

Otros Transtornos Alimenticios

Contenido:

- *Vigorexia
- *Causas y Síntomas
- *Ortorexia
- *Los excesos
- *Síntomas

Cualquier persona razonable se preocupa de lo que come, tanto de la calidad como de la cantidad. Sin embargo, cuando esta preocupación llega a ser obsesiva nos encontramos con auténticas enfermedades. El caso de la anorexia, en que los pacientes pueden llegar a ingerir cantidades mínimas de comida para evitar engordar, sin duda es el más conocido.

Pero recientemente se ha acuñado un nuevo término para una obsesión relacionada con la calidad de la comida, y que puede causar graves daños a quien la padece.

Vigorexia

Aunque se le denomina "la anorexia de los 90" es un trastorno distinto, no estrictamente alimentario, pero que sí comparte la patología de la preocupación obsesiva por la figura y una distorsión de la imagen corporal.



Causas: Aunque biológicamente hay explicaciones a estos trastornos, por desequilibrios en los niveles de serotonina y otros neurotransmisores cerebrales, no cabe duda de que los factores socio-culturales y educativos tienen una gran influencia.

Síntomas: Los que la padecen tienen tal obsesión por verse musculosos que se miran constantemente en el espejo y se ven enclenques. Sentirse de este modo les hace invertir todas las horas posibles en hacer gimnasia para aumentar su musculatura. Se pesan varias veces al día, y hacen comparaciones con otros compañeros de gimnasio. La enfermedad va derivando en un cuadro obsesivo compulsivo que hace que se sientan fracasados, abandonen sus actividades y se encierren en gimnasios día y noche. Por otro lado, estas personas tienen un alto riesgo de abusar de sustancias como hormonas y anabolizantes esteroides.

Ortorexia...

Cualquier exceso dietético conlleva desequilibrios en la ingesta de alimentos. De la actitud razonable de comer sano, a una obsesión patológica por la calidad de la comida, su origen, composición y procedimientos de preparación hay una gran distancia, que sin embargo en algunos casos se cruza. En la sociedad de la información en la que vivimos, cualquier persona puede estar al día de las ventajas e inconvenientes de determinados alimentos. Pero el problema es que no siempre estas informaciones están totalmente contrastadas, o se refieren a situaciones muy concretas. Por supuesto también existen informaciones totalmente fraudulentas, incluíendo al consumo de tal o cuál producto por sus supuestas propiedades, o a la compra de tal o cuál libro, donde encontrar el remedio a todas las dolencias. Esto puede llevar a gente bienintencionada a consumir algunos alimentos y dejar de lado otros, provocando carencias de algunos nutrientes básicos.



Los excesos no son buenos

A pesar de estos casos hay gente que se obsesiona por comer sólo productos "naturales" (sin saber que significa eso) y "sanos" (sin saber muy bien quien clasifica a los alimentos en sanos o insanos). Buscan alimentos obtenidos sin pesticidas ni abonos artificiales. Mucho menos aceptan conservantes o colorantes en su alimentación y por supuesto no quieren ni oír hablar de alimentos transgénicos. Llegan a rechazar todos estos alimentos sin sustituirlos por otros que puedan proporcionar los nutrientes necesarios al organismo.

El término de ortorexia nerviosa fue acuñado por el Dr Steve Bratman, médico que practicó las llamadas medicinas alternativas, y toda una variedad de métodos dietéticos, hasta que se dio cuenta de los errores cometidos por el comportamiento obsesivo de algunos de sus pacientes. Entonces abandonó la práctica de estas medicinas, y escribió un libro en que describía esta obsesión, y las consecuencias que habían padecido algunos de sus pacientes.

Según este autor, la ortorexia estaría relacionada con otros trastornos de la alimentación (anorexia, bulimia...), y parece frecuente que pacientes recuperados de una anorexia, se vuelvan obsesivos con la calidad de lo que comen, su origen, y sus supuestas cualidades "naturales".

Síntomas de la ortorexia

- *Obsesión desordenada para comer alimentos sanos (naturales).
- *Suelen ser personas con comportamientos obsesivo-compulsivos y los que han sufrido anorexia nerviosa tienen predisposición a padecerla.
- *Excluyen de la alimentación carne, grasas y alimentos tratados con herbicidas o pesticidas.
- *Pueden tener carencias nutricionales.
- *Nunca se saltan su dieta, ni siquiera en ocasiones especiales

¿Cómo puedes ayudar a alguien con un Trastorno de Alimentación?

- *Aprende a Escucharla
- *Ofrecele tu compañía
- *Bríndale una correcta alimentación (balanceada)
- *Visíten a un especialista en trastornos de alimentación.