

¿CÓMO COMES?

Alimentación
saludable
para jóvenes



¿CÓMO COMES?

**Alimentación
saludable
para jóvenes**

Edita

Excma. Diputación de Alicante
Departamento de Juventud

Depósito legal

A 334-2024

Autores

José Pedro Espada, Teresa Galán y Mireia Orgilés
Grupo de Investigación AITANA
Universidad Miguel Hernández

Diseño y maquetación

Puntual diseño imagen comunicación

Impresión

Abecé Artes Gráficas SL

aitana
Investigación

 **UNIVERSITAT**
Miguel Hernández

 **DIPUTACIÓN**
DE ALICANTE

01	NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN	04
	Qué es la nutrición	05
	Sistemas protagonistas de la nutrición	06
	Necesidades nutricionales en la infancia y adolescencia	07
	Qué es la alimentación	14
02	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	15
	Buenas prácticas alimentarias	16
	Hidratación adecuada	21
	Importancia del deporte y la actividad física	24
03	NUEVAS TENDENCIAS	28
	Uso de redes sociales sobre la conducta alimentaria	29
	<i>#bodypositive</i>	33
	Alimentación intuitiva	35
04	PROBLEMAS CON LA ALIMENTACIÓN	37
	Trastornos de alimentación	38
	Tipos de problemas de la conducta alimentaria	44
	Comer emocional	44
	Evitación / restricción de la ingestión de alimentos	48
	Anorexia nerviosa	51
	Bulimia nerviosa	58
	Trastorno por atracón	62
	Otros problemas: la ortorexia y la vigorexia	66
	Dietas milagro	68
	Características de una dieta milagro y <i>red flags</i>	69
	Mitos y verdades tras las dietas milagro	70
	Obesidad	72
	Qué es la obesidad, causas, factores de riesgo en esta etapa y consecuencias	72
	Obesidad metabólicamente sana	76
	Estigma asociado al peso	77
	Falsos mitos relacionados con la obesidad	79
	¿Qué puedo hacer yo para prevenir la obesidad?	80
05	¿DÓNDE PUEDO ACUDIR PARA PEDIR INFORMACIÓN O AYUDA?	84
06	¿DÓNDE ME PUEDO INFORMAR?	88
	Webs de consulta	89
	Aplicaciones móviles	90

01

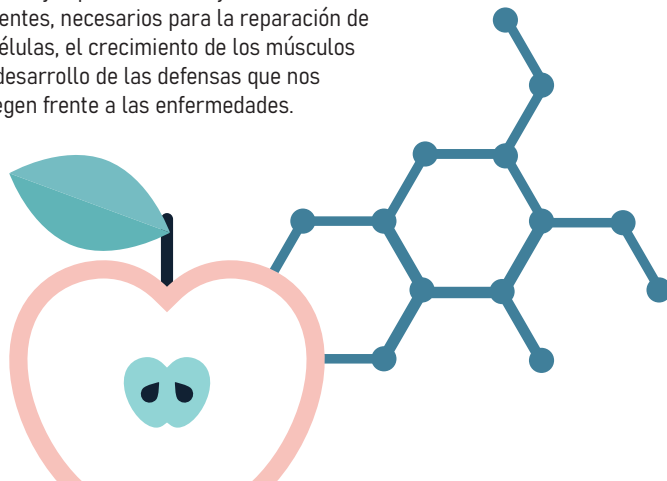
Nutrición y alimentación



¿Qué es la nutrición?

La nutrición es un **proceso esencial** que todos los seres vivos realizamos. Es la forma en que nuestro organismo transforma los alimentos que permiten realizar las funciones vitales necesarias para la vida y mantener el buen funcionamiento de nuestros órganos y tejidos.

La nutrición es un **proceso complejo** en el que intervienen varios sistemas del organismo que trabajan para absorber y distribuir los nutrientes, necesarios para la reparación de las células, el crecimiento de los músculos o el desarrollo de las defensas que nos protegen frente a las enfermedades.



Sistemas protagonistas de la nutrición

Metabolismo

Conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en el interior de nuestro organismo. A través de estos procesos, las células **convierten los alimentos en energía** para que se lleven a cabo todas las funciones necesarias para vivir.

Homeostasis

Conjunto de **procesos de autorregulación** que permiten al organismo mantener constante su composición y medio interno.

Sistema linfático

Red que se encarga de **transportar la linfa**, un líquido blanquecino compuesto, principalmente, de glóbulos blancos, grasas y proteínas. Una de las funciones de este aparato es la **absorción de grasas y algunas vitaminas**.

Sistema endocrino

Regula las hormonas implicadas en el metabolismo y controlan diversas funciones relacionadas con la nutrición. También regula el apetito, la absorción de nutrientes y otras funciones vitales. Hormonas que participan en la **regulación de la energía y el apetito**: la grelina y la leptina. La grelina estimula el aumento del apetito y la ingesta de alimentos; la leptina actúa en sentido opuesto, enviando señales de saciedad al cerebro. Otra hormona implicada es la insulina. Se libera cuando los niveles de glucosa en la sangre aumentan y participa en su metabolismo.



Necesidades nutricionales en la infancia y adolescencia

Los **nutrientes** son sustancias que proporcionan alimento al cuerpo, son necesarios para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten vivir y **forman parte de los alimentos** que consumimos.

Función energética

Los nutrientes que nos **aportan energía** son el combustible de nuestro organismo. Esta función principalmente se realiza por parte de los macronutrientes.

Función plástica

Los nutrientes **construyen y regeneran nuestro cuerpo**. Estas funciones las realizan principalmente las proteínas.

Función reguladora

La función reguladora la llevan a cabo los minerales y las vitaminas, y consiste en **facilitar y controlar reacciones bioquímicas** que ocurren en el interior de nuestro organismo.

Las siete categorías de nutrientes son

Micronutrientes

Vitaminas

Minerales

Macronutrientes

Carbohidratos (o glúcidos)

Proteínas

Grasas (o lípidos)

La fibra y el agua también se podrían incluir en esta categoría, aunque no aportan calorías



Entre los más importantes se encuentra el agua, que actúa como disolvente, medio de transporte y sustrato en importantes reacciones metabólicas.

¡Conocer y consumir una variedad de estos nutrientes es esencial para mantenernos saludables!

Aunque los nutrientes que se requieren para el correcto funcionamiento del organismo son los mismos en todas las etapas de la vida, **la proporción de dichos componentes es distinta durante la infancia y la adolescencia.**

Las calorías: ¿Sabes realmente qué son y cómo funcionan en tu cuerpo?

Las calorías hacen referencia a la **“energía”** que obtienes de la comida.

Los alimentos son como pequeñas baterías de energía. Cuando comes, tu cuerpo “quema” estas baterías para obtener la energía que necesita. Ahí es donde entran en juego las calorías.

En lugar de hablar de “calorías”, en el mundo de la nutrición se suele utilizar una unidad más grande llamada “kilocalorías” o “kcal”. Una kcal es igual a 1000 calorías.

100 calorías = 100 kilocalorías por cada 100 gramos de peso del alimento

En las **tablas de composición de los alimentos**, además de información sobre **nutrientes**, encontramos una referencia aproximada de **cuánta energía** proporciona cada alimento. Esto nos ayuda a entender mejor cómo nuestros alimentos nos brindan la energía y nutrientes que necesitamos.



Nutrientes	
Carbohidratos	100g
Proteínas	20g
Grasas	10g
Fibra	5g
Ácido fólico	100µg
Calcio	100mg
Hierro	10mg
Energía: 100 kcal	

Estado nutricional óptimo

Hablamos de estado nutricional óptimo cuando la alimentación nos permite alcanzar los siguientes objetivos:

1 Obtener suficiente **energía** (calorías) para que el cuerpo funcione bien. Ni muchas ni pocas. Las necesarias.



Una **dieta equilibrada** es la mejor fórmula para mantenernos saludables durante toda la vida. Pero ¿cómo sabemos si estamos obteniendo todo lo que necesitamos?

2 Adquirir suficientes **nutrientes para** llevar a cabo procesos plásticos (mecanismos que permiten construir y regenerar nuestro cuerpo) y controlar las funciones bioquímicas que ocurren en nuestro interior.

3 Conseguir **equilibrio**: que las cantidades de nutrientes estén equilibradas entre sí.

Existen tablas que nos dicen cuántas proteínas, vitaminas y minerales necesitamos. La idea sería pesar y anotar todo lo que comemos, luego consultar estas tablas, hacer algunos cálculos y verificar si estamos obteniendo suficientes nutrientes. Pero eso es **bastante complicado y no muy práctico** en la vida diaria.

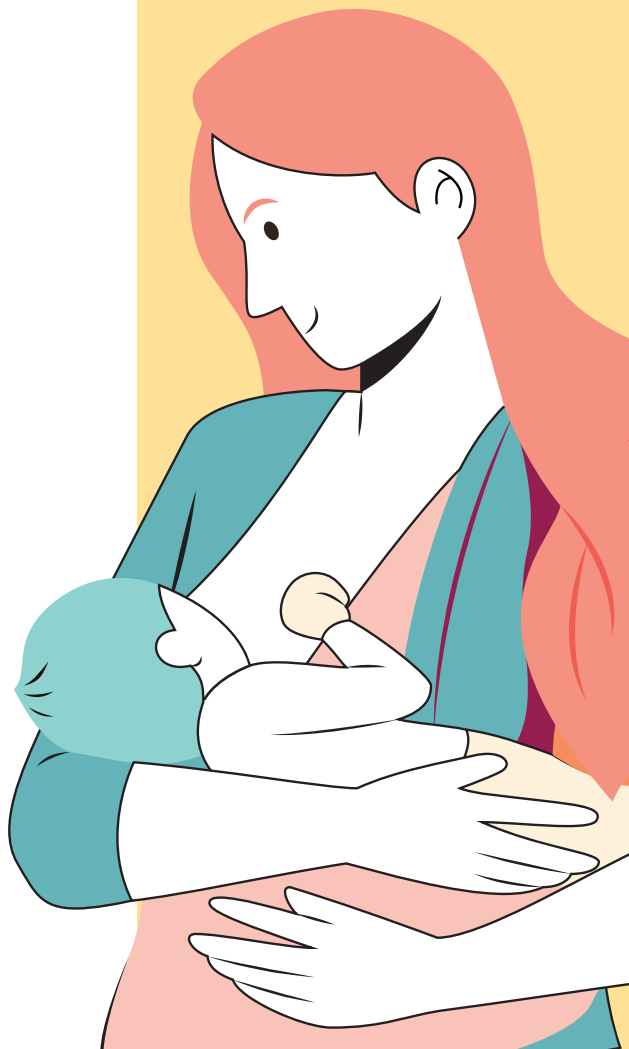
Por suerte, podemos seguir algunas recomendaciones generales que nos ayudarán a tener una dieta saludable sin necesidad de ser matemáticos. Comiendo una **variedad de alimentos como frutas, verduras, proteínas y granos enteros, estamos en el camino correcto**. Después te hablaremos de buenas prácticas alimentarias.

Necesidades nutricionales en la infancia

Durante el desarrollo temprano, las personas presentan una tasa de crecimiento mayor en comparación con las demás etapas de la vida.

Además de los factores genéticos, los factores del ambiente, como la nutrición, juegan un papel fundamental en el desarrollo, sobre todo durante los dos primeros años de vida.

¿Sabías que la leche materna es el único alimento que se puede tomar de forma única y que garantiza un aporte nutritivo completo en esa etapa de la vida?



Necesidades nutricionales en la **adolescencia**

La adolescencia está caracterizada, biológicamente hablando, por la maduración física, neurológica y sexual. Hay cambios en la composición corporal, variación en la masa muscular, grasa y ósea, y crecimiento de los órganos.

Para que esto ocurra se necesitan nutrientes (aminoácidos para el crecimiento del músculo estriado, calcio y vitamina D para el desarrollo de los huesos, etc.). Dado que los adolescentes suelen participar en actividades físicas o ejercicio, sus necesidades de energía y nutrición deben ajustarse en consecuencia.



1 Energía

Las necesidades energéticas varían según el crecimiento y la actividad física. Una dieta equilibrada debe proporcionar suficientes calorías para mantener la salud y respaldar el desarrollo. Restringir calorías en exceso puede retrasar el crecimiento y la pubertad. Los adolescentes activos pueden necesitar más energía para cubrir sus necesidades.

2 Proteínas

Las proteínas son esenciales en la adolescencia, ya que contribuyen al crecimiento y a la reparación muscular y ósea. La mayoría de adolescentes no tiene problemas para obtener suficientes proteínas, pero es importante mantener una dieta equilibrada, pues, durante la adolescencia, el metabolismo de las proteínas es muy sensible a la restricción calórica.

