



**Solutions** es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

## ¿Cuándo comer en exceso es un trastorno por atracón?

Cada año, cuando llega febrero, ESS se une a la Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación (NEDA) y a otros grupos dedicados al tratamiento y defensa para poner de relieve una serie de trastornos que pueden tener un impacto significativo en la salud física y mental de aquellos afectados, además de causar devastación en las familias. La Semana de Sensibilización sobre los Trastornos Alimentarios (EDAW) se celebrará en Estados Unidos del 19 al 25 de febrero de 2024 y, según lo descrito en el sitio web de NEDA, "es una campaña anual que busca generar conciencia acerca de los trastornos alimentarios y tiene como propósito informar a la población sobre su gravedad".

La anorexia nerviosa, una condición caracterizada por la limitación severa de la ingesta de alimentos, es posiblemente el trastorno alimentario más reconocido, pero en realidad es el menos frecuente. El trastorno alimentario más frecuente en los Estados Unidos se conoce como trastorno por atracón (BED), y afecta a alrededor del 3,5% de las mujeres, el 2% de los hombres y el 1,6% de los adolescentes. Se caracteriza por la repetición de episodios en los cuales se ingieren grandes cantidades de alimentos en un lapso corto de tiempo, generalmente en secreto y con sentimientos de culpa, vergüenza, disgusto y pérdida del control. En ocasiones conocido como trastorno por atracón o adicción a la comida, recién en 2013 el DSM-5 lo reconoció como un trastorno alimentario independiente y diagnosticable, en lugar de ser considerado una subcategoría de otro trastorno alimentario. Esta clasificación permitió que su tratamiento fuera cubierto por los seguros médicos.

Aunque la mayoría de nosotros consumimos en exceso ocasionalmente, las personas que sufren de BED pierden el dominio sobre su alimentación y experimentan episodios de ingesta excesiva al menos una vez a la semana. En general, no suelen realizar purgas (vómito inducido) ni ejercitarse en exceso para mantener el peso bajo control, lo que ocasiona frecuentes casos de sobrepeso u obesidad. Los signos del trastorno por atracón (BED) incluyen: consumir grandes cantidades de comida en un período breve, por ejemplo, en un lapso de dos horas; comer rápidamente; comer incluso cuando se está saciado o sin hambre; comer hasta sentirse incómodo o dolorosamente lleno; comer solo o en secreto para evitar la vergüenza; experimentar angustia, vergüenza o culpabilidad por la alimentación excesiva; sentirse fuera de control y "desconectado" durante un atracón. Además, es común seguir dietas frecuentes sin lograr perder peso. Como sucede con todos los trastornos alimentarios, la causa precisa del BED es desconocida; sin embargo, probablemente involucra una mezcla de factores biológicos, genéticos, relacionados con el estilo de vida (dietas frecuentes y mensajes sociales sobre tipos de cuerpo aceptables) y psicológicos (como

una imagen corporal negativa, perfeccionismo y baja autoestima). Otras dificultades de salud mental que frecuentemente se presentan junto con el BED son la depresión, el trastorno bipolar, la ansiedad y los trastornos relacionados con el consumo de sustancias.

Los hábitos alimenticios son una de las primeras conductas que los padres recientes supervisan para evaluar el estado de salud y bienestar de sus bebés. A continuación, se presentan algunas señales que los padres pueden tener en cuenta y que podrían sugerir que un adolescente podría estar enfrentando un trastorno de atracón:

- Fluctuaciones de peso frecuentes
- Actitud renuente o negativa a comer en presencia de otras personas y evasión de situaciones sociales que incluyan comida
- Comentarios frecuentes sobre sentirse fuera de control
- Dietas frecuentes, con poca o ninguna pérdida de peso
- Perfeccionismo extremo y persistente
- Una tendencia marcada a agradar a las personas
- Comentarios frecuentes sobre disgusto con el cuerpo o la apariencia
- Exceso de envoltorios o recipientes de comida en la habitación o bolso de su hijo; comida escondida; comida faltante
- Pensamiento rígido e inflexible de todo o nada

Si tiene sospechas de que su hijo padece un trastorno alimentario, es importante que comparta sus preocupaciones con el pediatra y se ponga en contacto con profesionales de salud mental, escolares o comunitarios, para concertar una evaluación inicial lo más pronto posible. Evite cuestionamientos o críticas frecuentes relacionadas con los hábitos alimentarios, el peso corporal o la apariencia física. Busque ocasiones para promover una percepción positiva del cuerpo, sin importar su forma o tamaño, y cuestione de manera activa los mensajes sociales perjudiciales sobre la apariencia o el ideal de un cuerpo "perfecto". Supervise minuciosamente la utilización de Internet y las plataformas de redes sociales por parte de su hijo, con el fin de detectar cualquier visita a sitios web que puedan resultar perjudiciales para él. Y, ante todo, no deje de tener esperanza: existen terapias efectivas disponibles para su hijo y su familia.