

Los médicos valencianos detectan un repunte de la obsesión de comer sano al cien por cien

El diagnóstico de trastornos alimentarios se dispara con más de 30 casos al día en la Comunitat | La operación bikini agrava dolencias clásicas como la anorexia o la bulimia



LAS PROVINCIAS

D



Pacientes de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria de un hospital valenciano. Iván Arlandis

Daniel Guindo

Jueves, 15 de junio 2023, 00:34

Comenta



Menos consultas pero más diagnósticos. Los casos de pacientes afectados por algún Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) -como la anorexia o la bulimia,

principalmente- se han disparado tras la pandemia en la Comunitat. Y esto es así pese a que, incluso, se han reducido las visitas a los centros de salud asociadas a este tipo de patologías; unas dolencias que repuntan y se agravan en épocas preveraniegas como la actual a causa, en buena parte de los casos, de las dietas milagro y la 'operación bikini'.

Así, según los datos proporcionados a LAS PROVINCIAS por la Conselleria de Sanidad, los médicos valencianos diagnostican más de 30 de estos trastornos al día en la Comunitat, casi un 22% más que antes de la irrupción del Covid. En concreto, a lo largo del pasado ejercicio se descubrieron 11.906 casos de TCA frente a los 9.800 contabilizados en 2019. Sin embargo, el último año prepandémico los centros de Atención Primaria atendieron casi 32.000 consultas por este tipo de trastornos, mientras que el año pasado no se alcanzaron las 21.000.

Como señalan desde el departamento autonómico, la anorexia concentra la mayor parte de las consultas (el 78% en 2022, frente al 71% de 2019), mientras que el perfil más habitual del paciente atendido en las unidades especializadas es el de niñas de entre 10 y 14 años.

Al respecto, Jordi Ferri, médico especialista en Endocrinología y Nutrición del hospital Clínico de Valencia, explica que estos trastornos «son patologías que tiene en común una preocupación excesiva por el peso y la imagen corporal, con una percepción distorsionada de la misma, que conduce a una serie de conductas anómalas en relación con la alimentación con consecuencias físicas, psicológicas y sociales». En este sentido, agrega, la llegada del verano «puede favorecer que se produzcan factores precipitantes en gente predispuesta como son la realización de dietas o planes de alimentación inadecuados, la desestructuración de horarios, la realización de comidas fuera de casa sin adecuada supervisión, etc. Estos precipitantes actúan como gatillo tanto para nuevos casos como para descompensar aquellos ya diagnosticados».

En esta línea, Bárbara Tena, dietista-nutricionista miembro del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat y especialista en TCA, considera que, en épocas como la actual, «las personas con mala relación con la comida se sienten más expuestas por ese miedo a ir a la playa, a la piscina, llevar biquini... Parece que el tratamiento avanza, pero cuando llega el verano vienen miedos que parecía que se estaban superando. Se nota más al nivel de la evolución de los pacientes que están en recuperación; empeora el estado de las personas que ya lo sufren, pero no tanto en relación al número de casos».

Noticia Relacionada

Los psiquiatras alertan de la falta de recursos en salud mental para atender a niños y adolescentes

 Belén Hernández

Tena, sin embargo, sí cree que progresivamente está aumentando la cantidad de afectados por estas dolencias «porque hay mucha información sobre nutrición, pero falsos mitos, redes sociales, los filtros, los modificados por photoshop... sobre todo entre los jóvenes que intentan parecerse a otras personas, con una mala relación con la comida, con baja autoestima... Y si se junta todo podemos tener un TCA».

Al detalle, la anorexia sigue siendo el trastorno más habitual, tanto la atípica, en la que el paciente restringe mucho la comida y pierde bastante peso en poco tiempo, pero no está delgado; como la nerviosa, en la que sí está excesivamente delgado al comer poco y tener miedo a engordar. También se dan casos de bulimia nerviosa (tras comer, el paciente se siente culpable y lo compensa con ejercicio, tomar laxantes o incluso vomitando) y de trastornos por atracón (como la bulimia, pero sin compensar). Asimismo, señala, «en estos últimos tiempos se está viendo más ortorexia», una obsesión patológica e irracional por comer sano y por la calidad de los alimentos.

El TCA, alerta esta especialista, «influye mucho en la vida diaria, te imposibilita llevar una vida normal y es una enfermedad muy peligrosa». De hecho, asegura, «lo que más se ve en consulta son personas con mala relación con la comida que pueden esconder un TCA incipiente y, junto con otros factores de riesgo, puede originar un trastorno más complejo que requiera ingreso hospitalario, una baja laboral, etc...».

Perfil del paciente

Sobre el perfil más habitual de estos pacientes, el doctor Ferri, miembro de la Sociedad Valenciana de Endocrinología, Diabetes y Nutrición, apunta que los trastornos alimentarios son más frecuentes en mujeres en edades comprendidas entre 15 y 25 años aunque, actualmente, «también en relación a la pandemia, se presentan tanto en edades más tempranas como más tardías y ha aumentado la frecuencia en varones. Aunque clásicamente se han descrito grupos de riesgo como gimnastas, bailarinas o modelos y una mayor incidencia en el medio urbano y en clases sociales medias-altas, en los últimos años el problema afecta a grupos más amplios de población».

