

Estos son los trastornos alimenticios más frecuentes en adolescentes

En los últimos años, los trastornos de conducta alimentaria (TCA) han aumentado de forma importante. Sin embargo, los casos de alteraciones alimentarias se han incrementado «estrepitosamente» tras la irrupción de la pandemia de Covid-19. «Si a esto le sumamos muchas de las tendencias alimentarias actuales, el ambiente obesogénico que nos rodea, el estigma del peso que llevamos a nuestras espaldas y los estereotipos de belleza, tenemos todos los ingredientes perfectos para desarrollar un posible TCA».

Así lo asegura Griselda Herrero Martín, profesora del Departamento de Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica de la Universidad Pablo de Olavide, quien dirige el curso de verano «Nuevos abordajes en alternaciones alimentarias», en la sede de la Universidad Pablo de Olavide en Carmona.

Mientras que en la adolescencia los trastornos alimentarios más frecuentes son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, en la adultez lo es el trastorno por atracón. «Todos pueden ser graves desde el punto de vista de que son trastornos mentales y necesitan de un abordaje psicológico y nutricional conjuntamente, aunque es cierto que en casos de un bajo peso extremo, más común en anorexia nerviosa, puede llegar a correr peligro la vida de la persona», asegura Griselda. Existe además un agravante, que es la «gordofobia» que existe en nuestra sociedad y, está tan normalizada, que apenas somos conscientes de ella. La gordofobia no es tener fobia a subir de peso, sino que hace referencia a marginar, a las personas con obesidad o al concepto en sí, por tener un peso determinado, a tener odio a las personas con obesidad o a la violencia que sufren las personas con obesidad simplemente por tener exceso de peso.

«Stop gordofobia»

Según Magdalena Piñeyro, autora de «stop gordofobia», este concepto se refiere «a una sociedad que humilla, invisibiliza, maltrata, ridiculiza, excluye y violenta a un grupo de personas por el hecho de tener una determinada característica física», explica Griselda Herrero. Además, tiene un sesgo de género, ya que afecta en mayor medida a las mujeres. Ejemplos de esta gordofobia serían: disponer de un espacio apartado para tallas

más grandes (o no tener tallajes grandes en general de la ropa estandarizada), pensar que una persona que tiene obesidad no tiene fuerza de voluntad, piropear a alguien por haber perdido peso (aunque haya sido por una enfermedad, por ejemplo), utilizar la palabra «gordo/a» como insulto, discriminar a alguien en un puesto de trabajo por su peso o imagen corporal...

Si nos centramos en los datos, según la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria elaborada por el Ministerio de Salud y Consumo, alrededor del 50-60% de los casos de TCA se recupera totalmente, un 20-30% lo hace parcialmente, y sólo un 10- 20% cronifica la enfermedad. «Es decir, que podemos decir que de los TCA se sale, para lo cual debemos pedir ayuda a los profesionales adecuados y entender lo complejos que son estos trastornos. Si conocemos a alguien que padece un TCA es importante no dejarlo pasar, hablar con esa persona y con la familia y mostrarle nuestra preocupación y apoyo, animándola a buscar ayuda profesional. Asimismo, debemos ser un ejemplo, evitando hablar del peso, de la comida o de la imagen. También podemos acudir a las asociaciones de apoyo a estos trastornos que existen actualmente y en la que nos podrán orientar sobre el caso particular que nos ocupe y cómo abordarlo», concluye Griselda Herrero.

Por [ABC.es](https://www.abc.es)