

## TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Los TCA son muy complejos y detrás de su aparición no encontramos una única explicación. Aunque son frecuentes los mensajes que culpabilizan por un lado a la moda o por otro a determinadas formas de relación y educación familiar cómo único componente causal, lo cierto es que lo único que determina realmente el inicio de un TCA es la convicción de empezar una dieta con el fin de mejorar la imagen que uno tiene de sí mismo y poder sentirse mejor. Los factores que determinan la aparición de los TCA son los que se relacionan con la fragilidad que tienen el individuo para caer sumisamente a los mensajes mediáticos y del grupo al que pertenece, imitando los comportamientos de los demás sin crítica alguna y sin tener en cuenta sus necesidades.

### ➤ BULIMIA

La bulimia es la ingesta excesiva de alimentos que después se intentan compensar con conductas anómalas como vómitos, abuso de laxantes y diuréticos, o dietas restrictivas intermitentes lo que se acaba convirtiendo en una costumbre que modifica la conducta de la persona enferma.

La bulimia nerviosa está ligada al sexo femenino: un 90-95% de las personas afectadas son mujeres y la edad de aparición suele estar entre los 18 y 20 años, y muchos casos provienen de una anorexia mal cuidada.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha clasificado la anorexia y la bulimia como trastornos mentales y del comportamiento

Hay diversas maneras de **detectar este trastorno**, entre las cuales podemos destacar las siguientes: Atiborrarse o comer descontroladamente, sensación de no poder parar de comer, hacer ayunos o dietas muy rigurosas, para compensar los excesos de comidas anteriores. Provocarse vómitos que la persona enferma no reconoce.

Las personas con este trastorno pueden tener un aspecto aparentemente saludable, cosa que hace más difícil detectar la enfermedad. Abusan de laxantes y diuréticos. Ir a menudo al WC después de comer. Preocupación por el propio peso. Menstruaciones irregulares. Problemas con la dentadura y cambios de humor

## ➤ ANOREXIA

La excesiva preocupación por la imagen en nuestra sociedad actual, en la que estar delgado es el cliché de moda, tiene como consecuencia el miedo desproporcionado a engordar. Este miedo se da con más frecuencia durante la adolescencia, etapa en la que la opinión de los demás y la aceptación social adquiere en ocasiones demasiada importancia, sobre todo en la mujer, culturalmente más expuesta a la importancia de su imagen como objeto de deseo. La anorexia nerviosa se caracteriza por la pérdida de peso debido a la restricción drástica y voluntaria de comer.

Las personas con este trastorno se niegan a mantener su cuerpo con un peso situado dentro de los límites de la normalidad, tienen mucho miedo de ganar peso o de llegar a ser obesas y están exageradamente preocupadas por su figura. Además, la valoración que hacen de sí mismas como personas viene determinada por la opinión sobre su cuerpo.

La anorexia nerviosa está ligada al sexo femenino

Hay diversas maneras de **detectar la enfermedad**, entre las cuales cabe destacar las siguientes: Negación a mantener un peso igual o superior al valor mínimo que corresponde a su edad y altura, pérdida importante de peso, y afirmar que se está gordo aunque se está delgado, reducir el consumo de alimentos, especialmente los que tienen más grasas y calorías. Se vuelven cada vez más introvertidos y más aislados de toda la vida social.

Agresividad, tristeza y aislamiento de la familia y amigos.

Juzgar su vida bajo la visión de la imagen personal, la belleza, el triunfo

...,concentración en los estudios pero con más dificultades que antes, comer sola,

aumento del ejercicio físico desmesurado,

consumo de diuréticos y laxantes, irregularidades y pérdida de la menstruación, frío, estreñimiento.

Las conductas de riesgo son las que si se hacen con una cierta regularidad pueden

acabar con la aparición de una anorexia o bulimia nerviosa.

## ➤ SOBREINGESTA COMPULSIVA

Consiste en la sobreingesta de alimentos de forma frecuente y mantenida en el tiempo ante la sensación de angustia o ansiedad. Los atracones suelen ir acompañados de pensamientos negativos y descalificaciones que hacen más difícil controlar la alimentación. Se diferencia de la bulimia en que no hay conductas compensatorias como vomitar, realizar ejercicio físico tras la ingesta o tomar diuréticos o laxantes. Tampoco tiene porque haber una excesiva preocupación por la delgadez.