

El 50% de los casos de anorexia nerviosa y el 60% de los de bulimia remite por completo

Susana Santiago, nutricionista de la Universidad de Navarra, indica que la prevalencia de los trastornos del comportamiento alimentario está aumentando. Según la experta, la mitad de los casos de anorexia nerviosa y el 60% de los de bulimia nerviosa remite completamente. En ambas enfermedades, en torno al 10% se vuelve crónico. Así lo afirma Susana Santiago, dietista-nutricionista y pedagoga del Instituto de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Navarra (UN), quien impartió una sesión en el Seminario de Comunicación y Salud.

UN

25/2/2010 17:18 CEST



En el ámbito de la prevención, la dietista-nutricionista Susana Santiago destaca la importancia de la familia.

“Los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) son enfermedades con un gran impacto social y mediático. Cada vez se conocen más aspectos sobre ellos, pero esto no se ha traducido en una disminución de la prevalencia. Por el contrario, está aumentando”, indica. A este respecto, la experta menciona algunos [datos del Ministerio de Sanidad](#) publicados en 2009: la prevalencia total de TCA en mujeres españolas de 12-21 años se sitúa alrededor del 4,1- 6,41%, mientras que en varones es del 0,36%. “Continúan afectando más al sexo femenino, en una proporción de 9 a 1”, añade.

“El tratamiento de los TCA es difícil -declara-, ya que en mayor o menor

grado los pacientes niegan la enfermedad y tienen distorsionada su imagen y peso corporal reales. Exigen un abordaje multidisciplinar de la enfermedad, basado en la psicoterapia y la reeducación de los hábitos alimentarios". En este sentido, especifica que "se ha avanzado mucho en la combinación de terapias cognitivo-conductuales y la atención extrahospitalaria de los pacientes, aunque todavía queda mucho por hacer, sobre todo, para evitar la cronicidad".

Prevención desde la familia e intervención institucional

Según menciona, cuando la pérdida de peso no es tan evidente resulta más difícil detectar estas patologías. No obstante, el cambio de determinadas conductas puede dar pistas: "No ingerir pan y alimentos grasos, beber menos líquidos, revolver la comida, procurar comer a solas y evitar compromisos relacionados con los alimentos, pesarse a menudo, hablar constantemente de la dieta y estar muy pendientes del etiquetado nutricional, llevar ropa más amplia, quedarse en vela hasta tarde y aumentar la actividad física, o sufrir menstruaciones irregulares", enumera.

En el ámbito de la prevención, Susana Santiago destaca la importancia de la familia. "Es fundamental fomentar unos buenos hábitos alimentarios desde la infancia

-recalca-, implicando a los niños en la compra y la preparación de los alimentos y procurando comer en familia. Por otro lado, se debe intentar no imponer metas inalcanzables ni transmitir una preocupación excesiva por el peso o la imagen corporal".

La dietista-nutricionista también apuesta por una intervención institucional, que incluya la formación especializada de los pediatras, profesores, entrenadores y monitores deportivos para realizar una detección precoz; el control de la publicidad de alimentos, dietas y productos milagros, como realizan Autocontrol y el código PAOS; la adaptación del tallaje de la ropa al peso real de los adolescentes; y la vigilancia de webs y redes sociales.

Derechos: **Universidad de Navarra**

TAGS

ICAUN | TRASTORNOS ALIMENTARIOS | UNIVERSIDAD DE NAVARRA |
FACULTAD DE FARMACIA | ANOREXIA | BULIMIA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)