

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.



Los trastornos de la conducta alimentaria son bastante frecuentes en los adolescentes. Los más graves son la anorexia y la bulimia. La anorexia se caracteriza por el excesivo miedo a engordar, lo que provoca que se deje de comer hasta poner en grave riesgo la propia salud. Está causada fundamentalmente por un factor psicológico que hace que las personas anoréxicas tengan una imagen distorsionada de su cuerpo. En esa imagen influyen muchos factores personales y socioculturales como: autoexigencia, perfeccionismo, baja autoestima, presión del grupo, modas, publicidad...Realmente se ven gordos/as, a pesar de que no lo están. Aunque no lo crean y, muchas veces, la familia no lo entienda, son personas enfermas que necesitan un tratamiento médico (uno de cada diez enfermos de anorexia pierde la vida).



Por su parte, la persona bulímica no se niega a comer, sino que representa una conducta contradictoria: por un lado se da verdaderos atracones, como con ansiedad y sin medida, para después provocarse el vómito por miedo a engordar. Esta conducta no suele provocar una llamativa pérdida de peso. Si las anoréxicas no aceptan que están enfermas, las personas que sufren de bulimia son conscientes de lo que hacen, aunque pueden llegar a perder el control de la situación. La persona bulímica suele ser impulsiva, intolerante y predispuesta a la frustración y a la depresión.



Hay que tener en cuenta que más de la mitad de las anoréxicas desarrollan episodios bulímicos y que estas enfermedades no existen en el tercer mundo, es un fenómeno occidental.

A la hora de prevenir debemos estar atentos a algunos síntomas que nos pueden alertar sobre la presencia de un trastorno de conducta alimentaria en nuestro hijo o hija: si presentan "No se lo digas a mis padres" Guembe, P. y Goñi, C. Ed/ Ariel. Barcelona. 2006.

obsesión por su peso y su figura, si niegan con frecuencia y sin motivo que tengan hambre, si muestran fijación por revistas de moda, si se preocupan demasiado por conocer el contenido calórico de los alimentos, si manifiestan un comportamiento irritable, cambios bruscos de humor, insomnio, apatía o problemas de concentración, si sufren mareos, si tienen los ojos hundidos, si su aspecto es demacrado, si comen con impulsividad...

Algunas pautas a seguir son:

- No valorar sólo el físico. La persona es mucho más que su aspecto físico. Evitar comentarios del tipo: “Pobre chica, qué gorda está”, “Que suerte, fulanita se conserva tan delgado como siempre”, “¡Cómo puede ponerse eso con la barriga que tiene!”...
- Cuidado con las dietas. Hay madres que siempre están a régimen. No parecen satisfechas con su cuerpo y cada temporada intentan un régimen diferente. Son un ejemplo nefasto para sus hijas. En algunas personas esta preocupación por la dieta va unida a una verdadera obsesión por el gimnasio.
- Procurar una alimentación sana. Moderar el consumo de chucherías, comida rápida...
- Intentar hacer comidas en familia. Si no se coincide a mediodía, procurar hacerlo en la cena. Observar el comportamiento en la mesa y después.
- Informarnos de si comen, cuánto y de qué manera en el comedor escolar.
- Ojo con el perfeccionismo. Aspirar a las cosas bien hechas, no a la perfección.
- Ser realistas respecto a las aspiraciones de nuestros hijos. Debemos exigirles según sus posibilidades. La exigencia excesiva puede ahogarles y desencadenar estados de ansiedad y depresión. Les queremos por lo que son, no por lo que hacen o logran.
- Si un hijo o hija nos dice que quiere hacer dieta, no despreciar su propuesta. Más vale que le llevemos al endocrino para que valore la situación, que no arriesgarnos a que se ponga a régimen a escondidas.
- Trabajar la autoestima y la valoración de sí mismo. Que se conozca bien, todas las personas tenemos nuestras limitaciones (aspectos negativos) y nuestras potencialidades (aspectos positivos) y destacar sus rasgos positivos.



Si nuestro hijo o hija presenta ya este tipo conducta, debemos: 1) Ver la situación como lo que es, una enfermedad, no un capricho o cabezonería de un adolescente. Necesita más que nunca nuestro apoyo y ayuda. Por sí solo o sola no puede salir de esta situación. 2) Ponerse en manos de un psicólogo. Seguir sus consejos y recomendaciones. Aquí no valen los remedios caseros. 3) No buscar culpables. Apoyar a nuestro hijo/a y darle afecto y comprensión. 4) Contactar con el centro educativo para que el tutor conozca la situación. 5) Buscar apoyo en asociaciones de autoayuda y lucha contra la anorexia y bulimia. (En Aragón “Arbada”).