3 Grasas e hidratos de carbono

Las grasas y los carbohidratos deben mantenerse en proporciones adecuadas. Alrededor del 50-55% de la energía total debe provenir de carbohidratos, preferiblemente complejos, mientras que las grasas deben representar el 30-35% de la ingesta calórica, evitando las grasas saturadas.

4 Minerales

El calcio es vital para fortalecer los huesos. El hierro es esencial para la formación de glóbulos rojos, especialmente en las chicas debido a la menstruación. El zinc también contribuye al crecimiento y la maduración sexual.

5 Vitaminas

Las vitaminas, como la A, D, el ácido fólico y varias del grupo B, son cruciales para el desarrollo celular, el metabolismo y la salud en general. La exposición solar y alimentos como los lácteos, el pescado y los huevos pueden proporcionar algunas de estas vitaminas.

¿Qué es la alimentación?

Mientras que la **nutrición** es el proceso de transformación de los alimentos para que nuestro organismo funcione correctamente, la **alimentación** se refiere al **proceso voluntario a partir del cual escogemos y cocinamos los alimentos para después ingerirlos e incorporarlos al organismo**. La alimentación es el paso que va antes de la nutrición.

La calidad de nuestra nutrición afecta directamente a nuestra salud. Para mejorar nuestro estado nutricional y, por tanto, nuestra salud, **tenemos que actuar sobre nuestros hábitos alimentarios**.

Los hábitos alimentarios incluyen

Qué comemos.

Con **quién** comemos.

Por qué comemos.

Cuándo comemos.

Cómo obtenemos, almacenamos y desechamos los alimentos.

02

Alimentación saludable



Buenas prácticas alimentarias



Una de las claves de una alimentación saludable es que sea **equilibrada**, es decir, que contenga los nutrientes que necesitamos para que nuestro organismo funcione de manera correcta y que prevenga que suframos enfermedades.

Sin embargo, además de que la dieta sea equilibrada, **lo más importante es que los alimentos que consumamos sean saludables.**

Cinco claves de una alimentación saludable

Frutas y verduras en todas las comidas. La base de una alimentación saludable es que esté basada principalmente en alimentos de origen vegetal. Se debe priorizar el consumo de frutas y verduras frescas, y evitar, por ejemplo, los zumos industriales con alta concentración de azúcar y que no contienen la pulpa de la fruta.

Buenas fuentes de proteínas, sobre todo de origen vegetal, del pescado, los huevos, los frutos secos o las carnes magras. Las proteínas de origen vegetal son, por ejemplo, las que se encuentran en las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias o soja), la quinoa, el tofu o los frutos secos.

Se puede y se debe comer grasa, pero saludable. Las grasas saludables se encuentran en el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos, el aguacate, el huevo o el pescado azul. Estas grasas ayudan a que no desarrollemos enfermedades y además favorecen que nos sintamos saciados.

Hidratos de carbono complejos. Los alimentos en los que encontramos hidratos de carbono complejos son los vegetales, cereales, legumbres o tubérculos. Debemos priorizar comer legumbres, arroz, pasta o pan integral frente a los hidratos de carbono simples cuya composición es muy sencilla y no contiene vitaminas, minerales y fibra. La pasta es mejor tomarla integral, acompañada por grasas y proteínas saludables, y con fruta como postre si seguimos teniendo hambre. No pasa nada si la tomamos por la noche, siempre y cuando se adapte a la actividad física que realizamos.

Los alimentos malsanos fuera del día a día. Con alimentos malsanos nos referimos, por ejemplo, a las bebidas azucaradas, patatas fritas, galletas o ultraprocesados. Es mejor dejar este tipo de comidas para cuando salimos a comer fuera de casa o cuando quedamos con los amigos el fin de semana, de forma esporádica. No obstante, recuerda: también es posible comer fuera de casa de una forma saludable.

¿Cuántas veces debo comer?

Si estamos hablando de personas saludables, **sin problemas específicos de salud** (ya sea enfermedades físicas o trastornos de la conducta alimentaria) que requieran pautas más específicas, podemos decir que **no hay un número perfecto de veces** que debemos comer al día.

Tiene mucha más importancia para nuestra salud lo que comemos frente a cuántas veces lo hacemos.



No obstante, sí hay algunas cuestiones importantes

Comer **muchas veces al día en pequeñas cantidades** suele estar asociado a que esas comidas incluyan **alimentos malsanos** (galletas, zumos, patatas, etc.).

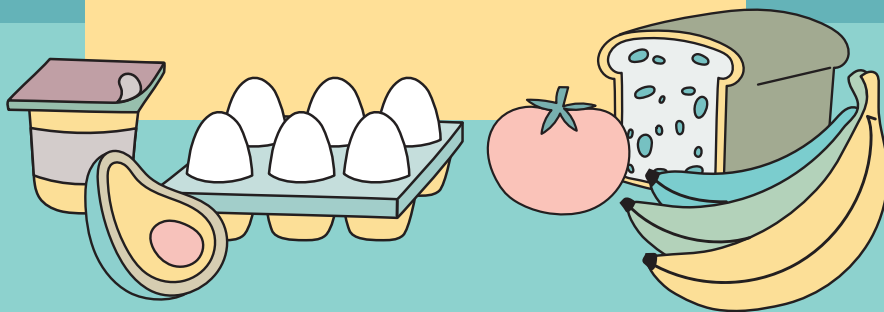
Aunque sea más importante el qué comemos que cuándo, sabemos que tener **horarios regulares** para comer tiene efectos beneficiosos para nuestra salud.

El desayuno a media mañana y la merienda, que pueden evitar que a medio día o por la noche comamos de una forma desmedida, no deben basarse en snacks, o en alimentos de la máquina de *vending*. Lo mejor es planificar estas comidas por si nos entra hambre y prepararlas en casa.

No tiene sentido comer cinco veces al día si no tenemos hambre. Si nos sentimos saciados, es preferible comer en las comidas principales alimentos saludables.

Desmontando mitos: ¿Es obligatorio desayunar?

Hay investigaciones que indican que tomar desayuno se asocia a un mayor rendimiento escolar o a un mejor estado de salud. Estos estudios muestran que quien toma desayuno normalmente afronta mejor sus tareas diarias. Sin embargo, no explican que la causa de que las afronte mejor sea el desayuno, sino que tomar el desayuno se asocia a otros hábitos saludables (como una buena rutina de sueño, horarios más regulares o deporte) que probablemente sean la razón de su mejor rendimiento. En definitiva, no hay estudios que afirmen que el desayuno sea la comida más importante del día y, como siempre, lo fundamental será que los alimentos que ingerimos sean **saludables**. **Buenas opciones de desayuno** son las tostadas de pan o cereales integrales sin azúcar, la fruta, la avena, los huevos, el yogur sin azúcar o los frutos secos.



¿Es posible llevar una dieta vegetariana o vegana y tener buena salud?

Sí, es posible llevar una dieta saludable, pero es importante que recuerdes que **lo más importante** es asegurarte de que tu **alimentación sea variada y te permita obtener todos los nutrientes** que tu organismo necesita.

Las personas **vegetarianas** no consumen carne, pescado, mariscos ni subproductos de animales como la gelatina. Sin embargo, la mayoría incluyen en su dieta algunos productos de origen animal (leche, queso y huevos). Algunas personas siguen una dieta mayormente vegetariana, pero también consumen pescado.



Las personas **veganas**, por otro lado, no consumen ningún alimento de origen animal.

Si eres vegano/a, debes asegurarte de obtener suficiente proteína, hierro y vitamina B12, ya que estos nutrientes pueden ser más difíciles de obtener en una dieta vegana.

Hidratación adecuada



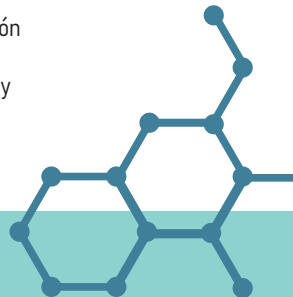
¿Qué es la hidratación y por qué debemos hidratarnos de forma correcta?

La hidratación es el **proceso por el cual se incorpora agua al organismo a través de los alimentos y las bebidas**. El agua es el componente mayoritario del organismo, suponiendo alrededor del 60% del peso corporal total.

El agua desempeña funciones vitales tales como la termorregulación (es decir, la capacidad del cuerpo para establecer y mantener su temperatura) o el transporte de nutrientes, actúa como disolvente y como reactivo, participa en los procesos bioquímicos y es esencial para la homeostasis celular, entre otras.

Homeostasis

Conjunto de **procesos de autorregulación** que permiten al organismo mantener constante su composición y medio interno.



¿Por qué debemos hidratarnos de forma correcta?

Mantener una hidratación adecuada hace posible el **correcto funcionamiento del organismo.**

Algunos síntomas de la deshidratación

- ✘ Pérdida de conciencia.
- ✘ Debilidad en las extremidades.
- ✘ Taquicardia.
- ✘ Dolor de cabeza.
- ✘ Tensión baja.



¿Cuánta agua debo beber?

Es fundamental entender que las necesidades de hidratación pueden variar de una persona a otra y según el entorno en el que nos encontremos. **Aunque hayas oído hablar de la regla de los 2 litros de agua al día, la cantidad necesaria de agua puede ser diferente para cada uno de nosotros.**

Esto se debe a que la cantidad de agua que necesitamos **depende de cuánta agua consumimos a través de otras bebidas y alimentos.** Además, factores como condiciones de salud específicas, medicamentos que estemos tomando, nivel de actividad física y la temperatura ambiente también influyen en cuánta agua debemos tomar a diario.

Además, **la actividad física también influye;** después de hacer deporte, es necesario consumir más líquidos para reponer lo perdido por el sudor. Los alimentos que elegimos también afectan nuestro nivel de hidratación, ya que algunos, como por ejemplo la sandía o el yogur, contienen más agua que otros, como el pan.

Por lo tanto, **las necesidades individuales pueden variar según el día y el contexto,** y no es adecuado limitarse a un consumo mínimo establecido. Siempre y cuando **tengamos en cuenta las señales de sed e hidratación** que nos envía nuestro cuerpo, y mientras no padezcamos de un problema de salud, el organismo regulará bien el equilibrio.

Importancia del deporte y la actividad física



El ejercicio físico es **necesario** para mantener nuestro cuerpo saludable y para poder hacer todo aquello que es importante para nosotros y que nos hace sentir bien.

Además, hacer ejercicio no sólo beneficia a nuestro cuerpo, sino que **su práctica regular también puede mejorar nuestra energía y estado de ánimo.**



¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio?

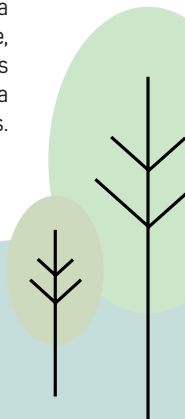
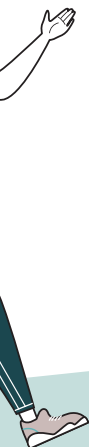


El ejercicio físico es bueno para tus huesos y músculos, y también para tu cerebro.

Hacer ejercicio mejora la salud del cerebro y el aprendizaje. Por ejemplo, podrás estudiar mejor, te ayudará a dormir y a sentir menos ansiedad y tristeza. Hacer ejercicio o practicar algún deporte puede ayudarte a mejorar tu autoestima al alcanzar nuevos objetivos y metas.

El ejercicio mejora la forma física y ayuda mantener un peso saludable.

Cuando practicamos deporte, nuestras funciones cardiorrespiratorias y musculares mejoran, también nuestra salud cardiometabólica y ósea. Hacer deporte de forma regular ayuda a las personas a mantener un peso saludable, reduce el riesgo de algunas enfermedades y ayuda a fortalecer los huesos.



¿Cuánto ejercicio debo practicar?

A continuación, te mostramos cuánto ejercicio es adecuado según la edad, siguiendo las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud:

5 a 17 años



Al menos **60 minutos al día** de actividad física (aeróbica) de moderada a vigorosa.



Al menos **3 días a la semana** estas actividades deben ser **de intensidad vigorosa** y que refuercen los músculos y los huesos.

A partir de 18 años



Un mínimo de entre **150 y 300 minutos** de actividad física **aeróbica moderada a la semana**, entre **75 y 150 minutos de actividad física aeróbica vigorosa**, o una combinación de ambos.



Al menos 2 días a la semana se deben hacer ejercicios de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada.

