

¿Corre riesgo su adolescente de desarrollar un trastorno alimentario?



En Estados Unidos, tanto como 10 millones de mujeres y 1 millón de hombres están luchando una batalla entre la vida y la muerte con un trastorno alimentario como anorexia o bulimia. Millones más están luchando con un trastorno de comer excesivamente. La cifra verdadera es difícil de saber debido a que muchas personas logran ocultar sus problemas alimenticios incluso de las personas más cercanas a ellos. Una vez se pensó que se limitaba a las familias de ingresos medios y altos, los trastornos alimentarios se encuentran cada vez más en todos los niveles sociales y económicos.

Los trastornos alimentarios en niñas empiezan comúnmente entre las edades de 14 y 17 años, pero también se ven en niños adolescentes y en niños más pequeños. En general, las niñas que sufren trastornos alimenticios superan en número a los niños en una relación de aproximadamente 10 a 1. Los orígenes del problema parecen complejos. Las influencias externas contribuyen a los trastornos alimentarios; por ejemplo, las revistas, películas y la televisión promueven la delgadez. La mayoría de jóvenes pueden enfrentar el mensaje, pero los que desarrollan un trastorno alimenticio son más susceptibles y no pueden mantener las imágenes de los medios en perspectiva. Los jóvenes raramente están conscientes de la medida en la que las imágenes han sido alteradas para hacer que las modelos o actrices parezcan perfectas, y ellos aspiran a lo que perciben como una belleza perfecta. Sin embargo, invariablemente hay problemas psicológicos más profundos y complejos y vulnerabilidades genéticas que tienen influencia en las personas susceptibles, incluyendo baja autoestima.

Ningún grupo de edad es inmune. Los trastornos alimentarios en los niños menores de 14 años se describen como inicio en la infancia. Algunas mujeres persisten de manera secreta con los trastornos alimenticios al llegar a los 20, 30 y más años. Otras desarrollan comportamientos anormales de alimentación y ejercicio en respuesta al estrés mucho después de que termina la adolescencia. Este tipo de alimentación y preocupación excesiva con la forma e imagen del cuerpo es un riesgo ocupacional para aquellos que realizan tareas o actividades que se basan en la apariencia, como las modelos, bailarinas y otros artistas, y los atletas competitivos como gimnastas.

Tipos de trastornos alimentarios

Los principales trastornos alimentarios son anorexia nervosa o auto inanición y bulimia nervosa o comer excesivamente y luego vomitar o abusar de los laxantes para prevenir el aumento de peso. Otro trastorno alimentarios menos “formal” pero común es bulimorexia, dejar de comer alternando con períodos de comer en exceso y vómitos inducidos. Cualquiera que sea el comportamiento y diagnóstico específico, las personas que tienen trastornos alimentarios comparten una preocupación por sus alimentos, peso y forma; consumen alimentos inadecuados o de manera severamente errática; y no pueden regular su alimentación y las emociones relacionadas. Con frecuencia tienen otros síntomas de ansiedad, depresión y pensamientos y síntomas obsesivo-compulsivos. Algunos desarrollan problemas de uso de sustancias con el tiempo. Las niñas que empiezan a menstruar antes que sus compañeras tienden a tener más problemas con la imagen corporal y un riesgo un poco mayor de padecer trastornos alimentarios. Los niños de las familias con trastornos alimentarios y trastornos obsesivo-compulsivos también son más vulnerables.

Factores de riesgo de los trastornos alimentarios*

- Historial familiar de trastornos alimentarios u obesidad
- Enfermedad afectiva o alcoholismo en familiares en primer grado
- Ballet, gimnasia, modelar, “deportes visuales”
- Rasgos de la personalidad (por ejemplo, perfeccionismo)
- Comportamiento con los alimentos y peso de los padres
- Abuso físico o sexual
- Baja autoestima
- Insatisfacción con la imagen corporal
- Historial de hacer dietas excesivas, omitir comidas con frecuencia, hacer ejercicio compulsivamente

*Fuente: Rome ES, Ammerman S, Rosen DS, et al. Niños y adolescentes con trastornos alimentarios: de vanguardia. *Pediatría*. 2003;111:e98–e108

Riesgos para los adolescentes atletas

Los atletas de secundaria y de la universidad son especialmente susceptibles a los trastornos alimentarios. Por ejemplo, algunos entrenadores motivan a los luchadores a desarrollar resistencia al entrenar por encima de su límite de peso, pero compitiendo con poco peso, solo debajo del límite. Los luchadores pueden sentir presión por perder varias

www.psicoadolescencia.com.ar

libras durante pocos días antes de una competencia. Los atletas adolescentes con frecuencia sienten la presión de seguir dietas drásticas y de pérdida de peso desbalanceada (por ejemplo, comer solo bananas o naranjas durante días). En el pasado, varios luchadores de la universidad murieron al intentar hacer una clase de peso al ir sin alimentos ni agua y trabajar fuera mientras usaban ropa especial para promover el sudor. Estas prácticas no son seguras.

American College of Sports Medicine y algunos estados han publicado lineamientos para el control de peso y supervisión de luchadores de secundaria y de la universidad (www.acsm.org). Los entrenadores deben ser responsables por motivar el ejercicio y alimentación saludable. Los padres que sospechan que su hijo está sujeto a prácticas peligrosas o abusivas deben detener la participación de sus hijos y presentar sus inquietudes con atención a las autoridades de la escuela o universidad.

Precusores comunes de los trastornos alimentarios

Esté pendiente de las dietas de moda, especialmente con las niñas adolescentes. Algunos regímenes, como aquellos altos en proteínas, demasiado bajos en carbohidratos, requieren supervisión médica al usarlos en adolescentes. Estos han existido durante décadas y resurgen periódicamente con nuevos nombres. Las rutinas de dieta más extremas están diseñadas para adoptarlas a largo plazo. Las preparaciones y suplementos con receta médica y de venta libre o mediante en Internet están regulados de manera deficiente y han contribuido a problemas graves y mortales.

Las píldoras de dieta de venta libre que contienen efedra ilustran los riesgos de estos productos. En 2004, después de que se descubrió que los compuestos que contenían efedra o el compuesto relacionado efedrina estaban asociados con una gran cantidad de muertes, fueron prohibidos por la Administración de Drogas y Alimentos. Las píldoras de dieta con receta médica con una combinación de Fenphen ocasionaron complicaciones cardíacas fatales en algunos usuarios en los años de 1990. El abuso de la ipecacuana por parte de las personas que padecen trastornos alimentarios ocasionó daño permanente al corazón.

Última actualización 12/28/2015

Fuente

Nutrition: What Every Parent Needs to Know (Copyright © American Academy of Pediatrics 2011)

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Is-Your-Teen-at-Risk-for-Developing-an-Eating-Disorder.aspx>