

## 2010 AÑO DE LA FAMILIA EN LA RAZÓN: TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Los trastornos de la alimentación son un problema cuya incidencia aumenta en una sociedad que rinde un excesivo culto al cuerpo e impone la delgadez como modelo de éxito y belleza. La prevención y cura del enfermo pasan por el apoyo de la familia.

# El papel de la familia, clave contra la anorexia

Tamara Fernández

**E**n la sociedad actual está extendida la idea de que para triunfar en la vida es imprescindible responder a un determinado prototipo representado por cuerpos delgados y esbeltos. Es normal que todo el mundo, especialmente los más jóvenes, se preocupen por su imagen; pero el verdadero problema comienza cuando la obsesión por el culto al cuerpo desemboca en enfermedad.

Cualquier persona puede ser víctima en algún momento de su vida de un trastorno de la alimentación. Sin embargo, estos afectan de forma característica a la población femenina de entre 15 y 18 años. Edades complicadas en la que los adolescentes se dejan llevar por un modelo de delgadez que les asegurará un éxito social y profesional.

De acuerdo con la guía de re-

cursos para el tratamiento de los trastornos alimentarios, desde el punto de vista psicológico las personas que temen más a las críticas, las que tienen baja autoestima o caen en depresiones tienen más facilidad para padecer un trastorno de este tipo.

### La importancia del hogar

Carmen Gómez Candela, jefa de nutrición del hospital La Paz de Madrid, defiende la importancia de los padres para ayudar a sus hijos en la prevención de enfermedades como la anorexia y la bulimia. «La familia es un pilar básico. Es importante que los padres cuiden su alimentación y la de sus hijos. Muchas veces los adolescentes llegan a sus casas y comen separados de sus padres o abren la nevera y toman lo primero que ven sin que se les diga nada al respecto. Esto es un grave problema. Así los niños no pueden aprender la importancia de una buena alimentación. Algo que su familia debe enseñarles desde

«Muchos adolescentes comen sin control de los padres, y eso es un problema»

«La familia debe sospechar cuando su hijo se salta comidas o se ve gordo»

que son pequeños». Por otro lado, Carmen anima a que los padres hablen sobre el deporte con los niños y les animen a practicarlo. «El ejercicio sano, sin exceso, es muy saludable y ayuda a abrir el apetito. Cuando se hace deporte se come más y mejor. Sin embargo, la falta de ejercicio provoca sedentarismo y favorece la restricción de la ingesta de alimentos».

Para **Javier Quintero**, Jefe de Psiquiatría del hospital Infanta

Leonor «ciertos hábitos, valores o creencias en la familia, como la sobrevaloración de la delgadez, pueden ser un factor de riesgo. En otras ocasiones, los problemas en casa, las separaciones o divorcios ejercen el detonante en la aparición de trastornos de este tipo».

En la mayoría de trastornos alimentarios hay algunos síntomas iniciales que pueden ayudar a los padres a detectar la enfermedad. «La familia debe sospechar cuando su hijo se salta comidas, quiere hacer una dieta o se ve muy gordo. Es decir, cuando se preocupa excesivamente por su imagen. En cuanto a los síntomas físicos, en chicas es común la pérdida de la regla y en chicos la pérdida de masa muscular», comenta Carmen Gómez.

Cuando el adolescente se encuentra inmerso en la enfermedad vuelve a ser de gran importancia el apoyo familiar. La familia es, quien, junto a la ayuda de profesionales, constituye la pieza

clave para superar el trastorno. «Lo más importante es la búsqueda de ayuda profesional ante la más mínima sospecha», afirma **Quintero**.

«Al iniciar el tratamiento es común que los pacientes echen la culpa de todo lo que les ocurre a sus padres. Es un proceso duro y por eso la familia debe formarse y entenderles. Aunque en ocasiones quieran gritar al enfermo no deben hacerlo por que ellos no son los culpables de sus cambios de humor, la verdadera culpable es su enfermedad», considera Gómez.

En la cura de estas enfermedades es de vital importancia detectar a tiempo el trastorno. «Cuanto antes se coge el caso, antes llegan los resultados. Pero no hay que olvidarse de que se trata de un proceso muy lento, y dos años y medio no los quita nadie. Aunque, si el tratamiento se hace bien, es muy difícil volver a recaer», comenta la especialista.

### DIRECCIONES ÚTILES

Ministerio de Sanidad  
[www.msps.es](http://www.msps.es)

