

Anorexia y Bulimia: la mirada de una nutricionista

Dentro de los trastornos alimentarios, la anorexia y la bulimia son los más conocidos y, tal vez, los más frecuentes. De todas formas, no son los únicos, existe un grupo denominado TANE (Trastornos Alimentarios No Especificados) en los que se incluyen: ortorexia (ver artículo "Ortorexia: La obsesión por la comida sana"), potomanía (ver artículo "Potomanía: el exceso de agua también es peligroso..."), vigorexia, entre otros.

¿Qué características tiene una persona con Anorexia Nerviosa?

Al principio, presentan hábitos alimentarios raros (formas de preparación, cortan la comida en trozos muy pequeños, etc.) y rechazan los alimentos.

Hacen ejercicio intenso.

Tienen un miedo anormal a engordar, aún en el caso de estar muy por debajo del peso normal.

Negativa a mantener un peso adecuado para su edad y altura.

Distorción de su imagen corporal.

Peso corporal < 85 % del peso ideal, son individuos desnutridos.

¿Qué síntomas y signos puede presentar un paciente con Anorexia Nerviosa?

Depleción de depósitos grasos.

Debilidad muscular.

Amenorrea (falta de menstruación al menos por 3 meses seguidos).

Queilosis.

Hipotensión postural.

Deshidratación.

Edema.

Bradycardia (muy pocos latidos del corazón por minuto).

Hipotermia (baja temperatura corporal).

Estreñimiento.

Insomnio.

Degradación de las uñas.

Descamación y sequedad de la piel.

Hirsutismo (brote anormal de vello recio en lugares de piel generalmente lampiños).

Cabello fino, seco y quebradizo; alopecia (caída del cabello).

Acrocianosis (coloración violeta de los puntos extremos del cuerpo, como manos, pies, nariz; va acompañada de sensación de frío y se debe a la debilidad del músculo cardíaco, anomalía del sistema nervioso o disfunción hormonal).

¿Qué tipos específicos de la enfermedad existen?

Tipo Restricitivo: durante el episodio habitual de anorexia nerviosa, la persona no ha desarrollado un comportamiento regular que incluya atracones o purgas (inducción de vómito o abuso de laxantes, diuréticos o enemas). No come nada.

Tipo Atracones/Purgas o Anoréxico-Bulímico: durante el episodio habitual de anorexia nerviosa, la persona ha incurrido regularmente en atracones (de pocas kcal) y purgas.

Pero no debemos confundir el tipo atracones-purgas de la anorexia con la Bulimia Nerviosa. Conozcamos más de esta enfermedad:

¿Qué características al estar presentes hacen posible un diagnóstico de Bulimia Nerviosa?

Episodios recurrentes de atracones (ingerir una cantidad de comida muy superior a la que un sujeto comería en el mismo lapso y en circunstancias similares, juntamente con la sensación de pérdida de control de la ingesta durante el episodio).

Conducta compensatoria inapropiada habitual para evitar el aumento de peso (inducción del vómito; abuso de laxantes, diuréticos, enemas y otros medicamentos; ayunos, ejercicio físico desmedido).

Los atracones y purgas deben darse como mínimo dos veces por semana durante tres meses.

La autoevaluación personal está excesivamente influenciada por la figura y el peso.

Riesgo: estallido del estómago, descompensación cardíaca por falta de potasio, suicidio por depresión.

Su diagnóstico suele ser más difícil que el de la Anorexia Nerviosa porque no son individuos desnutridos al principio de la enfermedad; pueden tener normopeso, sobrepeso o ser obesos.

¿Qué dos tipos específicos existen?

Con eliminación o catártico o purgativo: durante el episodio habitual de Bulimia Nerviosa, la persona ha inducido con regularidad el vómito o recurrido al abuso de laxantes, diuréticos, enemas o medicamentos que induzcan al vómito.

Sin eliminación o no catártico o no purgativo: durante el episodio habitual de Bulimia Nerviosa, la persona ha recurrido a otros comportamientos compensatorios inapropiados, como el ayuno o el ejercicio físico desmedido, pero no a apelado con frecuencia a las purgas previamente mencionadas.

¿Qué diferencia radical tendrá un paciente con Bulimia Nerviosa de uno con Anorexia Nerviosa?

La diferencia radical es que el peso del paciente con Anorexia Nerviosa es inferior a lo normal, el peso del paciente con Bulimia Nerviosa puede ser normal o hasta superior al mismo si no alcanza a eliminar en sus episodios de purga todo lo que ha ingerido durante el atracón.

¿Son enfermedades exclusivamente femeninas?

¡No! De ninguna manera, son patologías que afectan a las mujeres en mayor proporción pero también hay hombres que las padecen.

¿Cómo es el tratamiento de estos pacientes?

Primero que nada, debemos decir que son tratamientos interdisciplinarios: médico, psiquiatra, nutricionista. Cada profesional apoya y colabora con los otros. Se deberá hacer una re-educación alimentaria y un ordenamiento de la vida familiar y personal. En algunos casos, suelen requerir medicación.