Al respecto, Tena, una de las responsables de la clínica Fem Salut en Silla (especializada, entre otras cuestiones, en TCA), agrega que normalmente se trata de mujeres jóvenes, pero también se está detectando en el colectivo LGTBI. «También en personas más mayores, de más de 50 años, con muy malas relaciones con la comida por haber estado toda la vida haciendo dietas sin sentido y llegan a una edad que tienen una mala relación con la comida y el cuerpo. Suponen unos perfiles para los que hace falta mucha educación alimentaria».

Dietas milagro

Otro factor que contribuye a la proliferación de TCA son las denominadas dietas milagro. Sobre ello, Ferri recuerda que este tipo de dietas «por definición son aquellas que prometen pérdidas de peso rápidas, se pueden llevar sin esfuerzo y se venden como completamente seguras y sin riesgos para la salud; pero hay que advertir que muchas de ellas pueden generar graves déficits nutricionales y, efectivamente, favorecer el desarrollo de conductas de trastorno del comportamiento alimentario por no ser equilibradas». «Este tipo de dietas deben ser enérgicamente desaconsejadas y se recomienda consultar con profesionales cualificados a la hora de iniciar cualquier plan de alimentación», subraya.

Tena, por su parte, destaca que «muchas veces el origen de los trastornos son estas dietas, pero el origen es la falta de educación alimentaria. Usan títulos muy atractivos con resultados muy atractivos, te enganchan y te pueden provocar un TCA, por lo que muchas veces son peligrosas».

Detección precoz

La prevención y la detección precoz son dos importantes herramientas para intentar atajar estas dolencias. Así, como describe el doctor Ferri, «en ocasiones resulta difícil el diagnóstico precoz por la heterogeneidad de los trastornos y la situación socio-familiar individual». No obstante, subraya, «existen conductas en relación a los patrones alimentarios que pueden alertar, como son la restricción tanto de cantidades como de tipos de alimentos que hasta ese momento se consumían, aumento de interés por las actividades relacionadas con la alimentación (métodos culinarios sin grasa, selección de alimentos que consideran que engordan menos, restricción de alimentos saludables como aceite o frutos secos). Todo ello puede presentarse exista o no sobrepeso previo, pero siempre hay una insatisfacción con la silueta que puede acompañarse con incremento de la actividad física y/o presentar conductas purgativas (consumo de laxantes y/o diuréticos, vómitos autoinducidos)».

Para Tena, por su parte, considera que lo principal «es prevenir desde pequeños y que la educación en casa sea a nivel corporal lo más neutra posible. No hacer

comentarios sobre el cuerpo y que la comida no tenga valor moral, como premio o castigo. Porque si empezamos a relacionar la recompensa y la felicidad con alimentos azucarados puede acabar en un trastorno por atracón, porque lo relacionan como un premio o algo bueno. No es mejor ni peor una ensalada que una hamburguesa. Las verduras no tienen que ser un castigo si te portas mal».

«No pasa nada si llevamos a nuestro hijo al nutricionista para aprender a comer. Una niña de 14 años que recibe bullying por su cuerpo, si no tiene una educación en nutrición bien formada, cualquier cosa que lea por internet, o lo que le diga su amiga o la influencer de turno, se lo va a creer y va a hacer la dieta. Pero si está bien educada no hay tanto riesgo», ejemplifica esta profesional.

Para detectarlo de forma precoz, Tena señala algunas claves. «Si bebe mucha agua durante la comida y luego se va al baño puede estar vomitando, o si tiene comida escondida bien para comérsela sola o para tirarla, o que coman muy lento, o trocearse la comida muy pequeña, o que diga que le duele la barriga de forma muy recurrente; o si de repente hace mucho deporte, y de forma muy seguida, aunque llueva o esté cansado...», pormenoriza.

De hecho, considera que a partir de los 8 o 10 años ya pueden darse conductas de este tipo que podrían desembocar en un TCA, pero lo más probable es que ocurra a partir de los 14 o 16 años, «aunque está tan extendido que es complicado decir una edad».

El tratamiento

El tratamiento más eficaz de los trastornos alimentarios «se basa en realizar un abordaje multidisciplinar por el origen multifactorial y el elevado grado de complejidad. Se precisa la intervención coordinada de equipos que cuenten con la participación de psiquiatras, psicólogos, especialistas en endocrinología y nutrición, dietistas y nutricionistas, médicos de atención primaria, personal de enfermería entrenado y trabajadores sociales», señala Ferri.

De hecho, existen centros especializados, como ITA PREVI en el que este especialista colabora valorando y tratando aspectos médicos y realizando valoración y soporte nutricionales, «que proporcionan una atención integral abordando todas las áreas implicadas en la enfermedad».