¡Cuidado con las actividades sedentarias!

El sedentarismo se refiere a las actividades en las que estamos sentados o recostados (sin estar dormidos) y que apenas gastan energía. Por ejemplo: pasar mucho rato jugando a videojuegos, mirando el móvil o viendo la televisión, o estar sentados en clase sin levantarnos a estirar las piernas en los cambios de hora.

Es importante **limitar el tiempo que pasamos sentados o reclinados**, porque un mayor sedentarismo se asocia en niños y adolescentes a mayor adiposidad (grasa corporal), peor salud y forma física, menor implicación en comportamientos sociales y menor duración del sueño.

¿Cómo puedo hacer para no abandonar el ejercicio físico?

Te damos **cinco tips** que pueden ayudarte a mantener este hábito tan importante:

1. **Elige una actividad que creas que va a gustarte.**

La actividad física es divertida y no tiene por qué ser competitiva. Si no te gusta el deporte de equipo, no pasa nada, hay muchas alternativas para elegir: montar en bicicleta, patinar, bailar, escalar...

2. **Empieza poco a poco.**

Hazlo de forma progresiva y gradual. Si no has practicado nunca un tipo de ejercicio, ve de menos a más a medida que vayas mejorando tu condición física.

3. **Busca una actividad de fácil acceso.**

Apuntarte al gimnasio más cercano a casa o elegir un horario en el que no tengas otra cosa que hacer son algunos ejemplos que te ayudarán a que la actividad que has elegido sea más accesible y tenga más probabilidades de ser mantenida en el tiempo.

4. **Practica con alguien.**

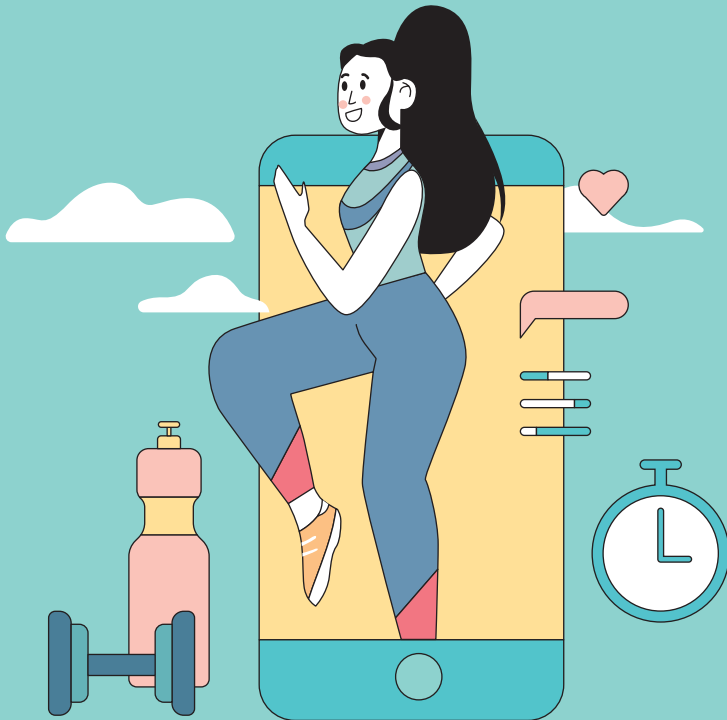
Quedar con alguien para practicar deporte puede ayudarte a mantener la motivación. Cuida que tu compañía deportiva sea agradable, divertida y te ayude a conseguir tus metas poco a poco.

5. **La frase “no me apetece” no ayuda.**

A veces, tenemos que hacer ciertas cosas porque son buenas para nosotros, a pesar de sentir poca motivación. Recuerda que los beneficios del deporte superan con creces sus desventajas. Acuérdate de que incluso las acciones pequeñas cuentan, como dar un breve paseo en bicicleta, pasear al perro o hacer actividades de jardinería.

03

Nuevas tendencias



Uso de redes sociales sobre los hábitos alimentarios



Las redes sociales son parte de nuestra vida, especialmente para los jóvenes. Instagram, TikTok, Facebook y otras plataformas nos mantienen conectados, pero **¿te has preguntado cómo utilizar las redes sociales impacta en lo que comes y cómo te sientes acerca de tu cuerpo?**

Las redes sociales influyen en tu bienestar



Es probable que sigas a *influencers* que hablan sobre nutrición, salud y *fitness*, y en el *Explora* de tu Instagram no paren de aparecerte recetas deliciosas, consejos sobre cómo motivarte para hacer ejercicio todos los días o fotos sobre personas mostrando su cuerpo antes y después de haber incorporado algún cambio en su dieta.

Lo cierto es que **la investigación dice que el uso de redes sociales puede influir mucho en tus hábitos alimentarios y en tu salud física y mental**. Los estudios demuestran que usar redes sociales y estar expuestos a este tipo de contenidos están asociados a una mayor insatisfacción corporal, a comportamientos alimentarios restrictivos o excesivos, aunque también a las elecciones que hacemos de alimentos saludables.

La conexión entre el uso de redes sociales, cómo nos vemos y las elecciones de los alimentos que comemos son complejas. Esta conexión tiene mucho que ver con:

La manera en la que nos hablamos a nosotros mismos (*self-talk*).

La búsqueda de aprobación de los demás.

La comparación de nuestra apariencia con las fotos en redes sociales.

La exposición constante a imágenes perfectas de personas famosas, deportistas, modelos...

Imágenes ideales en las redes sociales

En las redes sociales abundan las imágenes de personas famosas y apasionadas del *fitness* que exhiben cuerpos esculpidos y saludables. Estas cuentas, conocidas como *fitspiration*, a menudo **tienen como objetivo motivar a las personas a llevar un estilo de vida saludable** mediante una alimentación adecuada y el ejercicio.

Sin embargo, se ha demostrado que **las personas adultas expuestas a este contenido a menudo tienen una mayor insatisfacción** con sus cuerpos y comportamientos relacionados con la pérdida de peso.



¿Por qué sucede esto si estas cuentas nos invitan a llevar un **estilo de vida más saludable?**

Al analizar el contenido de estas imágenes se ha descubierto que, **en realidad, muchas de ellas glorifican la delgadez y el *fitness* como ideales**. Cuando las personas se exponen repetidamente a estos estándares poco realistas, pueden comenzar a sentirse insatisfechas con sus cuerpos y desarrollar una imagen corporal negativa. Si sueles compararte con personas que consideras similares a ti en términos de aspecto físico, es más probable que te sientas influenciado por estas imágenes *fitspiration* y te afecten estos estándares de perfección poco realistas.

Las redes sociales, en última instancia, pueden **convertirse en un lugar donde se siente la presión de mostrar al mundo una imagen idealizada de uno mismo**. Algunas personas pueden editar y alterar sus fotos para mostrar una versión “perfecta” de sus vidas, lo que puede perpetuar un ambiente de competencia y comparación entre seguidores.

Cinco tips para elegir información fiable en redes sociales



1 Verifica la cuenta.

Asegúrate de seguir a profesionales de la salud que compartan información basada en la ciencia, que indiquen cuáles son sus fuentes para que puedas comprobarlas.

2 Contrasta la información en varias fuentes.

Asegúrate de la fiabilidad de la información. Busca en las páginas de organismos oficiales (asociaciones, OMS, instituciones de salud...) para contrastar.

3 Consulta a profesionales.

Antes de hacer cambios en tu alimentación o estilo de vida, consulta a algún profesional. Pregunta sin miedo para que pueda ayudarte con tus dudas.

4 No te creas todo lo que ves.

Las redes sociales son un escaparate y, como tal, la mayoría de las veces lo que se muestra se ha preparado para que quede bien.

5 Únete a comunidades positivas.

Encuentra cuentas y páginas web que te hagan sentir bien siendo como eres. Busca lugares que promuevan la salud basada en la ciencia y el apoyo mutuo en lugar de la competencia.

#bodypositive

¿Has escuchado hablar del movimiento #bodypositive?

El movimiento *#bodypositive*, también en redes bajo hashtags como *#bopo* o *#bodypositivity*, ha cobrado gran importancia en redes sociales últimamente, especialmente en Instagram, donde recientemente ha superado los mil millones de interacciones.

El objetivo de este movimiento es desafiar el contenido de *#thinspiration* (inspiración para estar delgados) y *#fitspiration* (inspiración para estar en forma). Este contenido suele promover la pérdida de peso a través de dietas y restricciones alimentarias, lo que puede crear una imagen negativa de nuestro cuerpo.

#bodypositive, por el contrario, celebra la aceptación del cuerpo. Lo hace mostrando una gran diversidad de tipos y formas corporales. En lugar de enfocarse en lograr una imagen "ideal", promueve la idea de que todos los cuerpos están bien tal como son y que no debemos seguir estándares de belleza poco realistas.

Desde que comenzó este movimiento, se descubrió que los textos que acompañan las imágenes en Instagram, relacionados con *#thinspiration* y *#bodypositive*, generaban reacciones diferentes en las personas, incluso cuando las imágenes eran las mismas.

Cuando se leían textos de tipo *fitspiration*, que alentaban a mejorar el estado físico, se observaba un aumento en el estado de ánimo negativo. Por contra, cuando los textos eran de tipo *bodypositive*, que fomentaban la aceptación corporal o resaltaban la naturaleza poco realista del contenido en las redes sociales, se promovía una mayor satisfacción corporal.



Alimentación intuitiva

Existen conductas alimentarias que no son muy saludables y están relacionadas con problemas de peso, síntomas de los trastornos de la conducta alimentaria y otras consecuencias negativas para la salud física, mental y social.

Comer emocional, que significa que, a veces, comemos en respuesta a nuestras emociones. Por ejemplo, cuando estamos nerviosos por un examen y comemos mucho chocolate para calmarnos, aunque luego no nos sintamos bien. El comer emocional estaría dentro de la categoría de comer por causas internas (es decir, en respuesta a algo que pasa dentro de nosotros: las emociones).

Además del comer emocional, a veces también **comemos guiados por señales que vienen de nuestro exterior**. Ejemplos de estas señales serían el fácil acceso a comidas que nos gustan mucho (encontrar el armario lleno de galletas), ver un anuncio de una nueva hamburguesa cuando vamos por la calle, o que el reloj marque que son las tres de la tarde y es hora de comer (aunque no tengamos hambre).

Por último, otra conducta poco saludable en relación con la alimentación es la **restricción alimentaria**, que se refiere a reducir nuestro consumo de alimentos para perder o mantener nuestro peso, e incluye mucho control, tanto en nuestros pensamientos (“está prohibido comer pasta”) como en nuestras acciones (hoy me salto la cena).

En contraste con estas conductas encontramos la **alimentación intuitiva**, que se define como una forma más adaptativa de alimentarse basada en **comer siguiendo las señales fisiológicas de hambre y saciedad que el cuerpo nos envía** y en la aceptación corporal.

La alimentación intuitiva se basa en tres elementos principales:



1 Permiso incondicional para comer cuando tienes hambre y cualquier alimento (siempre que no haya alguna restricción por causas médicas).

2 Comer por razones fisiológicas en vez de emocionales.

3 Confiar en las señales internas de hambre y saciedad para saber cuándo y cuánto comer.

Estos tres elementos se enfrentan con las tres conductas problemáticas alimentarias descritas en el siguiente bloque.

Sin embargo, en la actualidad nos enfrentamos con otro problema importante relacionado con la alimentación: **el sobrepeso y la obesidad**. Durante mucho tiempo, las estrategias para reducir el peso se han centrado en limitar las calorías consumidas y restringir ciertos grupos de alimentos, aunque se ha comprobado científicamente que hacer dietas restrictivas no es eficaz a largo plazo si queremos mantener un peso saludable y queremos cambiar nuestra forma de alimentarnos y nuestra relación con la comida.

04

Problemas relacionados con la alimentación



Trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos de alimentación son **problemas graves de salud** que afectan a los comportamientos de las personas en relación con su alimentación, sus actitudes hacia la comida y, en la mayoría de las ocasiones, hacia su peso y su aspecto físico. **Son conocidos como TCA.**

Las personas con trastornos de la conducta alimentaria **no eligen tenerlos**. Por el contrario, estos problemas van acompañados de pensamientos y emociones muy desagradables que hacen sufrir a quien los padece. Normalmente, estas personas tienen obsesiones frecuentes relacionadas con la comida, el peso o la forma del cuerpo, y mucha ansiedad y preocupación sobre las consecuencias de comer ciertos alimentos.

Cuando son graves, las consecuencias a nivel físico y social pueden ser muy serias y llegar a poner en riesgo la vida de la persona. Sin embargo, es importante saber que los trastornos de la conducta alimentaria tienen **tratamiento y es posible recuperarse**. Con la atención médica y psicológica adecuada, las personas con TCA pueden recuperar o empezar a tener hábitos alimentarios saludables y recobrar su bienestar psicológico.

Por norma general, los problemas de la alimentación aparecen durante la adolescencia y la juventud. Algunos, como la anorexia y la bulimia nerviosa, son más comunes en las mujeres, pero cualquier persona de cualquier **edad, origen racial o étnico, género o peso corporal** pueden sufrir un TCA.

Los problemas de la conducta alimentaria pueden afectar a personas que, en apariencia, parecen estar en buen estado de salud. No es posible determinar si alguien está lidiando con un trastorno alimentario simplemente por su apariencia física.

Señales de alarma

A continuación, te presentamos algunas señales que podrían ayudarte a identificar si alguien de tu entorno está atravesando dificultades relacionadas con la comida:



Preocupación constante por la comida: ¿Notas que siente obsesión o piensa demasiado en la comida, incluso cuando no está comiendo?



Cambios en su comportamiento: ¿Has notado que su forma de actuar respecto a la comida ha cambiado últimamente? Quizás ha evitado algunos eventos sociales que incluyen ir a comer o a cenar o se ha vuelto más introvertido/a.



Ideas extrañas sobre su cuerpo: ¿Te ha hecho comentarios sobre su apariencia poco realistas, como decir en repetidas ocasiones que pesa demasiado, aunque esto no sea cierto?



Cansancio constante y dificultades para concentrarse: ¿Siente cansancio todo el tiempo o percibes que tiene problemas para concentrarse en las actividades de su día a día?



Visitas frecuentes al baño después de comer: ¿Va al baño después de las comidas de manera regular?



Ejercicio en exceso: ¿Ha comenzado a hacer ejercicio en exceso y pasa mucho tiempo realizando actividad física o deporte?

Estas señales podrían indicar que esa persona está pasando por un momento difícil relacionado con la comida. Si las observas, es importante brindarle apoyo y considerar la posibilidad de buscar ayuda profesional.

Es posible que te estés preguntando:

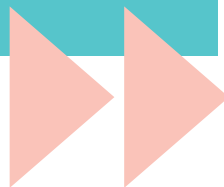
«Si me doy cuenta de que alguien está pasando por algo así y he aprendido que cuanto antes reciba tratamiento, mejor, ¿cómo puedo acercarme a esa persona para hablar con ella? ¿Cuál es la mejor forma de hacerlo?»
Sigue leyendo, que te lo contamos.

¿Cómo puedo hablar con alguien que creo que tiene un problema alimentario?

Enfrentarse a la situación de hablar con alguien sobre un tema tan delicado puede ser una tarea difícil que genere incomodidad, vergüenza o miedo por la reacción que pueda tener la otra persona. Es posible que te preocupe no saber qué decir o decir algo incorrecto, que pienses que no es asunto tuyo o que puedas hacer daño a la otra persona.

Sin embargo, recuerda que los trastornos de la conducta alimentaria son problemas de salud muy graves, y que lo mejor para curarlos es que la persona que los padece reciba ayuda profesional lo antes posible.

Por esto, te ofrecemos **un mapa de ruta** que puede ayudarte a afrontar una conversación tan difícil como esta.



Prepárate y lleva información contigo.

Antes de hablar, recopila información fiable sobre el tema. Uno de los primeros pasos puede ser leer alguna página web sobre problemas de la conducta alimentaria y recursos como los que te ofrecemos al final de esta guía. Puedes imprimir algún folleto informativo o llevar preparada alguna página web para compartirla.

Elige un buen momento y lugar.

Elige un momento de tranquilidad, sin interrupciones. Procura elegir un día en que estéis en calma y de buen humor. Es mejor no hablar en grupo para que la persona no se sienta acorralada.

Evita centrarte solo en el peso y en la comida.

Aunque es necesario hacerle ver tu preocupación por su relación con la comida, intenta enfocar la conversación en cómo se siente. Puedes mencionar qué te ha preocupado, pero no hagas una lista de sus comportamientos extraños. Esto puede hacer que se cierre en banda.

Utiliza un lenguaje empático, comprensivo y no acusatorio.

Frases como: “¿Te apetecería hablar sobre cómo estás, sobre cómo te encuentras?” pueden ser una buena alternativa.

Si reconoce que necesita ayuda, ofrécele apoyo.

Tu acompañamiento para acudir a hablar con un profesional especializado, con sus familiares, etc., puede ser fundamental.

Si se enfada, mantén la calma.

Puede ser que la otra persona se sienta acusada y se ponga a la defensiva. Mantén la tranquilidad y demuéstrale que estarás ahí cuando lo necesite. No esperes demasiado para volver a hablar. Muchas veces estos trastornos son sigilosos y la persona va empeorando poco a poco de manera silenciosa.

Si te dice que no hay ningún problema, mantente cerca.

Incluso si parece convincente, presta atención. Negar el problema es frecuente.

En el caso de la anorexia, por ejemplo, esta conducta se considera en sí misma un síntoma de la enfermedad. Confía en tu juicio, tu apoyo puede marcar la diferencia.

Julie McDiarmid nos cuenta...



Entiendo lo difícil que puede ser preguntar a alguien sobre esto, ya que puede parecer intrusivo o quizás tengas miedo de que la persona por la que te preocupas tenga una reacción negativa.

Sin embargo, debes comprender que es mucho más doloroso para alguien que está sufriendo que sus seres queridos simplemente hagan suposiciones sobre lo que está ocurriendo y se alejen. Esto causa aún más soledad de la que ya sentimos y nos lleva a aislarnos, lo que empeora nuestra ansiedad y dificulta la búsqueda de tratamiento.

Que alguien nos pregunte nos da la oportunidad de explicar lo que estamos viviendo y cómo se nos puede dar apoyo. Si nos preguntaran con más frecuencia, creo de veras que las personas que sufrimos un trastorno de la conducta alimentaria estaríamos más motivadas a buscar ayuda y recuperarnos, sabiendo que tenemos un sistema de apoyo que cree en nosotros. ”

Julie McDiarmid lleva sufriendo un trastorno de la conducta alimentaria desde los 12 años. Hoy, tiene 32, y trabaja con el equipo de profesionales que la atiende para recuperarse

Puedes leer
el resto de su
historia aquí



Tipos de problemas de la conducta alimentaria

A Comer emocional

¿Qué es el comer emocional?

El comer emocional implica **utilizar la comida para afrontar emociones en lugar de para satisfacer el hambre**. A veces, las personas pueden recurrir a la comida cuando se sienten estresadas, tristes, ansiosas, aburridas o solas. El comer emocional también puede asociarse a emociones agradables, como cuando celebramos algo bueno que nos ha pasado yendo a cenar una *pizza*.

Este comportamiento se puede aprender desde la infancia, por ejemplo, si damos a un niño una chuchería cuando está llorando para que se calme. Por eso, en ocasiones, este comportamiento está tan interiorizado que es difícil que nos demos cuenta de esa conexión entre comer y las emociones.

¡Tranquilidad! Todos, a veces, comemos guiados por nuestras emociones y no pasa nada.

Aunque el comer emocional no es un trastorno como tal, para algunas personas este hábito puede convertirse en un problema, llevando al aumento de peso o a los atracones. La dificultad es que, una vez se acaba la satisfacción de comer, las emociones que teníamos siguen ahí, y nos sentimos peor por la cantidad o tipo de comida que hemos comido.



Sientes **culpa** y piensas que no tienes control sobre la comida.

Te sientes triste, estresado, ansioso o aburrido, y es **desagradable** sentirse así.

Comes **más** de lo que es saludable o **alimentos que no pensabas comer hoy**.

Para **calmarte**, sientes que necesitas comer algo.



Algunas preguntas que pueden ayudarte a darte cuenta de si tu forma de comer está relacionada con cómo te sientes:

¿Te sientes agobiado, estresado, triste o inquieto por algo que te haya pasado?

¿Comes más de lo habitual o en horarios que no son normales para ti, como, por ejemplo, muy tarde por la noche si no logras quedarte dormido?

¿Te has dado cuenta de que en tu familia también utilizan la comida para calmarse?

Me identifico con estas preguntas, ¿qué puedo hacer?

Controlar el comer emocional implica encontrar alternativas para enfrentar situaciones y emociones sin recurrir a la comida. A continuación, vamos a darte algunos tips que pueden ayudarte, pero antes...

¡Importante antes de seguir!

Darnos cuenta de que estamos comiendo guiados por emociones es un buen primer paso, pero **a veces necesitamos ayuda** para cambiar este hábito. Si te preocupa cómo comes, habla con tu médico, con tu familia o con algún profesor o psicólogo en el que confíes, para que puedan ponerte en contacto con profesionales especializados. Recuerda, **¡no es algo de lo que avergonzarse y no tienes que enfrentarte solo/a!**

Tips para controlar el comer emocional:

1 Distingue entre el hambre emocional y el hambre fisiológica.

Para salir del ciclo del comer emocional, primero debes distinguir entre:

HAMBRE FISIOLÓGICA

- Aparece poco a poco, y puedes esperar para comer.
- Cualquier alimento te hace sentir satisfecho.
- Puedes controlar lo que comes y parar.
- No aparece la culpa después de comer.

HAMBRE EMOCIONAL

- Aparece de pronto y sientes necesidad urgente de comer.
- No te quedas satisfecho cuando estás lleno.
- Te puede hacer sentir fuera de control.
- Aparece culpa, vergüenza y sensación de descontrol después de comer.

Haz una pausa y reflexiona.

¿Realmente tienes hambre o ha pasado algo que no te ha hecho sentir bien? Revisa qué ha ocurrido en tu día y cómo te sientes. Si tienes hambre, come, pero si lo que te pasa es que te sientes triste, agobio, preocupación o ansia, vamos a buscar alternativas más saludables para enfrentarte a tus emociones desagradables.

Alternativas saludables.

¿Sabías que las emociones y las acciones están íntimamente relacionadas? Las investigaciones nos dicen que tenemos cierto poder para cambiar nuestras emociones, y hay diferentes formas de hacerlo (más saludables que comer sin control). Hacer una actividad agradable, como llamar a un amigo, leer un rato o salir a hacer deporte, puede ayudarnos a sentir más tranquilidad y menos sensaciones negativas.

B Evitación/restricción de la ingestión de alimentos

¿Qué es el trastorno por evitación/restricción de la ingesta?

El trastorno por evitación/restricción de la ingesta se caracteriza por la falta de interés en la comida o la evitación de ciertos alimentos. También es conocido como ARFID (por sus siglas en inglés).

Las personas con ARFID pueden perder o no aumentar de peso como se esperaría, pero, a diferencia de otros trastornos alimentarios, no tienen miedo de aumentar de peso ni tienen una imagen corporal negativa.

A Avoidance (evitación)
R Restrictive (restricción)
F Food (comida)
I Intake (ingesta)
D Disorder (trastorno)

Las causas más comunes por las que las personas evitan algunos alimentos incluyen...

Sensibilidad a las características de los alimentos.



Algunas personas son sensibles al sabor, textura, olor, apariencia o temperatura de ciertos alimentos.

Experiencias traumáticas con la comida.



Experiencias como haberse atragantado, vomitado o tenido mucho dolor en el abdomen pueden haber generado miedo y ansiedad relacionados con la comida, lo que lleva a evitar ciertos alimentos o texturas.

Falta de reconocimiento de la sensación de hambre.



Algunas personas pueden no reconocer el hambre de la misma manera que otros, lo que resulta en una falta de interés e ingesta insuficiente.

A pesar de estas diferencias, todas las personas con ARFID comparten la misma característica: **evitan o restringen la ingesta de alimentos en términos de cantidad o variedad.**

¿Cuál es la causa de la evitación/restricción de alimentos?

¿Quién tiene más riesgo de padecerla?

El ARFID puede desarrollarse en la infancia, la niñez temprana o incluso en la edad adulta, y afectar a personas de todas las edades. Se sabe que las personas con trastornos del espectro autista, déficit de atención e hiperactividad, o que padecen discapacidades intelectuales tienen un mayor riesgo de desarrollar ARFID. Las personas con repertorios alimentarios muy limitados también pueden estar en mayor riesgo. Los problemas de ansiedad y el trastorno obsesivo-compulsivo normalmente también se asocian al trastorno por evitación/restricción de alimentos.

¿Cuáles son los problemas asociados?

Las personas con ARFID a menudo tienen un rango muy limitado de alimentos con los que se sienten cómodas, lo que puede provocar deficiencias de nutrientes esenciales necesarios para la salud general, el desarrollo y el funcionamiento diario.

Las limitaciones en cuanto a la variedad de alimentos que pueden comer hacen que las personas experimenten dificultades en casa, en la escuela, en el trabajo, o en el tiempo de ocio. El estado de ánimo y el funcionamiento de la persona en sus actividades diarias puede verse muy afectado. Muchas personas con ARFID encuentran difícil salir o irse de vacaciones, hacer nuevos amigos o establecer relaciones cercanas, ya que las ocasiones sociales que involucran la comida suelen ser parte de este proceso.

¿Existe un tratamiento efectivo?

El tratamiento para el ARFID implica un plan individualizado y puede requerir la participación de médicos, psicólogos y nutricionistas. La intervención debe adaptarse a las necesidades y dificultades particulares de cada persona.

En la mayoría de los casos, el tratamiento involucra terapias basadas en la investigación científica, como el tratamiento familiar, la terapia cognitivo-conductual para tratar las preocupaciones alimentarias, intervenciones conductuales como la exposición gradual para reducir la evitación de alimentos y el aprendizaje en el manejo de la ansiedad.

Además de todo esto, es fundamental que la salud física de la persona sea monitoreada y manejada por un médico o especialista.

Señales de alarma



Relacionadas con la cantidad y variedad de alimentos. Tener patrones alimentarios restrictivos, como ingerir una variedad muy limitada de alimentos o siempre optar por las mismas comidas, y ser muy selectivos, eligiendo solo alimentos de un color o textura específica.



Relacionadas con la percepción de hambre y saciedad. Dificultad para reconocer cuándo se tiene hambre. Estas personas pueden sentirse llenas después de solo unos bocados.



Relacionadas con la conducta de comer. Tomar un tiempo excesivo durante las comidas, percibir la alimentación como una tarea complicada, omitir comidas por completo, sentir ansiedad durante las comidas, masticar en exceso, tomar pequeños sorbos y bocados o hacer rituales alimentarios.



Relacionadas con el peso y la nutrición. Estas señales pueden incluir la pérdida de peso significativa, en especial en la infancia, o tener deficiencias nutricionales, como la anemia.

C Anorexia nerviosa

¿Qué es la anorexia nerviosa?

La anorexia nerviosa se caracteriza por una evitación extrema de la ingesta de alimentos y conductas para compensar lo ingerido, un temor intenso a ganar peso y una percepción distorsionada de la imagen del cuerpo.

Las personas con anorexia a menudo se ven a sí mismas con sobrepeso, incluso si están muy delgadas. Pueden tratar de perder peso ayunando o compensando lo que han comido haciendo ejercicio intenso o usando métodos purgativos, es decir, provocándose el vómito o utilizando laxantes, diuréticos o enemas.



Los pensamientos sobre la dieta, la comida y el cuerpo ocupan la mayor parte del día de las personas con anorexia, dejando poco tiempo y espacio para los amigos, la familia o para hacer otras actividades con las que antes disfrutaban. Sus vidas se convierten en una búsqueda de la delgadez y la pérdida de peso, aunque se enfrentan a un problema importante: **nunca se ven lo suficientemente delgadas.**

A veces, los síntomas que tiene la persona no son fieles a los que debería cumplir para tener un **diagnóstico de anorexia**. Por ejemplo, una persona podría tener un peso considerado “normal” para su edad, género y desarrollo, pero tener muchos comportamientos compensatorios, como el ejercicio extremo y el uso de laxantes, y tener una imagen distorsionada de sí misma. Estos síntomas son igual de graves y pueden conducir a la anorexia. Por eso, es necesario que reciba tratamiento lo antes posible.

Existen dos tipos de anorexia

TIPO RESTRICTIVO

La pérdida de peso se debe a la dieta, el ayuno y el ejercicio excesivo.

No hay atracones ni purgas.

TIPOS CON ATRACONES/PURGAS

Aparecen episodios recurrentes de atracones (comer de forma descontrolada y excesiva) y purgas (vómitos autoprovocados y uso de laxantes, diuréticos o enemas).

¿Cuál es la causa de la anorexia nerviosa? ¿Quién tiene más riesgo de padecerla?

Aunque lo más habitual es que la anorexia afecte a mujeres adolescentes, debemos recordar que la anorexia no entiende de edades, género, origen o historia personal.

Es un trastorno complejo con múltiples factores de riesgo: causas genéticas, sociales, psicológicas y culturales. Las personas con familiares con algún TCA tienen mayor riesgo.

El entorno de una persona también puede desempeñar un papel importante en el desarrollo de conductas alimentarias poco saludables. Las **críticas y burlas** pueden ser desencadenantes para que alguien comience a adoptar comportamientos alimentarios perjudiciales. La **presión social** por mantener un cuerpo delgado y los **prejuicios contra la obesidad** son factores sociales que están implicados en que cada día haya más personas que desarrollan un trastorno de la conducta alimentaria. Hay ciertas profesiones y deportes en los que el porcentaje de jóvenes con estos problemas es más alto: modelos, gimnastas o bailarines.

Existen varios **factores personales** que pueden aumentar la probabilidad de que alguien desarrolle anorexia nerviosa. Estos factores incluyen:

Sensibilidad excesiva a los cambios de peso.

Algunas personas son más propensas a sobrevalorar su peso y su apariencia física, lo que puede llevarlas a percibir cualquier cambio en su cuerpo como un aumento de peso, incluso cuando es parte del desarrollo normal durante la juventud.

Baja autoestima.

La falta de confianza en uno mismo es un factor importante en muchos casos de anorexia y bulimia. Las personas con estos trastornos a menudo buscan la aprobación de los demás y pueden ser perfeccionistas, lo que las lleva a cumplir con las expectativas de los demás en lugar de escuchar sus propias necesidades.

Perfeccionismo y autocontrol.

La anorexia nerviosa a menudo se asocia con un deseo de perfección y un alto grado de autocontrol. Las personas pueden sentir una presión constante para alcanzar estándares poco realistas y restringir su ingesta de alimentos como un medio para lograrlo.

Malos hábitos alimentarios.

Tener hábitos alimentarios poco saludables, ya sea por comer en exceso o por restricción, puede contribuir al desarrollo de trastornos alimentarios.

¿Cuáles son los problemas asociados?

La desnutrición, el daño cardíaco, la osteoporosis y problemas mentales, como la depresión y la ansiedad, son los principales problemas asociados. También afecta a las relaciones personales y a la calidad de vida. **La desnutrición severa y la restricción alimentaria pueden incluir problemas físicos como:**

Dolores de estómago y gastrointestinales como el estreñimiento y el reflujo ácido.

Anemia, niveles bajos de tiroides y hormonas, bajo contenido de potasio, recuento bajo de células sanguíneas y una frecuencia cardíaca lenta.

Dificultades para concentrarse y para dormir.

Debilidad muscular, mareos y desmayos.

Sensación de frío constante.

Irregularidades menstruales como amenorrea (ausencia de menstruación).

Cortes y callos en la parte superior de las articulaciones de los dedos (como resultado de provocar el vómito).

Problemas dentales como erosión del esmalte, caries y sensibilidad dental.

Piel seca, uñas secas y quebradizas.

Cabello fino en el cuerpo (lanugo).

La anorexia nerviosa puede llegar a poner **en riesgo la vida** de la persona y tiene una tasa de mortalidad extremadamente alta por dos razones:

1 Las personas con anorexia corren el riesgo de morir por **complicaciones médicas**. La restricción extrema conduce a que el cuerpo se vea privado de recibir los nutrientes necesarios para funcionar con normalidad. Como resultado, el cuerpo se ve obligado a ir reduciendo la velocidad de todos sus procesos para conservar energía, lo que da lugar a graves y peligrosos estados fisiológicos.

2 Muchas personas con anorexia presentan **conductas suicidas**, hasta el punto de que el suicidio es la segunda causa de muerte en las personas con esta enfermedad.

A pesar de todos estos problemas asociados, muchos efectos físicos de la anorexia son reversibles y se puede prevenir su empeoramiento. Lo importante: actuar cuanto antes.

¿Existe un tratamiento efectivo?

Sí, la anorexia nerviosa es tratable. El tratamiento implica atención médica, terapia psicológica y apoyo nutricional. Muchas veces, las personas con anorexia no son conscientes de la enfermedad, lo que dificulta la búsqueda de ayuda.

Señales de alarma

Muchas señales se corresponden con las que hemos aprendido al principio de esta sección, pero a continuación te ofrecemos otras que son bastante características para la anorexia:



Cambios en el peso.

Aparecen pérdidas de peso muy rápidas y llamativas. También es común que las personas con anorexia utilicen muchas capas de ropa, incluso en días calurosos, para ocultar su cuerpo y cuánto han adelgazado.



Obsesión con la comida.

Obsesión constante con el peso, las calorías y las dietas. También es común la restricción de ciertas categorías de alimentos, como los carbohidratos, y que haya un gran interés por seguir una dieta saludable y por saber cómo están cocinados los alimentos y qué ingredientes llevan.



Comportamientos alimentarios inusuales.

Rituales a la hora de comer, como cortar la comida en trozos muy pequeños o comer en un orden específico. A menudo evitan las comidas o encuentran excusas para no comer.



Preocupación por la imagen corporal.

Sentimiento de inseguridad sobre cómo se ven físicamente. Esto las lleva a evitar mostrar su cuerpo o usar ropa que muestre su figura.



Ejercicio excesivo.

La cantidad de ejercicio es excesiva y lo practican incluso cuando hace mucho frío, mucho calor, están enfermos o lesionados.



Cambios emocionales.

Aparecen cambios de humor frecuentes o irritabilidad. Esto refleja la preocupación y la lucha constante con la comida y la imagen corporal.



Aislamiento social.

Quienes tienen anorexia normalmente se alejan de amigos y actividades con las que antes disfrutaban. Suelen evitar los eventos que incluyen comer, como quedar para cenar o para tomar algo.



Vómitos autoprovocados.

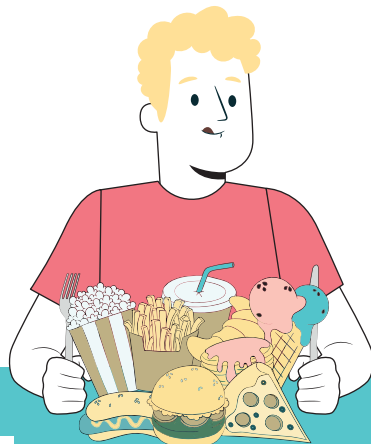
Las personas con anorexia de tipo purgativo se autoprovocan el vómito después de comer como forma de compensar lo ingerido. Suelen ir al baño después de comer para hacerlo y tratan de ocultarlo.

Recuerda que, en muchos casos, la persona no va a reconocer que tiene un problema con su relación con la comida. Sé paciente, mantente cerca y pide ayuda, la anorexia es grave y **la seguridad de la persona es lo más importante.**

D Bulimia nerviosa

¿Qué es la bulimia?

La bulimia (o bulimia nerviosa) es una enfermedad mental grave que se caracteriza por ciclos de consumir grandes cantidades de comida (**atracones**) y luego intentar compensar ese exceso de comida provocando el vómito, tomando laxantes o diuréticos, ayunando o haciendo ejercicio en exceso (**purgas**).



Hablemos de... los atracones

El atracón a menudo es una forma de lidiar con emociones difíciles, como el estrés, la ira, la ansiedad o la tristeza.

Durante un atracón, las personas con bulimia pueden sentir que pierden el control de cuánto o qué están comiendo, o percibirse desconectadas de lo que están haciendo. Estos episodios causan mucha angustia y pueden incluir alimentos que la persona normalmente evitaría. Tras el atracón, aparecen los sentimientos de vergüenza, culpa y autodesprecio.

Los ciclos de atracón/purga asociados con la bulimia pueden dominar la vida diaria y las personas pueden sentirse atrapadas en este ciclo, lo que lleva a dificultades en las relaciones y situaciones sociales.

Las personas con bulimia a menudo tienen un peso “normal” y ocultan su enfermedad a los demás. Puede ser muy difícil detectarla desde fuera. Además, suelen ser reacias a buscar ayuda. Al igual que con otros trastornos alimentarios, las personas cercanas a alguien con bulimia pueden notar cambios en su estado de ánimo antes de poder percibir cambios en el cuerpo. Como en la anorexia, pueden estar obsesionados, tener conductas extrañas con la comida y sentirse cohibidas al comer en presencia de otros. La baja autoestima, la irritabilidad, los cambios de humor y los sentimientos de culpa, vergüenza y ansiedad, especialmente después de un atracón, también son comunes.

Una persona con bulimia nos cuenta...



Cuanto más negaba a mi cuerpo la comida que necesitaba, más profunda se volvía mi hambre y mayor era la sensación de control que sentía que estaba recuperando. Un día, el hambre finalmente me superó. Empecé a purgarme. Esto se convirtió en un peligroso ciclo de atracones y vómitos.



Puedes
leer otros
testimonios aquí



Si los síntomas de alguien no coinciden con todos los criterios utilizados para diagnosticar la bulimia, por ejemplo, si los ciclos de atracón/purga no ocurren tan a menudo como se esperaría, podrían ser diagnosticados con TCAO (trastorno de la alimentación especificado u otro). El TCAO es tan grave como cualquier otro trastorno alimentario y es igual de importante que las personas que lo padecen reciban tratamiento lo antes posible.

¿Cuál es la causa de la bulimia? ¿Quién tiene más riesgo de padecerla?

Las causas de la bulimia incluyen factores genéticos, psicológicos y sociales. Las personas con baja autoestima, autoexigencia, perfeccionismo y preocupación por la imagen corporal tienen un mayor riesgo. Además, las presiones sociales para tener un cuerpo delgado, alimentadas por las redes sociales, pueden contribuir.

Hay otros factores que pueden también actuar como disparadores de este problema: una experiencia negativa, el confinamiento durante la pandemia o una ruptura amorosa.

La bulimia puede ser el primer trastorno de la conducta alimentaria que tenga la persona, pero es también muy habitual que la bulimia aparezca después de la anorexia, tras un tiempo de restricciones alimentarias.

¿Cuáles son los problemas asociados?

La bulimia puede llevar a problemas graves de salud, como desequilibrios electrolíticos, daño dental, problemas gastrointestinales; y problemas emocionales, como depresión y ansiedad. También pueden aparecer períodos irregulares o pérdida de la menstruación (amenorrea), como en la anorexia.

Una de las consecuencias más graves de la bulimia son los problemas cardíacos producidos por las alteraciones que se producen derivadas de los vómitos. También el abuso de laxantes puede afectar seriamente al corazón y al sistema digestivo.

¿Existe un tratamiento efectivo?






Sí, la bulimia es tratable. El tratamiento de la bulimia debe adaptarse a cada paciente e incluye el trabajo de profesionales de distintos ámbitos, como medicina general, psicología, psiquiatría, enfermería o nutrición.

Cuando las señales nos indican que podemos estar ante un caso de bulimia, debemos pedir ayuda médica lo antes posible para que pueda derivar a la persona con bulimia a un centro de salud mental, en el que normalmente el tratamiento es ambulatorio (es decir, no hay un ingreso hospitalario en el que la persona deba quedarse durante un tiempo a vivir allí).

Los objetivos del tratamiento son diversos. En primer lugar, se busca comprender los motivos por los que la persona está atrapada en ese ciclo de atracones/purgas, y desarrollar estrategias para enfrentar situaciones estresantes de manera más saludable. Además, se trabaja en reducir o eliminar los atracones, los vómitos, el uso de laxantes y normalizar el ejercicio físico y los hábitos alimentarios. A veces, también se busca alcanzar un peso y parámetros biológicos saludables.

Señales de alarma

La bulimia, frente a la anorexia, suele ser más difícil de detectar, porque muchas veces las personas con bulimia tienen un peso normal. La mayor parte de las señales de alarma son parecidas y comunes al resto de señales que ya hemos descrito, aunque en la bulimia hay algunas que son diferentes:

-  Cambios rápidos en el peso, a veces subiendo y otras bajando.
-  Altibajos emocionales frecuentes.
-  Gastos inexplicables debidos a la compra de mucha comida para los atracones.
-  Diarrea.
-  Lesiones en los dedos de las manos, como cicatrices o callos, debido a intentos de vomitar.

E Trastorno por atracón

El trastorno por atracón es una **enfermedad mental seria** en la que las personas consumen cantidades muy grandes de comida sin sentir que están controlando lo que están haciendo. Después de los atracones no aparecen las purgas como en la bulimia, aunque a veces puede haber ayuno entre los atracones.

En el trastorno por atracón, **no se trata de elegir** comer grandes cantidades de comida, y las personas que lo padecen **no disfrutan mientras lo hacen**. Por el contrario, los atracones producen mucha angustia puesto que la persona siente que no puede parar, incluso aunque quiera. Al igual que en la bulimia, algunas personas se sienten desconectadas mientras comen, como que no están ahí, e incluso pueden tener problemas para recordar el episodio.

Algunas características de los atracones son las siguientes:

Después de los atracones, las personas se sienten demasiado llenas y pueden experimentar emociones como la **vergüenza, la culpa o el asco**.

Los atracones pueden ser **planificados** como un ritual e involucrar a la persona comprando alimentos específicos para el atracón, o pueden ser más **espontáneos**.

Las personas pueden llegar a **extremos para acceder a la comida**, como comer alimentos que han sido desechados o que no les pertenecen.

Los atracones suelen ocurrir en **privado**, aunque la persona puede comer comidas normales entre los episodios de atracón.

Las personas pueden restringir su dieta o imponer ciertas reglas en torno a la comida, lo que también puede llevarlos a atracones debido al **hambre y a la sensación de restricción**.

A menudo, las personas sienten culpa y asco por su falta de control durante y después de un atracón, lo que puede reforzar el **ciclo de emociones negativas, restricción y, de nuevo, el atracón**.

A veces, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón pueden parecer similares. En el trastorno por atracón, no hay conductas como el vómito o el exceso de ejercicio para compensar los atracones, y al principio, no hay incomodidad con el peso o la apariencia. Sin embargo, a medida que aumenta el peso, es posible que aparezca la insatisfacción corporal.

¿Cuál es la causa del trastorno por atracón? ¿Quién tiene más riesgo de padecerlo?



Es normal que todos encontremos consuelo en la comida de vez en cuando, y no debemos preocuparnos si es algo esporádico y ocurre sin sensación de perder el control ni culpa. La diferencia con el trastorno por atracón está en la frecuencia, la naturaleza y las emociones que acompañan a los atracones. El comer emocional se considera un comportamiento alimentario y no es un tipo de trastorno de la conducta alimentaria

Si bien el trastorno por atracón puede afectar a cualquier persona, suele ser común que se desarrolle a partir de los 20 años. Puede ocurrir que antes del trastorno por atracón haya habido otro TCA, o que se desarrolle a partir de este.

Puede haber personas con trastorno por atracón con sobrepeso, obesidad o incluso tener un peso saludable. Sin embargo, tener antecedentes de cambios importantes de peso o un gran interés por las dietas es un factor que hace más probable que se desarrolle esta enfermedad.

Las causas pueden involucrar factores genéticos, psicológicos y sociales. Aquellas personas con familiares con trastornos mentales, que han experimentado mucho estrés en algún momento de su vida, que han crecido en un ambiente con hábitos alimentarios poco saludables, y que tienen una imagen corporal negativa y una baja autoestima, también tienen un mayor riesgo.

¿Cuáles son los problemas asociados?

El trastorno por atracón puede tener un impacto significativo tanto en la salud física como emocional. Las personas que viven con este trastorno pueden experimentar problemas de obesidad, hipertensión arterial, niveles elevados de colesterol y enfermedades cardíacas.

A nivel emocional, el trastorno por atracón puede desencadenar depresión. La carga emocional de los atracones, la vergüenza y la culpa pueden afectar la calidad de vida. Por suerte, esta enfermedad es tratable y muchos de estos efectos pueden ser reversibles o prevenibles.

¿Existe un tratamiento efectivo?

Es importante buscar tratamiento lo antes posible. El primer paso suele ser pedir una cita de medicina familiar. Puede ser difícil hablar sobre lo que está ocurriendo, por eso puede ayudar recordar que es una enfermedad y es tan seria como cualquier otro trastorno alimentario.



Señales de alerta



Cambios en el comportamiento.

Se suelen notar antes de que aparezcan cambios en la apariencia física. Conductas como comprar y acumular grandes cantidades de comida, organizar el día a día en torno a los atracones, comer muy rápido y, cuando no se tiene hambre, sentirse lleno, evitar comer con los demás, aislarse socialmente y mostrarse muy irritable e irascible.



Cambios en los pensamientos y en las emociones.

Es posible notar cambios en la forma en que una persona se siente antes de que los síntomas físicos sean evidentes. Estos cambios pueden incluir pensamientos constantes sobre la comida, sentir pérdida de control en torno a la alimentación, ansiedad y tensión al comer frente a otros, baja autoestima, sentimientos de vergüenza y culpa después de un atracón. También pueden aparecer síntomas de depresión y ansiedad.



Señales físicas.

Algunos de los signos físicos incluyen fatiga, dificultad para dormir, aumento de peso, hinchazón, estreñimiento, dolor de estómago y otros problemas digestivos, así como problemas en la piel.

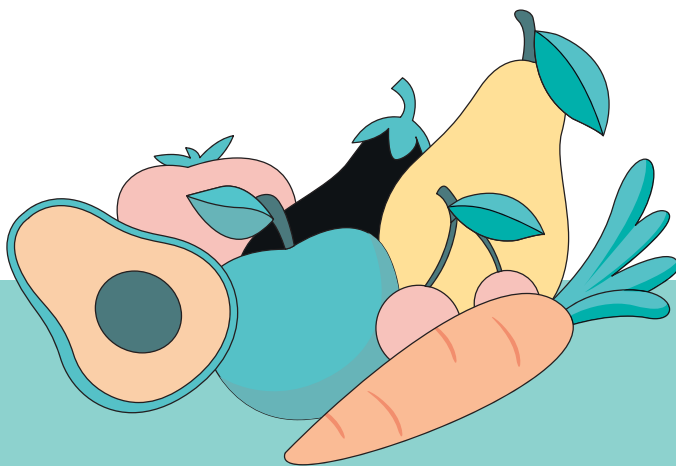
F Otros problemas alimentarios: la ortorexia y la vigorexia

Ortorexia

La ortorexia ocurre **cuando alguien se obsesiona con comer lo que considera alimentos “puros” o “supersaludables”**. Lo que es saludable puede ser diferente para cada persona, pero esta obsesión puede llevar a cortar grupos enteros de alimentos de la dieta.

Al igual que con otros trastornos alimentarios, la alimentación “supersaludable” se utiliza como herramienta para enfrentarse a situaciones difíciles, o a pensamientos o emociones desagradables que no se pueden controlar.

Una persona con ortorexia se siente muy culpable o ansiosa si come alimentos que no considera saludables. Esto también puede causar problemas físicos, ya que las creencias de alguien sobre lo que es saludable pueden no ser verdaderas y podrían derivar en la eliminación de nutrientes esenciales o grupos alimenticios enteros.



Vigorexia

La vigorexia también se conoce como **dismorfia corporal**. Este trastorno surge cuando alguien hace **ejercicio físico extremo de forma compulsiva y lleva además una dieta estricta para ganar cada vez más músculo**.

Esta obsesión, que a menudo afecta más a hombres, altera la percepción del cuerpo, genera una dependencia absoluta al ejercicio físico y puede provocar graves problemas alimentarios.

Además de dietas que no son equilibradas, a menudo se consumen sustancias perjudiciales como esteroides anabolizantes, que pueden tener efectos adversos graves en la salud, como problemas cardíacos, hepáticos y emocionales, entre otros.



Dietas milagro



Seguro que has escuchado hablar de **muchos tipos de dietas**: dieta mediterránea, dieta omnívora, dieta vegetariana, dieta vegana, dieta blanda cuando estás enfermo... aunque probablemente también asocies estas dos palabras a **perder peso**.

Empecemos por el principio:

¿qué es una dieta? La dieta es la combinación de alimentos que consumimos de manera habitual.

Es lo que comemos en nuestro día a día. Las dietas tienen que ver con nuestras necesidades nutricionales, el tipo de alimentos que hay en la zona que vivimos y nuestra cultura.




Una dieta para perder peso no tiene por qué ser peligrosa, pero hoy en día circulan muchas dietas extremas, incompletas y desequilibradas que sí ponen en riesgo nuestra salud. En esta sección vamos a hablar de las **dietas milagro**.

A Características de una dieta milagro y *red flags*

Las dietas milagro son aquellas que prometen resultados superrápidos, en concreto, la pérdida de peso. En su mayoría, estas dietas no tienen respaldo científico y, en realidad, pueden ser perjudiciales para tu salud física y psicológica.

A menudo son demasiado restrictivas, te privan de muchos de los nutrientes que tu cuerpo necesita para funcionar bien. Además, pueden ser difíciles de mantener a largo plazo y, lo que es peor, pueden aumentar tu riesgo de desarrollar problemas de salud.

Por eso, es necesario que conozcas algunas de las *red flags* que pueden indicarte que estás ante una dieta milagro:

-  **Resultados rápidos, fáciles y sin mucho esfuerzo.**
-  **Testimonios “reales”** acompañados de **fotos** de personas antes y después de hacer la dieta.
-  **Buscan venderte algo:** unas pastillas, un libro o un curso online.

B Mitos y verdades tras las dietas milagro

Mito

Bajada de peso rápida, fácil y sin esfuerzo.

Resultados permanentes.

Suplementos mágicos.

Exclusión de grupos alimenticios.

Realidad

Cuando el cuerpo se enfrenta a una dieta extrema de muy bajas calorías, es posible que haya una pérdida de peso rápida. Esto no significa que estés perdiendo grasa. Gran parte de esa pérdida está relacionada con la reducción de líquidos en el cuerpo. Además, las dietas extremas a menudo desequilibran el balance de nutrientes y reducen los niveles de energía, lo que tiene efectos perjudiciales para la salud.

Las reglas tan estrictas de las dietas milagro hacen que sea complicado mantenerlas en el tiempo. Es muy común que las personas recuperen el peso perdido e incluso lo aumenten. Es el conocido efecto rebote o yoyó.

Algunas dietas milagro promueven el uso de suplementos o productos especiales que supuestamente aceleran la pérdida de peso. Estos productos no suelen tener evidencia científica y pueden ser perjudiciales. Pregunta a un profesional antes de tomarlos.

Muchas dietas milagro recomiendan eliminar grupos enteros de alimentos, como carbohidratos o grasas, lo que puede conducir a deficiencias nutricionales y problemas de salud a largo plazo.

Mito

Sin necesidad de ejercicio.

Beneficios para salud a largo plazo.

No se adaptan a cada persona.

Sacrificios extremos.

Realidad

Algunas personas creen que pueden perder peso solo siguiendo una dieta milagro, sin necesidad de hacer ejercicio. Sin embargo, la actividad física es esencial para una salud óptima y puede acelerar los resultados de la pérdida de peso.

A menudo se afirma que las dietas milagro tienen beneficios para la salud a largo plazo, como la prevención de enfermedades crónicas.

Nada más lejos de la realidad. Perder peso de manera acelerada conlleva riesgos, incluso para personas sin sobrepeso que están continuamente ganando y perdiendo peso de forma rápida por hacer dietas milagro.

Las dietas milagro tienden a ser genéricas y no tienen en cuenta las necesidades individuales. Lo que funciona para una persona puede no ser adecuado para otra.

Muchas dietas milagro requieren sacrificios extremos y restricciones alimentarias severas, lo que puede ser insostenible a largo plazo y provocar serios problemas de salud mental.

Obesidad

A ¿Qué es la obesidad?

La obesidad ocurre cuando **el cuerpo acumula más grasa de la que necesita** debido a un desequilibrio entre la cantidad de energía que se consume y la que se quema a través de las actividades diarias y los procesos naturales de tu cuerpo. Este desequilibrio también depende de cómo nuestro organismo, a través de procesos naturales, responde ante los nutrientes y los aprovecha.

La obesidad es...

Una enfermedad.

Un problema de salud que afecta a muchas personas en el mundo.

Causada por muchos factores.

Tratable y de la que las personas pueden recuperarse.

La obesidad NO es...

Culpa de alguien.

Algo a lo que haya que enfrentarse solo/a.

Un problema que solo tiene que ver con la comida.

Curable con tratamientos o dietas milagrosas.

Normalmente, los médicos diagnostican la obesidad basándose en el **Índice de Masa Corporal (IMC)**. El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos dividido por nuestra altura en metros cuadrados.

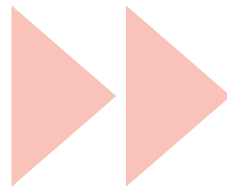
$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura (m}^2\text{)}}$$

Cuando el IMC es superior a 25 se considera sobrepeso y cuando es mayor que 30, obesidad. No obstante, es importante tener en cuenta otros factores para su diagnóstico porque, aunque el IMC se usa mucho en el mundo de la salud, debes saber que **no es perfecto** y algunas veces puede causar confusión. Por ejemplo, una persona con la musculatura muy desarrollada puede tener un IMC alto y no tener sobrepeso (el desarrollo de sus músculos ha aumentado su peso corporal, pero no su cantidad de grasa).

¿Qué causa la obesidad?

Comprender bien las causas de la obesidad puede ayudar a que las personas busquen apoyo y reciban tratamiento de una manera más efectiva.

La obesidad es un problema médico que tiene más de una causa y que no debemos reducir a la ecuación: “calorías que entran menos las que salen”.



Balance de energía. Un desequilibrio entre las calorías que consumes y las que quemas puede causar un aumento de peso. Pasar mucho tiempo sentado puede dificultar la actividad física. Sin embargo, esto no es culpa de la persona que tiene sobrepeso: no todos los lugares ofrecen espacios seguros para correr, andar en bicicleta o caminar, y para muchas personas es difícil encontrar momentos para hacer ejercicio o llevar una vida más activa.

Falta de sueño. Algunos estudios sugieren una relación entre la cantidad de sueño y el peso. En general, las personas que no duermen lo suficiente tienden a pesar más que las que sí lo hacen.

Factores emocionales. El manejo del peso puede ser difícil si nos sentimos muy tristes, agobiados o estresados. Es importante trabajar sobre cómo nos sentimos para poder abordar la cuestión del peso.

Señales y hormonas del apetito. El cuerpo nos manda señales como el hambre y la saciedad. La grelina y la leptina son las hormonas responsables de estas señales y pueden no funcionar bien en las personas con obesidad.

Factores genéticos. Nuestros genes pueden influir en que seamos más propensos a tener obesidad. Sin embargo, tener ciertos genes no significa que estemos destinados a tener sobrepeso.

Tratamientos médicos. Algunos medicamentos pueden provocar un aumento de peso. No debemos dejar de tomar medicamentos por nuestra cuenta, pero podemos hablar con profesionales de la salud sobre distintas opciones de tratamiento.

Entorno en el que vivimos. Estamos rodeados de anuncios de alimentos y bebidas altas en calorías y grasas. Algunas comunidades tienen poco acceso a alimentos frescos y saludables y esto afecta a que consumamos menos este tipo de alimentación. En la actualidad, vivimos en un entorno obesogénico que nos invita a consumir alimentos ultraprocesados, con mucho azúcar y malsanos.

Además, durante la infancia y la adolescencia hay factores, como el estrés psicológico y emocional, que tienen un mayor impacto. Cuando se experimentan problemas emocionales durante estas etapas, sus conductas alimentarias se ven afectadas, se produce un aumento de la ingesta, los horarios para comer se vuelven irregulares y hay un consumo excesivo de comida basura y snacks. Estas conductas de alguna forma tratan de lidiar con cómo se sienten y con los problemas a los que se enfrentan, pero no son saludables porque pueden conducir a que el chico o chica desarrolle obesidad. Otros factores de riesgo, como la baja autoestima y la insatisfacción corporal son muy frecuentes cuando se sufre con obesidad en estas edades.

¿Qué ocurre cuando una persona tiene obesidad?

Las personas con obesidad encuentran su problema muy estresante y desalentador. Los intentos por perder peso a menudo no funcionan, y es habitual sentir hambre de manera constante. Aunque parezca que hay una aparente buena salud, tener sobrepeso aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades del hígado y ciertos tipos de cáncer. También puede causar problemas en los huesos y dolor de espalda.

El sobrepeso en edades tempranas también se asocia a estos problemas, y aumenta la probabilidad de desarrollarlos en la edad adulta, por lo que podríamos decir que estas consecuencias de la obesidad son comunes en todas las etapas de la vida.

La obesidad puede llevar a problemas emocionales, como una baja autoestima. Muchos jóvenes pueden ser objeto de burlas, acoso o rechazo por parte de sus iguales, lo que puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional. También existe el riesgo de desarrollar dietas poco saludables, trastornos de la alimentación, depresión o incluso consumo de sustancias.

B ¿Personas con obesidad metabólicamente sanas?

En los últimos 50 años la población con obesidad se ha triplicado. Como consecuencia, más de 650 millones de personas que sufren esta enfermedad en el mundo. **Es una enfermedad con muchos subtipos, y uno de ellos se ha llamado obesidad metabólicamente sana.**

En la década de 1950 los científicos observaron que algunas personas con obesidad parecían tener un riesgo menor de desarrollar problemas cardíacos y metabólicos, como la diabetes. Se dieron cuenta de que esto estaba relacionado con la forma en que la grasa se distribuía en sus cuerpos. Aunque aún no existe una definición perfecta para la obesidad metabólicamente sana, generalmente se diagnostica cuando los parámetros metabólicos, como los niveles de insulina y lípidos, están dentro de los rangos normales, y no hay hipertensión.

Entonces, ¿podemos decir que las personas con obesidad metabólicamente sana están en buen estado de salud?

Aquí está el truco: ambos tipos de obesidad, la metabólicamente sana y la enferma, son transitorias.

Esto significa que una puede convertirse en la otra. Por lo tanto, incluso si alguien tiene obesidad metabólicamente sana, es fundamental que busque tratamiento a tiempo para evitar convertirse en una persona con obesidad metabólicamente enferma. Las personas con obesidad metabólicamente sana tienen un riesgo más alto de desarrollar enfermedades cardíacas y metabólicas que las personas con un peso saludable.

Es importante entender que el concepto de obesidad metabólicamente sana solo se aplica a personas que cumplen con ciertos criterios metabólicos y **no debe malinterpretarse como un grupo de personas con obesidad que no tienen ningún problema de salud.**

Por lo tanto, el diagnóstico de "obesidad" debe considerarse como una señal para buscar tratamiento, incluso en personas que, en ese momento, no presenten anomalías metabólicas.

C Estigma asociado al peso

El estigma del peso y la obesidad tienen que ver con las actitudes y comportamientos negativos dirigidos hacia las personas por su peso. Este estigma crea estereotipos injustos y falsos sobre las personas con sobrepeso u obesidad. Se basa en la idea de que las personas con obesidad carecen de fuerza de voluntad y responsabilidad, tienen mala higiene, son menos competentes e inteligentes, y no son atractivas.

A menudo, las imágenes que se utilizan en las redes sociales representan a personas que viven con obesidad de una manera estigmatizante, lo que contribuye a que se aumenten los sentimientos de culpa y responsabilidad individual, y hace que las personas con obesidad sientan vergüenza.

Por desgracia, el estigma en torno al peso sigue siendo muy común y ciertas características estereotipadas asociadas con el sobrepeso y la obesidad siguen estando muy presentes. Estos estereotipos obvian que la obesidad es una enfermedad crónica común, compleja, progresiva y que es **resultado de factores conductuales, medioambientales, genéticos y metabólicos**. Es decir, la obesidad es una enfermedad multifacética con múltiples causas.

Las consecuencias del estigma de peso son muy perjudiciales para las personas que tienen obesidad. **Los estudios científicos muestran cómo estos estereotipos, lejos de ayudar, empeoran los problemas** relacionados con la obesidad y hacen que las personas con sobrepeso y obesidad se enfrenten a más dificultades para su prevención y tratamiento

A continuación, te mostramos algunas de las consecuencias del estigma asociado al peso:

Impacto en la salud.

El estigma puede llevar a que las personas eviten buscar atención médica por sentir vergüenza o culpa, lo que puede tener graves efectos en su salud física.

Impacto en las relaciones.

El estigma también puede afectar las relaciones sociales, ya que las personas a veces evitan situaciones sociales por miedo a que las juzguen.

Impacto psicológico.

El estigma puede estar muy interiorizado, lo que significa que las personas pueden comenzar a creer los estereotipos negativos que se les atribuyen, lo que afecta su autoestima y bienestar emocional.

Mantenimiento del estigma.

Los medios de comunicación a menudo perpetúan estereotipos negativos sobre el peso. Debemos ser conscientes de la forma en que los medios representan a las personas con sobrepeso y obesidad y promover una representación más justa y respetuosa.

