, Complejo Príncipe Felipe (Centro San José)
19001 Guadalajara
Tfno.: 949 23 59 56 / 695 67 39 01 / 615 32 07 93
Correo Electrónico: asociación.adabal@gmail.com
Web: asociacionadabal.blogspot.com

ADANER Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia

C/ Dr. Fleming 12, 1ª Planta
02004 Albacete
Tfno.: 967 55 89 02
Correo Electrónico: adaner@ono.com
Web: www.adaner.org

AFEBC Asociación de Familiares y Enfermos de Bulimia y Anorexia de Cuenca

C/ República Argentina 27, 5ª Planta
16002 Cuenca
Tfno.: 969 23 87 56 / 665 47 98 98
Correo Electrónico: afebac@gmail.com