«El tratamiento debe enfocarse de forma personalizada según la gravedad del caso y debe ser proporcionado. Así, en casos leves puede iniciarse un abordaje ambulatorio con un estrecho seguimiento evolutivo. En casos con desnutrición grave o alteraciones psicopatológicas severas se debe proceder a ingreso hospitalario en unidades especializadas. El tratamiento en hospitales de día o centros de 24 horas

constituyen una medida intermedia eficaz indicada en casos de fracaso del tratamiento ambulatorio, en casos de entornos socio familiares deficitarios o como paso previo a la hospitalización o tras el alta de la misma», concreta este experto.

Tena, sobre este punto, apunta que en función de la gravedad del caso «habrá medicación o no», pero «siempre terapia y nutrición» y que estos casos los traten profesionales expertos en TCA. «Si corre su vida riesgo hay que intentar derivarla a ingreso hospitalario de día o de 24 horas. Si la persona se ha dado cuenta y quiere trabajar, se trabaja sobre todo el origen y en aumentar la consciencia de lo que pasa, que es peligroso y hay que trabajar para recuperarse, que entienda la importancia de dejarse ayudar. Es un proceso lento, no hay que ir con prisas», detalla esta especialista que, junto con su compañera Belén Serrano, fueron premiadas a finales de 2022 por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat por su proyecto 'Comer Librement' para prevenir los TCA entre adolescentes. Esta iniciativa se basa en desarrollar charlas teóricas y talleres prácticos en los institutos y para las familias, actividades con las que se enseña a detectar de manera precoz las señales de alarma.

Temas Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública Acoso escolar Anorexia Dietética y nutrición bikini Comida basura Alimentación

 Comenta

 Reporta un error





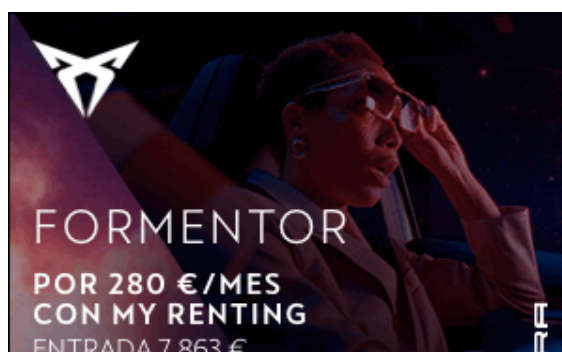
Lo más leído

Top 50 >

- 1  **El Supremo acaba con las políticas que discriminan el castellano en las aulas**
- 2 **Las mascotas que permitirá Renfe a partir de ahora en los trenes entre Madrid-Alicante y Madrid-Valencia**
- 3 **Ecologistas en Acción castiga con banderas negras a seis playas valencianas**
- 4 **Tres noticias para empezar el día en la Comunitat**
- 5  **Los médicos valencianos detectan un repunte de la obsesión de comer sano al cien por cien**

Ver más

Publicidad





Publicidad



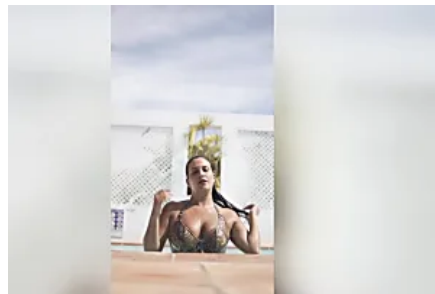


Desde Darth Vader hasta zapatos: los objetos más increíbles encontrados en el fondo del océano

Noticias para ti



Aitana y su despiste al responder a Broncano sobre sus relaciones sexuales: «Por lo...



'Lencería Charo' convierte en modelos de ropa de baño a sus clientas



Fabiola Martínez, a corazón abierto: «Tuve una pareja que amenazó con matarme»

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  outbrain



Que nada te detenga. Estudia tu FP Oficial en Centro Líde...

Cesur Formación | patrocinado



Si Usted es mayor de 45 años, tiene que jugar este juego clásico. Sin instalación.

Forge of Empires | patrocinado

¿Son suficientes 500.000 € para una jubilación...

Fisher Investments España | patro...



Las instalaciones de Holaluz cambian el modelo energético para todos y pa...

Holaluz | patrocinado



¿Sabías que el Citroën Ami es recargable en toma doméstica?

Compra online
Citroën | patrocinado



El truco para mejorar la audición que está causando furor en España

centros-auditivos.es | patrocinado

Publicidad



+ Por qué Pedro Sánchez ha dado la solución al pacto PP-Vox en la Comunitat

Héctor Esteban

PP y Vox sellan un acuerdo para un Gobierno de coalición en la Comunitat

La Policía vuelve a tomar La Coma: decenas de agentes se despliegan contra la delincuencia en el barrio

+ Por qué Pedro Sá pacto PP-Vox en la C

Héctor Esteban

+ Derogar la tasa turística las primeras decisiones de

+ Tres muertos y tres her

[Ir a la home](#) >>

LAS PROVINCIAS

© Federico Domenech S.A., Valencia.
Domicilio social en la calle Gremis nº 1 (46014) Valencia.



En lo posible, para la resolución de litigios en línea en materia de consumo conforme Reglamento (UE) 524/2013, se buscará la posibilidad que la Comisión Europea facilita como plataforma de resolución de litigios en línea y que se encuentra disponible en el enlace <https://ec.europa.eu/consumers/odr>.