

Suplementación con zinc en pacientes con anorexia nerviosa para mejorar el estado de ánimo y nutricional

AUTOR: Cárdenas López, M.

PALABRAS CLAVE: anorexia, suplementación, zinc, estado nutricional, estado de ánimo.

INTRODUCCIÓN: El tratamiento nutricional está indicado en pacientes con TCA, sobretodo en las personas que tengan un peso significativamente bajo, los electrolitos deben ser controlados cuidadosamente. La deficiencia de vitaminas y minerales en los pacientes con TCA es muy común; estas deficiencias producen complicaciones metabólicas (deshidratación, alteraciones hidroelectrolíticas, déficit de zinc y cobre, etc.). La deficiencia de zinc puede causar el cese del crecimiento en niños, hipogeusia, alteraciones inmunológicas, pérdida olfativa de origen neural y falta de apetito. En un estudio, donde se evaluaron adolescentes con anorexia nerviosa (AN), se ha demostrado que el zinc, ayuda a mejorar la tasa de recuperación de los pacientes con AN, aumentando la ganancia de peso, mejorando el estado nutricional, los síntomas de ansiedad y el estado de ánimo (depresión)(Shay *et al.*, 2000). **OBJETIVO:** Incorporar la suplementación de zinc al tratamiento médico-nutricional de los pacientes hospitalizados por AN, para aumentar la ganancia ponderal, mejorar el estado nutricional y estado de ánimo durante el tratamiento. **MATERIALES Y MÉTODOS:** Se le realizaron pruebas de laboratorio y test de Beck a los pacientes hospitalizados al igual que el cálculo de peso corporal e IMC, para observar si había presencia de deficiencia o no, una vez comprobada la deficiencia se suplementa con zinc elemental 15mg/día durante 2 meses, al finalizar el tratamiento se realizan de nuevo las pruebas iniciales para observar los cambios durante la suplementación. **RESULTADOS ESPERADOS:** Después de 2 meses de suplementación con zinc, se espera un aumento en la ganancia ponderal y crecimiento, al igual que una mejora en el estado de ánimo, percepción del gusto y olfato, en el cabello, en la calidad piel y en el desarrollo sexual; al igual que puede desaparecer la amenorrea. **CONCLUSIÓN:** La suplementación con zinc es un tratamiento complementario para la AN y depresión, ya que mediante una adecuada ingesta se puede mejorar la ganancia ponderal, el estado nutricional y el estado de ánimo.