

Edorexia, un nuevo síndrome que afecta a personas con un apetito desproporcionado

La edorexia presenta entre sus síntomas más comunes la dependencia o necesidad de abusar de los alimentos y el malestar psicológico creado cuando se interrumpe su consumo, el deseo de evitar la obesidad, la pérdida de control mientras se come y el consumo de alimentos para compensar situaciones ansiosas o depresivas.

UCC - PRINUM

25/6/2013 09:59 CEST



Algunas personas sienten un constante apetito que no terminan de saciar. / Tobyotter

La anorexia o la bulimia son los trastornos alimenticios más conocidos por su impacto personal, familiar y mediático en la sociedad; no obstante, se han diagnosticado otros problemas relacionados con la conducta alimentaria que pueden también generar graves problemas físicos y psicológicos.

Así, José Luis López Morales, investigador de la Universidad de Murcia, ha dado nombre a un nuevo síndrome, la edorexia, dentro de un trabajo en el que analiza qué factores influyen en el desarrollo de la [obesidad](#), integrando conocimientos de varias disciplinas como la psicología y la nutrición.

"Ningún psicólogo había analizado antes por qué una persona no puede parar de comer, y tampoco ningún nutricionista se había preguntado de dónde surge esta conducta psicológica", afirma López Morales.

Tradicionalmente, las investigaciones sobre este asunto se han centrado en

aspectos nutricionales: factores dietéticos, metabolismo, aporte calórico y gasto energético. Sin embargo, el investigador introduce nuevos factores psicológicos a este estudio, como la adicción a la comida, la depresión, el estrés y la ansiedad, entre otros.

Su trabajo identifica el apetito como el aspecto común a todos los factores mencionados; de tal forma que el abuso de alimentos es provocado por un apetito desproporcionado en relación con lo que el organismo necesita. Además, la falta de actividad física, los ambientes estresantes o incluso aspectos más concretos del aprendizaje, como el condicionamiento, se asocian también a un alto apetito.

El abuso de alimentos es provocado por un apetito
desproporcionado en relación a lo que el
organismo necesita

Biológicamente comer en exceso no es bueno, pero López Morales quería saber qué ocurre psicológicamente para que se desencadene este apetito. Buscó respuestas, “lo hice a nivel nutricional y médico, pero también he coordinado estos conocimientos con la perspectiva psicológica, y es aquí donde nació la base de mi proyecto”. Además, “me preguntaba por qué algunas personas sienten un constante apetito que no terminan de saciar y piensan en comer a todas horas”, explica el investigador.

Diagnosticar la edorexia

La edorexia presenta entre sus síntomas más comunes la dependencia o necesidad de abusar de los alimentos y el malestar psicológico creado cuando se interrumpe su consumo, el deseo de evitar la obesidad, la pérdida de control mientras se come y el consumo de alimentos para compensar situaciones ansiosas o depresivas.

Lo que sí se repite en todas las personas diagnosticadas con este problema es que tienen un componente emocional común: el enorme placer al comer y la fuerte noción negativa frente a la obesidad; “que tienden a evitar, y para hacerlo comen menos de un producto que engorda y se sacian comiendo

mucho más de otros. Este comportamiento les suele provocar estrés por no poder comer aquello que les gusta, y a pesar todo, engordan más”, aclara el experto.

En la actualidad José Luis López, junto a un grupo de especialistas, están creando un cuestionario que se utilizará para evaluar el síndrome. “Ahora mismo la edorexia es un problema muy difícil de diagnosticar. A partir de una entrevista se diagnostica a un paciente observando si presenta los síntomas, pero pretendemos apoyarnos en un instrumento validado y baremado, que será fundamental para llevar a cabo el diagnóstico”, apunta.

Cómo tratar el síndrome

Los tratamientos actuales para paliar la obesidad consisten principalmente en la disminución de la ingesta calórica y el aumento del gasto energético. Estos tratamientos, según López, intervienen en el aspecto físico manteniendo las principales causas de la conducta alimentaria desproporcionada y aumentando el riesgo de desarrollar de nuevo una obesidad.

“Es necesario reenfoque el tratamiento de la obesidad y prestar especial atención a los factores mantenedores y a las dificultades de los pacientes para realizar el tratamiento”, asegura . En este sentido, recomienda plantear un tratamiento más adecuado atendiendo a qué componentes del síndrome destaquen los pacientes, es decir, el caso de una persona que esté desde los 18 hasta los 30 años haciendo dieta no puede tratarse igual que una que se enfrente por primera vez al proceso. El primero es un caso más complicado a nivel psicológico y para su tratamiento se deberían trabajar primero las emociones de rechazo que la persona tiene hacia las dietas.

Para el investigador, el fin del tratamiento psicológico en el caso de una obesidad no es que una persona haya alcanzado su peso ideal, sino que haya aprendido a controlar su apetito, a partir de este momento, los nutricionistas ya lo tienen más fácil. “Para un nutricionista, y yo lo he sentido, es frustrante a nivel profesional ver como se saltan la dieta”, aclara, “con mis conclusiones se puede explicar por qué algunas personas la abandonan, y es que, psicológicamente es un problema de control de impulsos”.

"Es frustrante a nivel profesional ver como se saltan la dieta"

La obesidad, un problema preocupante

La obesidad aparece como resultado del balance entre el consumo calórico y el gasto energético del individuo. Más de la mitad de los murcianos (60%) tienen sobrepeso o son obesos, según datos obtenidos de la Encuesta Nacional de Salud. "Si se enseña a un hijo a controlar los esfínteres, debería enseñársele a controlar el apetito", defiende José Luís.

Según el investigador de la Universidad de Murcia definir la obesidad basándose sólo en dos conductas principales, como son la ingesta excesiva de alimentos y los hábitos sedentarios, dejaría de lado aspectos psicológicos que interactúan en el proceso y que también son sumamente importantes a tener en cuenta en la prevención y tratamiento del problema.

"El apetito motiva para hacer la comida, si no lo tienes no te decides a comer algo aunque tengas hambre, por tanto, tener apetito no es malo, el inconveniente es tenerlo desproporcionado", afirma López.

El deseo de comer es adictivo

Abusar de los alimentos a nivel fisiológico forja una adicción a la comida. El sistema nervioso necesita azúcares para vivir porque se alimenta de ellos fundamentalmente. Pero los azúcares son capaces de alterar las membranas de las neuronas y, por tanto, cuanto más azúcar suministras al cuerpo, más azúcar demanda este.

Abusar de los alimentos a nivel fisiológico forja
una adicción a la comida

A nivel psicológico se ha creído que todas las personas obesas eran adictas a la comida, pero los resultados obtenidos en diversos estudios apuntan a

que hay personas no obesas que también son adictas a la comida. Efectivamente, la mayoría de los individuos con este problema pueden tener un exceso de peso, pero existen otros casos.

Por ejemplo, “un atleta con un hábito de consumo excesivo de alimentos debido a su alta demanda energética puede generar una dependencia alimentaria y manifestarla físicamente (en forma de obesidad) en los periodos de abandono del deporte, como les ha ocurrido a Ronaldo, Induráin o Michael Jordan”, ejemplifica.

Referencia bibliográfica:

<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/5882.pdf>

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4411

<http://revistas.um.es/cpd/article/view/162711/141721>

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

EDOREXIA | TRASTORNOS ALIMENTACION | PSICOLOGIA | NUTRICION |
UNIVERSIDAD DE MURCIA | JOSE LUIS LOPEZ MORALES |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)

