

ANOREXIA Y BULIMIA



A. C. G.
Asociación Colombiana
de Gastroenterología
Fundada en 1947

Los desórdenes alimenticios son cada vez más frecuentes especialmente entre los adolescentes. Afectan tanto la salud mental como física de quien los padece. Se trata de trastornos en los que hay hábitos alimenticios irregulares y preocupación excesiva por el peso y la imagen corporal. Estas alteraciones en la alimentación llevan al deterioro del bienestar del individuo, pérdida excesiva de peso, desnutrición y puede llegar a ser fatal. Es más frecuente entre jóvenes adolescentes y mujeres adultas, aunque la proporción de hombres que sufren de estos trastornos está aumentando considerablemente. Las formas más frecuentes son la anorexia y la bulimia.

¿QUÉ ES ANOREXIA?

El individuo con anorexia tiene un temor obsesivo a ganar peso, se resiste a tener el peso aconsejado como saludable para su talla y edad y tiene una percepción no realista de la imagen de su cuerpo. Limita con vehemencia la cantidad de alimento que consume y siempre se ve a sí mismo como si tuviese sobrepeso, aunque en realidad esté por debajo de su peso normal. La anorexia puede tener efectos negativos sobre la salud como daño cerebral, falla en muchos órganos, pérdida de hueso, alteraciones cardíacas e infertilidad. El riesgo de muerte es alto.

¿QUÉ ES BULIMIA?

El individuo con bulimia come en exceso para luego recurrir a mecanismos o comportamientos que compensan el haber comido demasiado como inducir el vómito, uso de laxantes o diuréticos y hacer ejercicio en forma excesiva. Los hombres y mujeres que padecen de bulimia pueden sentir temor a ganar peso, y están muy insatisfechos con la forma de su cuerpo y su peso. El ciclo, comer en exceso seguido de vomitar se realiza en secreto y produce sentimientos de vergüenza, culpabilidad y falta de control. La bulimia también tiene efectos negativos sobre la salud como problemas gastrointestinales, deshidratación severa y afecciones cardíacas por desequilibrio electrolítico.

Las entidades gastrointestinales que pueden asociarse a los desórdenes alimenticios son el síndrome de intestino irritable, saciedad temprana, intolerancia a algunos alimentos, cambios en la flora intestinal, inapetencia, pirosis, distensión abdominal, disfagia, estreñimiento o dolor ano rectal. Se debe aclarar si los síntomas gastrointestinales existían antes o se presentaron después de iniciarse el desorden alimenticio. Se debe estar atento a la presencia de signos de alarma como sangre en las deposiciones, vomito persistente sin explicación, masa palpable, historia familiar de intestino irritable o enfermedad celiaca, intolerancia a la lactosa, crecimiento bacteriano excesivo en intestino delgado o malabsorción de la lactosa. Para evitar disparar desórdenes alimenticios el gastroenterólogo no debe utilizar los métodos diagnósticos en que se restringen o eliminan alimentos de la dieta. No es fácil tratar tanto las alteraciones gastrointestinales como los desórdenes alimenticios en forma simultánea. Por lo tanto el tratamiento debe hacerlo un grupo multidisciplinario de profesionales.

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO:



Los desórdenes alimenticios son complejos y son causados por varios factores. Aunque se desconoce la causa exacta se cree que se trata de una combinación de anomalías biológicas, psicológicas y ambientales.

Por ejemplo entre los factores biológicos pueden incluirse, las alteraciones hormonales, factores genéticos y deficiencias alimenticias.

Los factores psicológicos son la inconformidad con la imagen corporal y baja autoestima.

Los factores ambientales pueden ser, una dinámica familiar negativa, la motivación por una profesión en que se debe ser delgado como el ballet o el modelaje, o la práctica de algún deporte en que se debe conservar la delgadez, traumas familiares o de la niñez, abuso sexual, influencia de los medios publicitarios, presiones culturales o presión de los pares o épocas de transición en la vida en que hay demasiado estrés.

SÍNTOMAS

Los pacientes pueden presentar los siguientes signos y síntomas:

- Dietas continuadas aunque a simple vista se ve que el paciente está por debajo de su peso normal
- Fluctuaciones constantes de peso
- Obsesión con las calorías y los contenidos de los alimentos
- Realizar rituales al comer como, cortar los alimentos en múltiples pedacitos pequeños, comer a solas y/o esconder la comida
- Fijación continua con el tema de la comida, recetas o cocinar para los demás pero no participar a la hora de comer
- Depresión o estado de letargia
- Evitar la interacción social, familiar o con amigos. El individuo puede llegar a aislarse o a sentirse rechazado
- Alternar períodos de comer demasiado con períodos de ayuno completo

TRATAMIENTO

Debido a la severidad y complejidad de estos desórdenes alimenticios el tratamiento debe realizarlo un equipo integral de especialistas, entre ellos, terapistas, nutricionistas y médicos en varias especialidades, para lograr la curación y recuperación del paciente.

Cada paciente enfrenta sus propias preocupaciones por el restablecimiento de su salud y bienestar, por lo tanto, los tratamientos deben diseñarse de forma personalizada.

- Se deben atender las complicaciones gastrointestinales, cardíacas o de cualquier otra índole consecuencia de los desórdenes alimenticios
- Remisión a nutricionista – quien poco a poco orientará al paciente para reestablecer los hábitos alimenticios normales y el peso normal
- Psicoterapia – para abordar los diferentes problemas psicológicos y traumas que afectan al paciente. Y lograr superarlos y resolverlos. La terapia puede ser individual, de grupo, familiar
- Medicamentos – para aliviar síntomas de depresión, ansiedad o comportamientos obsesivos

COMPLICACIONES

- Insuficiencia cardíaca debida al pulso anormalmente lento y a la baja tensión
- Insuficiencia renal por la deshidratación y falta de proteínas en la dieta
- Osteoporosis
- Atrofia muscular y debilidad
- Desgarros del esófago y sangrado por el vómito frecuente
- Ruptura gástrica
- Daño del esmalte de los dientes por el vómito frecuente
- Estreñimiento crónico
- Úlcera péptica y pancreatitis
- Desequilibrio hidroelectrolítico que lleva a arritmias cardíacas, insuficiencia cardíaca y muerte

Las personas que libran una batalla contra uno de estos desórdenes alimenticios deben buscar ayuda médica inmediata. Los familiares de una de estas personas al notarla en uno de sus seres queridos o allegados deben ayudarlo y aconsejarlo para que busque ayuda profesional. Entre más temprano se diagnostique y se trate mayor será la posibilidad de recuperación de su salud mental y física.