

Los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves, es cuando la persona se preocupa por su peso o apariencia, se fija excesivamente o se obsesiona con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consume. Estos pueden ser signos de un trastorno alimentario.

Las personas con trastornos de alimentación no eligieron tenerlos. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental de quien los padece y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estas enfermedades.

Los trastornos de la alimentación pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los deportistas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Aunque los trastornos de la alimentación a menudo aparecen durante la adolescencia o los jóvenes adultos, también pueden surgir durante la niñez o en la adultez (más de 40 años de edad).

Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo.

La causa exacta de los trastornos de la alimentación no se comprende completamente, pero las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de enfermedad.

Es posible tratar con éxito los trastornos de la alimentación. La detección y el tratamiento temprano son importantes para una recuperación total. Las personas con trastornos de alimentación tienen un mayor riesgo de suicidio y de complicaciones médicas.

Los miembros de la familia pueden desempeñar un papel fundamental en el tratamiento, ya que pueden alentar a la persona con problemas de alimentación o de imagen corporal a que busque ayuda. Los familiares también pueden brindar apoyo durante el tratamiento y pueden ser grandes aliados tanto para la persona como para el médico. Existen investigaciones que sugieren que la incorporación de la familia al tratamiento para los trastornos de la alimentación puede mejorar los resultados del tratamiento, especialmente en los adolescentes.

Los planes de tratamiento para los trastornos de la alimentación incluyen psicoterapia, atención y controles médicos, asesoramiento nutricional, medicamentos o una combinación de estos:

- restaurar una nutrición adecuada
- alcanzar un peso saludable
- reducir el exceso de ejercicio

Las personas con trastornos de la alimentación también pueden tener otros trastornos mentales (como depresión o ansiedad) o problemas con el consumo de sustancias. Es fundamental tratar cualquier enfermedad concurrente como parte del plan de tratamiento.

La próxima semana estaremos hablando de los trastornos de la alimentación más frecuentes, la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos.