

ANOREXIA NERVIOSA

¿Qué es?

La anorexia nerviosa es un trastorno grave de la conducta alimentaria que se caracteriza por un intenso rechazo a mantener el peso corporal en unos valores mínimos normales, junto con un miedo intenso a ganar peso y una importante alteración de la propia imagen, que conduce a la persona que sufre este trastorno a verse demasiado gorda, incluso cuando su peso está por debajo de lo normal. En las mujeres que ya han tenido la primera regla (menarquia), se produce amenorrea (ausencia de menstruación) o irregularidades en la regla.

Puede aparecer tanto en varones como en mujeres aunque es más frecuente en éstas (10 mujeres por cada varón).

Generalmente comienza entre los 12 y los 18 años si bien en los últimos tiempos se aprecia que puede aparecer incluso en edades más tempranas de la vida.

¿Cuál es la causa?

No existe un factor único que justifique la anorexia nerviosa. Influyen muchos factores entre los que destacan una influencia genética, factores psicológicos (familiares y conflictos psíquicos) y factores sociales (influencias y expectativas sociales).

En los últimos años, se ha culpado a la moda del aumento del número de adolescentes con anorexia. La imagen actual de la belleza relacionada con cuerpos delgados y el rechazo de la obesidad han conducido, según algunos especialistas, a que se relacione el éxito social -tan importante en la adolescencia- con el hecho de tener un cuerpo más delgado.

¿Cuáles son sus síntomas?

La anorexia normalmente comienza como un comportamiento de dieta aparentemente inocente, que se intensifica progresivamente conduciendo a una pérdida de peso extrema y dañina.

Las personas que tienen anorexia raramente infringen reglas o desobedecen, les cuesta transmitir sus sentimientos a los demás, tienden a ser perfeccionistas, buenos alumnos y suelen tener una intensa actividad física.

Los síntomas más comunes de la anorexia nerviosa son:

<ul style="list-style-type: none">▪ Bajo peso corporal o pérdida inexplicada de peso en los últimos meses.▪ Miedo intenso a volverse obeso, incluso cuando se está perdiendo peso.▪ Opinión distorsionada del peso, tamaño o forma de su propio cuerpo. Se ve demasiado gorda o dice sentirse gorda incluso cuando está, claramente, muy delgada.▪ Se niega a mantener un peso corporal mínimo.▪ Rechazo u obsesión por la comida.▪ Preocupación por la preparación de los alimentos.▪ Costumbres alimentarias extrañas.▪ Negación de sensaciones de hambre, sed, fatiga o sueño.	<ul style="list-style-type: none">▪ Excesiva actividad física.▪ En las mujeres que ya han tenido la primera regla, ausencia de tres ciclos menstruales sin otra causa o trastornos menstruales.▪ Alteración del carácter con cambios de humor imprevisibles.▪ Alteraciones del sueño.▪ Negación total o parcial de la enfermedad.▪ Falta de autoestima.▪ Dolores abdominales frecuentes.▪ Estreñimiento.▪ Frecuente sensación de frío.▪ Piel seca y cabello fino y frágil.▪ Puede darse grandes atracones de comida que suelen ir seguidos de vómitos autoprovocados o la toma de laxantes.
--	---

Los adolescentes enfermos presentan algunos de los síntomas enunciados, no tienen que presentarlos todos.

¿Tiene tratamiento?

Sí, aunque habitualmente es difícil.

Lo más importante en la anorexia nerviosa es la detección precoz del trastorno, pues en las etapas iniciales de la enfermedad el pronóstico es más favorable.

El tratamiento requiere una estrecha colaboración entre médicos, psicólogos, psiquiatras, familia y paciente. Incluye psicoterapia individual y familiar, junto con tratamiento nutricional.

El objetivo fundamental es que la persona que sufre este trastorno consiga desarrollar una identidad basada en valores propios y no en estereotipos culturales.

¡Ante cualquier duda, debe consultar con su médico!