

DESÓRDENES ALIMENTICIOS

Por: Irene Gutiérrez Gutiérrez

INTRODUCCIÓN

En el siglo XXI existen muchos problemas entre los jóvenes, pero a lo largo del tiempo siempre han existido los trastornos, pero con el internet y las redes sociales, se ha propagado y siguen estas enfermedades psicológicas, no es decir que cumple a las redes sociales, si no que muchas personas admiran hacia otras y tienden a odiar su cuerpo, deseando tener el de la otra persona. Los desórdenes alimenticios son comunes en una cultura obsesionada con la comida rápida, dieta y la imagen corporal.

Factores externos como la moda, cultura y el actual estilo de vida, son elementos que han provocado que diversos trastornos de la alimentación, como anorexia y bulimia aumenten, debido al estrés y presiones sociales que giran en torno a la belleza.

Estos desórdenes alimenticios se da por lo general entre los jóvenes, ya que como antes lo mencionaba, con el avance de la tecnología, se la viven en Facebook e Instagram observando cuerpos para aspirar a obtener algo así, investigando dietas que claro las dietas no son malas, el tener buena alimentación es algo bueno, pero hay ciertas redes que al contrario de beneficiar te dan consejos y “dietas” engañosas para así dañar tu cuerpo.

¿Qué son los desórdenes alimenticios?

Existe cuando las actitudes de una persona hacia la comida y el peso, son tales que los sentimientos hacia el trabajo, escuela, relaciones, actividades diarias y emociones, son determinadas por lo que se ha o no se ha comido o por un número en la báscula (Siegel, Brisman y Weinshal, 1988). Las personas que sufren un desorden en la alimentación se caracterizan por:

- Extremistas en cuanto a consumo de alimentos.
- No está cómodo con su cuerpo, muchas de las veces está molesto.
- Prácticas poco saludables para mantener el peso, como son: ayuno, dietas, pastillas, laxantes.
- Un miedo irracional a engordar y un deseo obsesivo de adelgazar.

Tipos de desórdenes alimenticios

1. Bulimia. Se caracteriza por episodios frecuentes y recurrentes de comidas copiosas durante las cuales se experimenta falta de sentimiento de control. Estos “atracones” son generalmente seguidos por comportamientos de compensación como vómitos inducidos o excesivo uso de laxantes y/o diuréticos.

2. Anorexia. A menudo, demasiado perfeccionistas, con baja autoestima y excesivamente críticas consigo mismo y sus cuerpos, así como sentir emociones y actitudes extremas. Por lo general comen pero cosas con escasas calorías para poder adelgazar y tener el cuerpo que desean.

3. Vigorexia. La vigorexia es un trastorno caracterizado por la preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal (dismorfofobia) que puede presentar dos manifestaciones: la extrema actividad del deporte o, la ingesta compulsiva para subir de peso ante la percepción de estar aún demasiado delgado. Aunque los hombres son los principales afectados por la vigorexia, es una enfermedad que también afecta a las mujeres.

4. Megarexia. La megarexia es un trastorno opuesto a la anorexia nerviosa. Descubierta y denominada «megarexia» por el Dr. Jaime Brugos (PhD), en su libro *Dieta isoproteica* (editado en 1992) y ampliado en su libro *Isodieta* (en 2009). Suelen ser personas obesas que se miran al espejo y no lo perciben; por eso no hacen ninguna dieta; por eso se atiborran de comida basura (calorías vacías). Ellos se perciben sanos. Son en cierta forma, personas obesas que se ven delgadas a causa de la distorsión de la percepción que caracteriza a los trastornos alimentarios.

¿Cómo puedo ayudar a prevenir los desórdenes alimenticios entre los adolescentes?

- Enseñar a los niños a tener conductas saludables, que es bueno por lo general tener una dieta, pero una balanceada para que nuestro cuerpo no presente problemas a largo plazo.

- Mejorar el autoestima, si tenemos amigos o familiares, tratar de que vayan con psicólogos para que traten de subir su autoestima, y que debe de haber amor propio primero.

- Comer en familia, y hacerlo en lo posible en los horarios establecidos y sin prisas.

- Educarse sobre esto y hablar con la familia si se cree que puede existir este problema en los menores.

CONCLUSIÓN

Al darme cuenta, al explorar este tema, conocí nuevas enfermedades que probablemente me he encontrado con personas con este problema pero no pude captarlo. Considero que es muy importante conocer de ello, ya que muchas personas a nuestro alrededor pueden sufrirlo y no poder salir de ello sin ayuda, se cree que es un problema de decir Aquí lo dejo, pero va más allá que con ayuda psicológica y con ayuda de la Familia se puede salir adelante y tratar de llevar una vida saludable.

BIBLIOGRAFÍA

Guía de Trastornos Alimenticios. Primera Edición 2004. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva.

Adolescencia y trastornos alimenticios: influencia de los modelos televisivos. Zaida Salazar Mora.

Fuente electrónica

(última consulta: 23/07/2017)

https://es.wikipedia.org/wiki/Trastornos_de_la_conducta_alimentaria