D Falsos mitos relacionados con la obesidad

Mito

“La obesidad no es una enfermedad”

“La obesidad es causada por una mala alimentación y falta de actividad física”

“Para perder peso, la mejor opción es una dieta baja en carbohidratos”

“Comer una comida al día te ayudará a perder peso rápidamente”

“Tomando vitaminas, puedes comer alimentos menos saludables”

Realidad

La obesidad es una enfermedad compleja y crónica que debe ser tratada con la misma seriedad que cualquier otra afección médica. Aumenta el riesgo de otras enfermedades y afecta a millones de personas en todo el mundo.

Si bien una mala alimentación y la falta de actividad física pueden contribuir a la obesidad, esta enfermedad puede tener múltiples causas: factores genéticos, medicamentos o enfermedades. No es solo una cuestión de elecciones de estilo de vida.

Las dietas restrictivas no son efectivas a largo plazo. Limitar grupos alimenticios puede provocar otros problemas más serios. La pérdida de peso sostenible se logra a través de una dieta equilibrada y la moderación.

Saltarse comidas puede conducir a la pérdida de peso temporal, pero no es una estrategia saludable ni sostenible. El cuerpo necesita un suministro constante de nutrientes para funcionar bien. Saltarse comidas puede llevar a la falta de energía y atracones posteriores.

Las vitaminas no sustituyen una dieta equilibrada. Deben considerarse como un complemento, no una solución. Es fundamental obtener nutrientes de una variedad de alimentos para una salud óptima.

E ¿Qué puedo hacer yo para prevenir la obesidad?

1 Come con conocimiento.

Opta por alimentos nutritivos (frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros...), y aprende a saber cuánta cantidad es suficiente. Limita las comidas rápidas y los refrescos azucarados.

2 Mantente activo/a.

Encuentra actividades físicas que disfrutes (practicar deportes, andar en bicicleta, bailar...). Trata de moverte durante al menos una hora al día, ¡te sorprenderá lo bien que te sentirás!

3 Duerme lo suficiente.

El sueño es esencial para controlar tu apetito y sentirte bien emocionalmente. Intenta mantener una rutina de sueño regular.

4 Cuida tus emociones.

Si sientes que no te encuentras bien, que no eres capaz de hacer las actividades normales de tu día a día y no disfrutas de hacer las cosas que te gustan, y eso está afectando a tu relación con la comida, no dudes en pedir ayuda a especialistas en salud mental.



Reduce el tiempo frente a la pantalla.

Limita el tiempo que pasas mirando la televisión o jugando videojuegos. Dedica tiempo a actividades al aire libre y a estar con tus amistades en el exterior.

Mantén un equilibrio.

Trata de no obsesionarte con tu peso o tu apariencia. Somos diferentes, ¡y eso es genial! Aprende a quererte tal y como eres. Si esto te resulta difícil, pide ayuda, debemos aprender a valorarnos más allá de nuestra talla.

Busca apoyo.

Habla con tus amistades, familiares o profesionales de la salud si necesitas ayuda. No tienes que hacerlo solo/a. Habla con tus padres. El objetivo es siempre la salud y hacer cambios en el estilo de vida que sean positivos para toda la familia. Quienes cuentan con el apoyo de sus familias, tienden a mantener hábitos de vida más saludables.

Infórmate, pero hazlo bien.

Busca información y lee sobre alimentación saludable. Es importante tener una buena educación nutricional no solo para evitar la obesidad, sino para mantenernos saludables y poder desarrollarnos de una manera óptima. En las redes sociales y en Internet abunda la información sobre nutrición. Asegúrate de que es fiable.

¿Qué puedo hacer si creo que tengo obesidad?

Para saber si tienes un peso adecuado, hablar con personal experto en medicina o nutrición puede ser un buen comienzo para establecer metas realistas y recibir orientación. Te harán preguntas sobre tu alimentación y ejercicio, además de revisar tu salud en general, y determinarán si debes perder peso.

El tratamiento podría implicar la asistencia a un nutricionista, y profesionales de la salud mental y actividad física. Los objetivos del tratamiento deben ser realistas y centrarse en cambiar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física. Si los profesionales determinan que debes perder peso, sigue su orientación para hacerlo.

En esta guía queremos ofrecerte algunos **consejos** que quizás puedan ayudarte a enfrentarte a este nuevo reto:

Hay que ir poco a poco. Comienza haciendo pequeños cambios en tus hábitos. Es más fácil mantener estos cambios a largo plazo que intentar hacer cosas drásticas. Por ejemplo, puedes reducir las bebidas azucaradas o subir las escaleras una vez al día en vez de coger el ascensor. Una vez que sientas comodidad con estos cambios, podrás hacer más.

No lo hagas solo. Los estudios demuestran que contar con el apoyo familiar a la hora de perder peso genera mayor motivación. Habla con tu familia para que también se una a las nuevas rutinas: mantener hábitos más sanos es positivo para todos. Recuerda que no consiste solo en perder peso para adelgazar, sino para favorecer nuestra salud en general. Todo eso va mucho más allá del número que muestra la báscula.

Come con conciencia. Come despacio y presta atención a cómo te sientes mientras comes. Detente cuando te sientas satisfecho. Recuerda que tu cerebro tarda unos 20 minutos en darse cuenta de que estás lleno. Si esperas un poco, esta información llegará a tu cerebro y sentirás satisfacción, evitando así tomar otro plato cuando en realidad no tenías hambre.

4 Establece un horario regular. Come en horarios regulares y agrega algunos tentempiés saludables entre las comidas principales. Saltarte comidas puede hacer que comas más durante el día.

6 No te prohíbas tus comidas favoritas. No es necesario eliminar tus alimentos preferidos. La clave es elegir alimentos saludables la mayoría del tiempo.

6 Mantente activo. Esto es importante hacerlo siempre, con independencia del peso que tengamos. Un poco siempre es mejor que no hacer nada. Establece metas realistas y empieza por lo que creas que seas capaz de hacer, siempre va a ser más de lo que piensas.

7 Cuida la salud mental. El comer emocional en muchas ocasiones está asociado a comer más de lo que necesitamos. Pide ayuda profesional si la necesitas.

8 Evita dietas milagrosas. Las dietas rápidas prometen resultados inmediatos, pero no siempre funcionan a largo plazo y pueden ser dañinas para tu salud.

No uses suplementos para adelgazar si no están indicados por personal médico. Utiliza pastillas o suplementos para perder peso solo cuando estén prescritas por personal cualificado. La mayoría de los suplementos para adelgazar no están probados y pueden tener efectos secundarios negativos.

10 Sé amable y paciente contigo. Establecer nuevos hábitos siempre es difícil y requiere esfuerzo y tiempo. Recuerda siempre reconocer y darte mérito por tus logros y por lo lejos que has llegado. Párate un segundo a observar todo lo que has conseguido ya.

05

¿Dónde pedir información o ayuda?



Sistema Nacional de Salud

Si estás preocupado por tu alimentación o por cómo te sientes con respecto a la comida y con tu cuerpo, lo primero que debes hacer es acudir a tu centro de salud y hablar con los profesionales que trabajan allí. Valorarán la gravedad del problema y te derivarán al profesional adecuado. Podrán enviarte a alguna unidad especializada para que un equipo de profesionales expertos pueda ayudarte.

Sabemos que ir a un centro de salud a explicar que no nos encontramos bien puede ser difícil, así que queremos ayudarte ofreciéndote algunos consejos que pueden ser útiles:

Pide a alguien con quien tengas confianza que te acompañe.

Escribe en casa qué te preocupa y qué dudas tienes. Lleva esa hoja contigo, te ayudará leerlo si tienes nervios y no se te olvidará nada importante.

Recuerda: no estás solo/a. Los profesionales están para ayudar a las personas que no están pasando por un buen momento.

También queremos ofrecerte otras alternativas para que puedas acudir a informarte.

En tu universidad

Entra en la página web de tu universidad para saber si existe un servicio de apoyo psicológico para estudiantes.

La Universidad de Alicante (<https://www.ua.es>) y la Universidad Miguel Hernández de Elche (<https://www.umh.es>) cuentan con servicios en los que podrán asesorarte y orientarte.

En algún centro médico o psicológico privado

Otra opción es acudir directamente a un centro médico o psicológico privado. Te recomendamos que te asegures de que el personal que te va a atender y a acompañar tenga la formación adecuada. Para ello, puedes acudir a este portal de centros de psicología del Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana (<https://www.cop-cv.org>).

En el Parque Científico de la Universidad Miguel Hernández también hay varios centros con servicios de atención psicológica especializada (<https://www.parquecientificoumh.es>).

Pregunta en tu universidad si hay alguna ayuda económica que cubra parte de los gastos (por ejemplo, las Becas Santander #EstamosContigo).

Asociaciones

Además, existen algunas asociaciones que tienen por objetivo brindar apoyo a los familiares y personas que sufren un TCA. En estas asociaciones se ofrecen tratamientos psicológicos, terapias de grupo, escuelas de padres y asesoramiento a familiares y personas allegadas.

FEACAB - Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia Nerviosa. En su página web puedes informarte sobre las asociaciones que existen en cada comunidad autónoma.

<https://feacab.org>

AVALCAB - Asociación Valenciana de Familiares y Pacientes con Trastorno de la Conducta Alimentaria. Asociación que reúne a familiares y pacientes con TCA. Refuerzan la respuesta de la sanidad pública y privada para mejorar la salud y el bienestar de personas y familias.

<https://avalcab.org>

ADABE - Asociación de Anorexia y Bulimia de Elche. Es una asociación privada y sin ánimo de lucro, que nace a raíz de la búsqueda de alternativas para hacer frente a los TCA por parte de un grupo de familiares con algún paciente en casa.

<https://www.adabe.org>

Teléfonos de asistencia gratuitos

024 Teléfono gratuito contra el suicidio.

012 Teléfono de información sanitaria.

717 003 717 Teléfono de la Esperanza.



06

¿Dónde me puedo informar?



Webs y recursos de consulta

Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos (NIMH).

Puedes encontrar folletos informativos sobre qué son los trastornos de la conducta alimentaria, también en formato PDF para imprimir.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>

SOM Salud Mental 360°.

Es una plataforma digital que tiene por objetivo promover la difusión de información contrastada sobre salud mental. Puedes utilizar el buscador para encontrar recursos sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria.

<https://www.som360.org/es>

Nemours Children's Health.

Es uno de los sistemas de salud pediátrica integrada más grandes de Estados Unidos. En su buscador, puedes encontrar información basada en la evidencia en español sobre muchos temas relacionados con la salud, entre ellos, la alimentación.

<https://kidshealth.org/es/teens/food-fitness/>

Fita Fundación.

En el apartado de recursos de esta página web encontrarás material audiovisual y lecturas recomendadas, como libros ("Qué sientes cuando no sientes nada") o una guía para familiares de personas afectadas por un TCA.

<https://fitafundacion.org/recursos/>

Universidad Nacional de Educación a Distancia.

En la página web que te proporcionamos a continuación encontrarás una Guía de Alimentación y Salud digital con contenido contrastado creado por la Facultad de Ciencias, Nutrición y Dietética.

<https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/presentacion/index.htm?ca=n0>

Estudio ANIBES.

El estudio científico ANIBES sobre encuestas de alimentación y nutrición recoge por primera vez en España en una misma investigación los hábitos alimentarios de la población española. Este trabajo de investigación ha sido realizado por la Fundación Española de la Nutrición con la participación de un comité científico de expertos. En su página web se recogen referencias actualizadas de los estudios científicos publicados.

<https://www.fen.org.es/anibes/>

Guía para familias de personas afectadas por un TCA.

Guía informativa y de apoyo para familias de personas con trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia y trastorno por atracón. Ofrece información sobre los trastornos, consejos para el tratamiento y cómo brindar apoyo a quienes los padecen. Está dividida en tres partes: educación sobre los trastornos, apoyo social y herramientas prácticas para familias y seres queridos.

<https://www.acab.org/wp-content/uploads/2020/11/GUIA-FAMILIES.-CAST.pdf>

Aplicaciones móviles

Clarity.

Es una App que ayuda a identificar y analizar los pensamientos negativos e irracionales para cambiarlos por otros más positivos, lo que hará que las emociones y comportamientos cambien. Recuerda: esto no sustituye la atención de un profesional, pero puede ayudarte a llevar un registro de tus pensamientos y tus emociones.

<https://cbtthoughtdiary.com>

Recovery Record.

Es una App que se utiliza a veces en el tratamiento de los TCAs. Permite hacer un seguimiento del progreso en el tratamiento y enseña algunas estrategias de afrontamiento más saludables. También puede conectarte con tu equipo de tratamiento.

<https://www.recoveryrecord.eu>

¿CÓMO COMES?

Alimentación
saludable
para jóvenes

