¿Qué son los trastornos del comportamiento alimentario?

Por Virginia Flores Pérez

La adolescencia es una etapa clave para la formación de la personalidad y el fortalecimiento de la autoestima que determina, en gran medida, el desarrollo de la vida adulta. Uno de los problemas más severos es la alta prevalencia de anorexia, bulimia y otros trastornos relacionados con la alimentación. Datos del gobierno mexicano indican 20 mil casos al año en personas de 15 a 19 años. Para tratar de entender el origen de estos padecimientos y la forma de identificarlos, entrevisté al doctor en psicología Esteban Jaime Camacho Ruiz, quien se especializa en el área de trastornos del comportamiento alimentario (TCA) y es el coordinador del Departamento de Investigación y Estudios Avanzados del Centro Universitario UAEMéx Nezahualcóyotl.

¿Qué es un trastorno del comportamiento alimentario?

Es un grupo de enfermedades mentales caracterizadas por el daño psicológico y físico que se manifiestan, principalmente, en mujeres, aunque los hombres no están exentos. Los TCA incluyen la insatisfacción corporal, el deseo de tener una estructura corporal delgada o musculosa (según sea el caso) o de tener un peso normal. Además, son graves problemas que aquejan a la sociedad moderna, debido a que pueden provocar la muerte.

La anorexia y la bulimia nerviosa son los más conocidos, ¿qué diferencias hay entre ellos?

Ambos son provocados por el rechazo a uno mismo. Las personas insatisfechas con su cuerpo piensan al



Ilustración: Luis Ángel Velázquez

inicio: *Tengo que bajar de peso, no me gusta mi cuerpo*. Después empiezan a mostrar algunos comportamientos obsesivos, como hacer dietas poco equilibradas o realizar ejercicio en exceso. Al final, desarrollan anorexia o bulimia nerviosa.

En su estudio "Neuropsychological evaluation in patients with eating disorders" menciona que las personas que tienen anorexia y bulimia nerviosa sufren muchos problemas de procesamiento cognitivo, sobre todo en la atención, la memoria, el razonamiento y las funciones ejecutivas, pero ¿son las únicas consecuencias o existen otras que afectan a los individuos con algún TCA?

Desde el punto de vista cognitivo, existen alteraciones de memoria, funcionamiento ejecutivo y pensamiento. Quienes presentan estos trastornos desarrollan un pensamiento dicotómico: ven la vida en los extremos, blanco o negro, bueno o malo, no hay punto medio. En este sentido, sus pensamientos son similares a los alguien perfeccionista. La persistencia en su mente les indica de deben repetir una acción una y otra vez hasta que logren su meta.

¿Los adolescentes son los únicos que pueden presentar un TCA?

En el pasado, las investigaciones pensaban que era exclusivo de los adolescentes; actualmente, se ha encontrado que individuos de la tercera edad también padecen anorexia, por lo que no es un trastorno exclusivo de algún grupo de edad. Todas las personas son vulnerables si se tiene baja autoestima, rechazo a la imagen corporal o demasiada influencia de los medios de comunicación. Los factores pueden combinarse y dar paso a ciertos síntomas que, más tarde, se convierten en anorexia o bulimia nerviosa, entre otros trastornos.

¿La depresión y el estrés están relacionados con los TCA?

Los trastornos de la alimentación, desde el enfoque psicológico, están relacionados con muchos otros, como la depresión y el estrés. El punto es investigar qué enfermedad apareció al inicio; me refiero a que muchas personas con depresión como primer factor pueden desarrollar anorexia, por lo que un terapeuta, además de trabajar con la anorexia, requiere abordar la depresión como prioridad.

¿Los medios de comunicación influyen en las personas para desarrollar estos trastornos?

Sí, por supuesto, sobre todo las redes sociales, porque muestran la forma en que las mujeres y hombres deben verse, lo cual repercute directamente en su salud si no entran en el estereotipo de belleza o de imagen personal socialmente aceptada.

¿La familia puede ayudar a superar estos trastornos?

En mi experiencia, la familia puede actuar como un factor positivo o negativo. Derivado de una entrevista que realicé a mujeres jóvenes con anorexia, encontré que algunas madres de familia padecían este mismo trastorno. Sin embargo, la familia sí puede ayudar a luchar contra los tca.

¿Estos problemas son prevenibles?

Sí. La National Eating Disorders Association (NEDA) ha creado un gran programa. Las intervenciones más efectivas tienen una perspectiva cognitivo-conductual, pero hay muchos trabajos que se basan en el enfoque didáctico e interactivo, que también pueden ser muy útiles para combatir dichos trastornos.

Aunque los TCA ya han sido descritos por la academia, ¿es conveniente investigar más?

Por supuesto, es un tema prioritario para la salud de la población, y la generación de conocimiento es una herramienta que nos permite elucidar las dificultades y la forma de abordar los factores asociados con estos trastornos.



Virginia Flores Pérez es licenciada en Educación para la Salud y maestra en Sociología de la Salud por la UAEMéx. Ponente de dieciséis trabajos en congresos nacionales e internacionales. Autora y coautora de cinco artículos publicados en revistas indizadas internacionales. Profesora de asignatura de la Maestría en Psicología y Salud en el Centro Universitario UAEMéx Ecatepec.