

TCA: cuando la alimentación se convierte en enemiga

- LA PREVALENCIA DE ESTE TIPO DE TRASTORNOS EN ESPAÑA SE SITÚA ENTRE EL 4,1% Y EL 6,4%, Y AFECTA EN SU MAYORÍA A MUJERES ADOLESCENTES
- EN UN BUSCADOR COMO GOOGLE PUEDEN APARECER ALREDEDOR DE 500.000 PÁGINAS PROANOREXIA Y PROBULIMIA EN MENOS DE UN SEGUNDO

● La imagen publicitaria del cuerpo extremadamente delgado de la modelo francesa Isabelle Caro, enferma de anorexia desde los 13 años, impactó en 2007 a un público acostumbrado desde hace décadas a ver y desear una belleza artificial. Y más aún lo hizo su muerte tres años después.

La anorexia y la bulimia no son enfermedades desconocidas. Desde hace décadas han extendido sus tentáculos entre la población cada vez más y más joven. Y es que la alimentación, nuestro medio para satisfacer las necesidades alimentarias, también se puede convertir en un problema cuando hay un comportamiento patológico detrás.

El médico psiquiatra Vicente José Turón Gil y la pediatra Laia Turón Viñas explican en un "Manual sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria", publicado por la Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (AEETCA), que "la alimentación es fundamental en el desarrollo psicológico" y que "la relación entre confort y *disconfort* con la comida se mantiene a lo largo de toda la vida, por lo que no debe sorprender que la ansiedad, la depresión o la alegría influyan decisivamente en los procesos de alimentación".

EROSKI CONSUMER ha querido dedicarle espacio a este tipo de patologías relacionadas con la alimentación para conocer su prevalencia a nivel nacional y su presencia en Internet. Y es que tal y como destaca la Guía de Práctica Clínica (GPC) sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria del Sistema Nacional de Salud (SNS), elaborada en 2009 >

por un grupo de profesionales vinculados a este tipo de trastornos, "los TCA han adquirido una gran relevancia sociosanitaria por su gravedad, complejidad y dificultad para establecer un diagnóstico en todas sus dimensiones y tratamiento específico".

Para realizar el estudio, se han consultado diversos documentos publicados, entre otras, por organizaciones como la Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (AEETCA), la Asociación contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB), la Asociación Cantabra pro Salud Mental (ASCASAM), Cruz Roja, la Agencia de Calidad de Internet (IQUA) y el Servicio Especializado en Trastornos de la Conducta Alimentaria (SETCA).

PREVALENCIA

La Guía de Práctica Clínica destaca que se ha constatado un aumento de la prevalencia de los TCA en los países desarrollados o en vías de desarrollo.

En concreto, señala que en España, esa prevalencia se sitúa entre el 4,1% y el 6,4%. Y añade que en la franja de población de 12 a 21 años la prevalencia de mujeres con anorexia es de entre el 0,1% y el 0,9%, con bulimia del 0,4% al 2,9% y del 2,8% al 5,3% en trastornos de conducta alimentaria no especificados (TCANE).

Desde la década de los 90, se han elaborado una gran cantidad de investigaciones que tratan de establecer las cifras de prevalencia de los TCA en España. Entre los más recientes, se pueden destacar dos.

Por un lado, un estudio realizado en 2013 por los expertos María Luisa Álvarez-Malé, Inmaculada Bautista y Lluís Serra, titulado "Prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de Gran Canaria", destaca que existe un riesgo de TCA entre el 4% y el 12%, con una prevalencia diagnóstica de entre el 1% y el 5%.

Por su parte, en 2015, la Doctora Rocío Ortiz Moncada de la Universidad de Alicante estimó en su investigación, "Epidemiología de los Trastornos del Comportamiento Alimentario", que en España la anorexia tenía una prevalencia en-

tre la población de entre el 0,3% y el 0,9%, la bulimia entre el 0,8% y el 2,9% y el resto de los TCA no especificados se sitúan entre el 0,7% y el 2,8%-12,6%.

Con todo, el documento de "Estrategia en Salud Mental 2009-2013" del Sistema Nacional de Salud incluye los TCA como área prioritaria de intervención e insta a comunidades autónomas a implantar guías de práctica clínica de los trastornos mentales más graves y prevalentes.

MUJER ADOLESCENTE

Según ACAB, los TCA son enfermedades que afectan en el 90% de los casos a las mujeres y en un 10% a los hombres. Así lo establece también la Guía de Práctica Clínica: "estos problemas alimentarios pueden afectar a todas las personas, independientemente de su situación socioeconómica o cultural. Son más comunes en el sexo femenino (90%-95%), pero últimamente empiezan a darse casos entre los hombres".

Asimismo, la guía indica que, aunque los TCA pueden afectar a cualquier edad, "es en la adolescencia cuando aparecen con mayor frecuencia, debido al momento vital de cambio y búsqueda de la propia identidad. En los últimos años la edad en la que empiezan los trastornos de la conducta alimentaria es cada vez menor".

De hecho, en un manual sobre la anorexia y la bulimia elaborado por Cruz Roja establecen como uno de los riesgos de padecer trastornos de alimentación el ser mujer adolescente. Es más, estiman que una de cada 100 adolescentes padece anorexia nerviosa y 4 de cada 100 tienen bulimia nerviosa.

IDEAL DE DELGADEZ

Los expertos Turón apuntan al siglo XX como "el siglo de la delgadez", cuando se preconizaba "un estereotipo físico: el cuerpo tubular y delgado que define a mujeres independientes, agresivas y con ambición". Y, en la actualidad, explican, se busca un cuerpo juvenil, esbelto y deportivo, pero delgado en extremo a través del ejercicio y las dietas.

Además, estos dos especialistas recuerdan que "todos participamos en el ideal de delgadez que se asocia de algún modo a belleza, elegancia, prestigio, higiene, juventud, autoestima, aceptación social, incluso virtud y búsqueda de perfección". Aseguran que "vivimos en una sociedad que tiende a considerar la 'dieta sana' a la baja en calorías y 'un cuerpo sano' al carente de grasa".

También alertan de que "al tiempo que las dietas, el ejercicio físico se está revelando como el otro factor de riesgo para el desarrollo de los

trastornos de la alimentación. Nuestra cultura avala y promociona el ejercicio y el deporte más allá de lo saludable".

INTERNET Y TCA

Eugenia Cooney es una joven *youtuber* estadounidense que recientemente ha generado polémica en la Red por su apariencia. En sus vídeos, relacionados con temas de belleza, muestra una extrema delgadez, lo que ha provocado incluso una petición en la plataforma de Change.org para cerrar su canal de Youtube.

No es el único caso que circula por la *web*. Es más, al otro lado de las pantallas existe una multitud de jóvenes anónimos que acceden a páginas (ya sean blogs, foros, chats, etc.) que hacen apología de la anorexia y la bulimia (las llamadas pro-ana y pro-mia) y en las que se presentan estas enfermedades como estilos de vida. Se les nombra como si fueran amigas: "Ana" para la anorexia y "Mia" para la bulimia. Una situación a la que debería encontrarse solución por el peligro que suponen para los jóvenes y adolescentes. Sin embargo, el problema con estas páginas es que publicarlas en la Red no es delito y no hay ninguna ley que regule este tipo de contenidos, tal y como explica Raquel Font, periodista especializada en temas socioeducativos, ▶

Los TCA

Estos trastornos mentales tienen un comportamiento patológico relacionado con la ingesta alimentaria y una obsesión por el control de peso. Si bien la salud física se ve perjudicada con este tipo de enfermedades, también influyen de forma negativa en la salud mental.

Aunque la **anorexia nerviosa** y la **bulimia nerviosa** son los TCA más conocidos, existen otros que también se están expandiendo entre la población. La ACAB destaca el **trastorno por atracón** (episodios de ingesta compulsiva de forma recurrente) y los **TCANE** (Trastornos de la Conducta Alimentaria No Especificados). En estos últimos existen síntomas relacionados con la conducta alimentaria, pero no cumplen suficientes criterios para diagnosticar anorexia nerviosa o bulimia nerviosa.

Asimismo, ACAB destaca algunos más como **pica** (ingerir sustan-

cias no nutritivas como arena o yeso, más común en niños con autismo o retraso mental), **trastorno por rumiación** (regurgitaciones repetidas de alimentos que van del estómago a la boca, para volver a masticar) y el **trastorno de evitación/restricción de los alimentos de inicio en la infancia** (implica un rechazo a la alimentación y variaciones extremadamente caprichosas de lo que es una conducta alimentaria normal).

Con todo, un estudio publicado en 2012 por el Servicio de Epidemiología de la Comunidad de Madrid, "Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid" resalta la importancia de este tipo de trastornos TCA porque "constituyen un importante problema de Salud Pública en los países desarrollados por su prevalencia, necesidad de tratamiento especializado, tendencia a la cronicidad y gravedad".



Muchos jóvenes acceden a páginas web que hacen apología de la anorexia y de la bulimia, con el peligro que ello supone

en un artículo publicado el pasado noviembre de 2016 en la *web* de la Universidad Oberta de Catalunya (UOC) y titulado "Las redes sociales fomentan en la sombra la anorexia y la bulimia". Precisamente, ACAB e IQUA publicaron en 2011 un "Informe sobre la difusión y proliferación de contenidos de apología de la anorexia y la bulimia en la Red (2010)" con el objetivo de alertar a la población sobre la necesidad de frenar el incremento de este tipo de contenidos peligrosos para la salud de los menores.

La investigación describe en datos una situación preocupante. Por un lado, señala que en un buscador como Google aparecen alrededor de 500.000 páginas proanorexia y probulimia en menos de un segundo. Aseguran que el 75% de las personas que consultan este tipo de contenidos en Internet son menores de edad y describen el perfil de estos usuarios: mayoritariamente "chicas (95%) que desean adelgazar a cualquier precio".

REDES SOCIALES Y TCA

Por supuesto, las redes sociales no escapan a este problema. Según el informe de ACAB e IQUA, la apología de la anorexia y de la bulimia prolifera considerablemente a través de este tipo de plataformas: Facebook, Twitter o Instagram.

Precisamente, el Servicio Especializado en Trastornos de la Conducta Alimentaria (SETCA) apunta que "las pacientes de trastornos alimenticios, anorexia y bulimia, han encontrado en esta red social (Instagram) el lugar perfecto para compartir sus experiencias, consejos, trucos, retos y 'siluetas' con otras enfermas que las entiendan y las aplaudan".

Según Font, Instagram es "la red de moda entre los que promueven desórdenes alimenticios" y destaca en esta plataforma llevan la etiqueta #anorexia. También indica otros *hashtag* como #A4Paperchallenger o #iphonechallenge, que proponen retos que fomentan la delgadez extrema, como que la cintura sea más estrecha que una hoja DIN A4 o que las dos rodillas juntas sean más estrechas que un iPhone 6.

➔ www.consumer.es



¿Qué hacer?

Conviene estar atentos a los signos de alarma, puesto que las personas que sufren trastornos de la conducta alimentaria no lo reconocen. La Asociación contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB) recuerda que es fundamental "ser honesto, directo y comprensivo" y explicar a la persona afectada lo que se ha notado. Añaden que se puede sugerir ayuda profesional y ofrecerse para acompañarlo.

Para diagnosticar este tipo de enfermedades es fundamental que un profesional de la salud mental evalúe a la persona que puede estar padeciéndola. Así, ante todo, en estos casos es importante no encontrarse solo ante un problema de tal magnitud, de ahí la importancia del apoyo familiar, la implicación y el soporte emocional. Según ACAB, "la clave está en hacerle sentir nuestro soporte".

Con todo, ACAB destaca una serie de señales que pueden advertir de la presencia de un trastorno de la conducta alimentaria o TCA.



En la imagen corporal:

- Percepción errónea de tener un cuerpo grueso.
- Intentos de esconder el cuerpo con ropa ancha, por ejemplo.



En el peso:

- Pérdida de peso injustificada.
- Miedo y rechazo exagerado al sobrepeso.
- Práctica de ejercicio físico de forma compulsiva para adelgazar.
- Práctica del vómito autoinducido.
- Consumo de laxantes y diuréticos.
- Amenorrea (desaparición del ciclo menstrual durante, como mínimo, 3 meses consecutivos) si es mujer, como síntoma debido a la desnutrición.
- Otros síntomas físicos debidos a la desnutrición: frío en las manos y pies, sequedad de la piel, estreñimiento, palidez o mareos, caída de cabello, etc.

En la alimentación:

- Utilización injustificada de dietas restrictivas.
- Estado de preocupación constante por la comida.
- Interés exagerado por recetas de cocina.
- Sentimiento de culpa por haber comido.
- Comportamiento alimentario extraño (velocidad ingesta, comer derecho, etc.).
- Levantarse de la mesa y encerrarse en el baño después de cada comida.
- Aumento de la frecuencia y cantidad de tiempo que está en el baño.
- Evitar comidas en familia.
- Rapidez con la que se acaba la comida de casa.
- Encontrar comida escondida.
- Encontrar grandes cantidades de restos de comida, envoltorios, etc.

En el comportamiento:

- Alteración del rendimiento académico o laboral.
- Aislamiento progresivo.
- Aumento de la irritabilidad y de la agresividad.
- Aumento de los síntomas depresivos o la ansiedad.
- Comportamientos manipuladores y mentiras.

