

TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Existen una variedad de trastornos relacionados con la alimentaci3n que pueden ser causadas por un exceso o una escasez de nutrientes.

Los trastornos pueden ser prevenidos lo que se debe hacer en todos los casos es equilibrar la dieta seg3n se lo necesite.

Algunos casos de trastornos alimenticios:

OBESIDAD

La obesidad es uno de los trastornos que se manifiesta por el aumento de grasa corporal con un cierto aumento de peso. Si bien, es cierto que la herencia y determinados problemas del sistema endocrino favorecen su desarrollo, las causas principales de esta enfermedad son el sedentarismo y la ingesti3n excesiva de alimentos.

Cuando un organismo no alcanza a consumir el exceso de az3car y de grasas, estas sustancias se acumulan como dep3sitos de reserva en las c3lulas que constituyen el tejido adiposo.

La obesidad no s3lo es un problema est3tico sino que tambi3n es un factor de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades como el aumento de la presi3n arterial dentro de los vasos sangu3neos (hipertensi3n), los problemas en el funcionamiento del coraz3n, la estructura de las arterias, las varices y la diabetes.

Se considera que una persona es obesa cuando sobrepasa en un 20 % el peso corporal que se estima como adecuado seg3n su sexo, su estructura y su edad.

Para diagnosticar los m3dicos tienen en cuenta entre otros estudios el 3ndice de masa corporal. 3ste 3ndice se obtiene al dividir el peso de una persona en kilogramos por su altura en metros al cuadrado. Si el valor resultante es menor que 20, el peso de una persona es inferior al que corresponde en relaci3n con su altura si el valor obtenido se encuentra entre el 20 y el 25 el peso de la persona es normal. Un valor entre el 25 y el 30 % indica que la persona tiene cierto sobrepeso. En cambio si el valor es mayor que 30 % la persona es considerada obesa.

DESNUTRICI3N

La desnutrici3n es un trastorno de la alimentaci3n producido por la ingesti3n de alimentos en muy baja cantidad. Debido a este proceso de alimentaci3n indeficiente el cuerpo empieza a consumir todas las reservas de grasas, az3cares hasta llegar a consumir como 3ltimo recurso las prote3nas, que constituyen los m3sculos. Se pierde masa corporal disminuyendo hasta llegar a niveles anormales.

Las personas con desnutrici3n quedan expuestas a enfermedades como la tuberculosis, la neumon3a y la bronquitis porque el sistema inmune es muy d3bil. Adem3s sufren fatiga y dificultades en el rendimiento f3sico y mental.

En los ni3os la desnutrici3n es objeto grave porque influye en el desarrollo m3s que en los adultos. La desnutrici3n infantil ahora es un problema social principalmente vinculado con la pobreza.

Adem3s de la desnutrici3n provocada por baja ingesti3n de alimentos existe otro tipo denominada *desnutrici3n encubierta* que se relaciona con la inadecuada calidad en la alimentaci3n. Este tipo de desnutrici3n que no se refleja en una disminuci3n del peso es provocada por aquellas dietas que aportan cantidades insuficientes de vitaminas y minerales. En los ni3os esta forma de desnutrici3n se manifiesta

por el bajo rendimiento escolar, falta de concentración y el contraer de infecciones. Por eso, resulta de mucha importancia incluir en la dieta de los niños alimentos ricos en vitaminas y minerales.

Teniendo en cuenta que la falta de algunas vitaminas producen causas de enfermedad observamos que:

- La carencia de vitamina B12 produce anemia que es una disminución de la cantidad de glóbulos rojos en sangre.
- La carencia de Vitamina C produce escorbuto que se manifiesta por la encías sangrantes, la caída de dientes y la debilitación de los músculos.
- En los niños la falta de Vitamina D produce raquitismo (enfermedad caracterizada por la deformación de los huesos).

BULIMIA

Es una afección provocada por ayunos prolongados o dietas muy estrictas que generalmente producen la necesidad de ingerir alimentos en grandes cantidades, después de los atracones la persona siente culpa y este sentimiento los impulsa a realizar ejercicio físico muy exigente, a volver al ayuno prolongado, provocar vómitos, tomar diuréticos o laxantes.

Las personas con bulimia sufren continuos dolores estomacales debido a que el estómago y los riñones se resisten como resultado del vomito constante. Además esta afección puede ocasionar el deterioro del estado de los dientes por que la boca se llena de ácidos ocasionados por los vómitos. Como resultado de este desorden alimenticio en las mujeres puede interrumpir temporalmente la menstruación. Por otra parte, el uso continuo de laxantes que realiza una persona con bulimia puede conducir a la disminución del potasio y hasta la muerte.

ANOREXIA

La persona anoréxica realiza ayuno cada vez más prolongados y a medida que transcurre el tiempo tienen una sensación de inapetencia cada vez mayor debido a que disminuye en ellas la necesidad natural de alimentarse.

Un síntoma común de este trastorno es que la persona que lo padece siempre se ve gorda a pesar de estar muy delgada. Esta imagen errónea de si mismo es reforzada por la baja autoestima.

El miedo a engordar conduce a esta persona a rechazar todos los alimentos en especial, los ricos en azúcares y grasas o los que tienen muchas calorías.

Los anoréxicos realizan actividad física en exceso para disminuir o mantener el peso.

Las consecuencias de estas actitudes producen disminución de la masa corporal que pueden ocasionar graves daños al organismo. El cuerpo funciona lentamente lo que provoca una alteración en la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardíaco.

En el caso de las mujeres la falta de alimento conduce al igual que la bulimia a la suspensión de la menstruación; también puede presentarse caída de cabello y un aumento de la fragilidad de los huesos. Si esto no es tratado puede producir la muerte.

Importancia de los tratamientos.

Los tratamientos para que sean eficaces deben empezar apenas surge el problema.

Las personas que sufren anorexia y bulimia pueden mejorar y volver gradualmente a comer de manera normal.

Dado que las enfermedades por trastorno alimenticio mencionadas afectan al cuerpo como la mente los trastornos deben ser trabajados por un Psicólogo, Psiquiatra y Nutricionista.