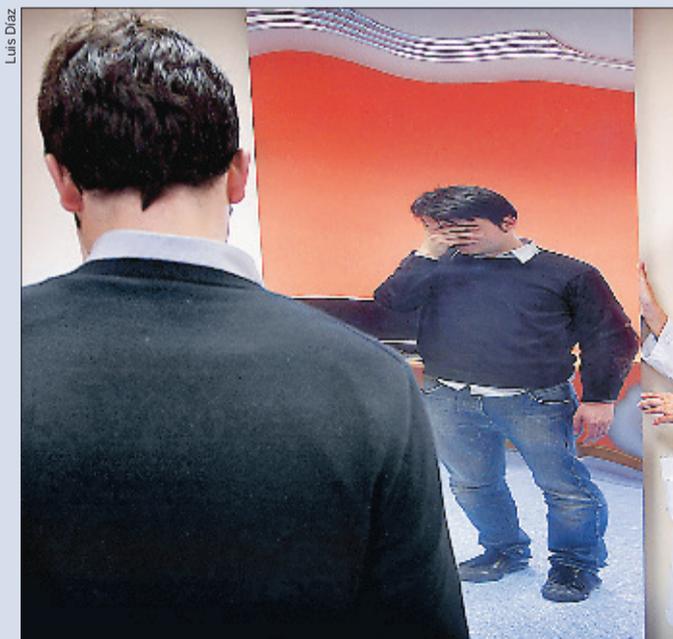
Asociación contra la anorexia y bulimia

[www.acab.org](http://www.acab.org)

ADANER

[www.adaner.org](http://www.adaner.org)

## PREGUNTAS CON RESPUESTA



### ¿Qué es y qué síntomas presenta la sadorexia?

La sadorexia es conocida como «la dieta del dolor» y, al igual que en la anorexia, el enfermo tiene como objetivo adelgazar lo máximo posible y evitar ingerir alimentos. Sin embargo, este es un trastorno alimentario de segunda generación, que ha evolucionado de la anorexia. Conjugaba comportamientos anoréxicos, bulímicos, ortoréxicos, junto a un maltrato corporal y el empleo de métodos de adelgazamiento masoquistas que infligen dolor y quitan las

ansias de comer, provocando pérdidas de peso rápidas y permanentes. Quienes padecen sadorexia, al igual que otros trastornos alimentarios, son, por lo general, personas con baja autoestima, deprimidas, con algún problema familiar, social o emocional que les ha conducido a caer en la enfermedad. Como en los demás casos, la detención a tiempo del problema es fundamental para la rápida curación del paciente.

**25% de los niños con 13 años ha hecho dietas**

**Al 43% de los adolescentes le aterra la idea de engordar**

**2% de las mujeres sufre algún trastorno alimentario**



Gonzalo Pérez



Una preocupación excesiva por la imagen, unida a síntomas físicos como la pérdida de la menstruación en las chicas y de masa muscular en los chicos, debe hacer saltar las alarmas



● **CONSEJOS**

- 1 - Una alimentación variada y equilibrada es fundamental durante el embarazo si queremos que el niño nazca sano.**
- 2 - Cuando una mujer padece pregorexia es importante hacerla ver el daño que causa a su hijo con su comportamiento.**

**Llévese hasta 400 € en una Tarjeta Regalo\***



**multiSeguros**

\*Léase las condiciones de esta promoción en su tienda o en [www.eliberos.com](http://www.eliberos.com). Información sobre las condiciones generales, particularidades y vigencia de cada póliza así como a las condiciones de suscripción y promoción. En el caso del Seguro de Salud Individual, promoción no válida en el País Vasco. El seguro de Salud no puede contratarse en Asturias, Cantabria ni Navarra. Seguros, S.A., de Seguros y Reaseguros "VidaCaja", S.A. de Seguros y Reaseguros "Caja de Ahorros y Pensiones de Barcelona" inscrita en el RMI de Barcelona, con NIF C-241859530, operador de baremosseguros exclusivo de VidaCaja, S.A. y autorizado de Seguros, S.A., inscrita en el registro administrativo de mediadores de la DGSP con el código C0511G5889998.

## ¿Puede desarrollarse anorexia en el embarazo?

En la actualidad se está extendiendo cada vez con más fuerza la pregorexia o anorexia durante el embarazo. Se trata de un trastorno de la alimentación que afecta a aquellas mujeres que desean mantenerse delgadas durante su embarazo y que llegan a obsesionarse tanto por el aumento de peso que se da en estos meses, que toman la decisión de dejar de comer, lo que afecta a la salud tanto de la madre como del feto. Los ejemplos de famosas que han engordado poco durante su embarazo han animado a las mujeres a evitar coger demasiado peso durante la gestación.

## BUZÓN DEL LECTOR

[www.larazon.es](http://www.larazon.es)

**Desde que nos separamos mi marido y yo, mi hijo saca malas notas. ¿Qué puedo hacer?**

Mónica Fernández Antón

La separación de una pareja no es algo fácil para los hijos, ya que han estado acostumbrados

a vivir con sus padres bajo el mismo techo y, que de repente ese vínculo se rompa, les afecta. Los malos resultados académicos provienen de esa preocupación que siente el menor. Los padres deben ayudarlo a que comprenda que ellos siempre van a estar con él cuando lo necesite y que de manera individual van a ayudarlo en todo lo que puedan. Lo importante es dar tiempo a la situación. Al principio es normal que el niño saque malas notas por la situación que vive, pero a medida que pasa el tiempo lo común es que su hijo se recupere y lo vea todo de otra manera. Si el tiempo transcurre y su hijo sigue con los malos resultados debería plantearse consultar con un especialista.

**RESPONDE: Javier Quintero.** Jefe de Psiquiatría del hospital Infanta Leonor.