

¿Qué son los trastornos de alimentación?

Los trastornos de alimentación, son trastornos mentales que pueden llegar a ser muy graves. Se caracterizan por un comportamiento patológico en relación a la ingesta de alimento, que se sustenta en una obsesión por el control del peso. Aunque se dan también en adultos, son frecuentes en niños y, sobre todo, en adolescentes, como la anorexia y la bulimia.

Sus consecuencias sobre la salud y la manera de prevenirlos o tratarlos serán muy diferentes en función de cada caso concreto. Por lo que, ante una señal de alarma, habrá que asegurarse de tener un buen diagnóstico.

Tipos de trastornos alimenticios:

Anorexia- se caracteriza por una obsesión por la delgadez que puede llevar a no comer y a realizar ejercicio hasta la extenuación.

Bulimia- consiste en comer compulsivamente, sobre todo dulces y comidas extremadamente calóricas, para luego forzar el vómito o utilizar laxantes.

Ortorexia- obsesión por la comida sana; la persona lleva a cabo una dieta muy restrictiva, evitando ciertos alimentos.

Vigorexia- obsesión por el ejercicio físico. Estas personas también siguen dietas bajas en grasas y ricas en carbohidratos y proteínas.

8 señales que alertan sobre un trastorno alimenticio en niños

1- Pérdida de peso pronunciada y extraña. Obsesión extrema por el peso de otras personas, sobre todo por aquellas que tienen un peso normal.

2- Cambio de hábitos alimentarios, desinterés por la comida en general, como los carbohidratos o las grasas. La desaparición de grandes cantidades de comida puede alertarnos sobre una posible bulimia.

3- Evitan las horas de la comida, el sentarse a la mesa con el resto de la familia o simplemente el comer con otras personas.

4- Las visitas frecuentes al baño, sobre todo tras las comidas pueden relacionarse con la bulimia.

5- Cambio en la forma de vestir, utilizando ropas amplias para evitar enseñar la figura.

6- Opiniones extremas sobre las calorías, el peso o las dietas. Dureza desproporcionada al opinar sobre el aspecto propio.

7- Ejercicio en exceso, o un aumento del que se realizaba de forma habitual.

8- En el caso de la bulimia es fácil detectar marcas en las manos, los dedos al utilizar la mano para provocarse el vómito. También, pueden observarse falsas quejas de estreñimiento, en un intento de justificar el uso de laxantes.

Prevención de los trastornos de la alimentación en el niño

Una buena educación, es la mejor manera de prevenir los trastornos de la alimentación en niños. Para ello, ciertos hábitos resulta de gran efectividad. Algunos de estos, son los siguientes:

Enseñar a los niños la importancia de unos hábitos alimenticios saludables.

Comer siempre en familia, aprovechando para generar un punto de encuentro.

Comer siempre en horarios regulares, facilitando la asimilación de hábitos y rutinas.

Incluir en las comidas todo tipo de alimentos, alternándolos y variando frecuentemente.

Prestar atención a las necesidades emocionales del niño, hablando con él y atendiendo a sus inquietudes.

Reconocer los logros alcanzados por el niño, fortaleciendo su autoestima, y animándole a nuevas metas.

Interesarse por las relaciones sociales del menor, averiguando con quién y cómo se relaciona, y animándole a ello.

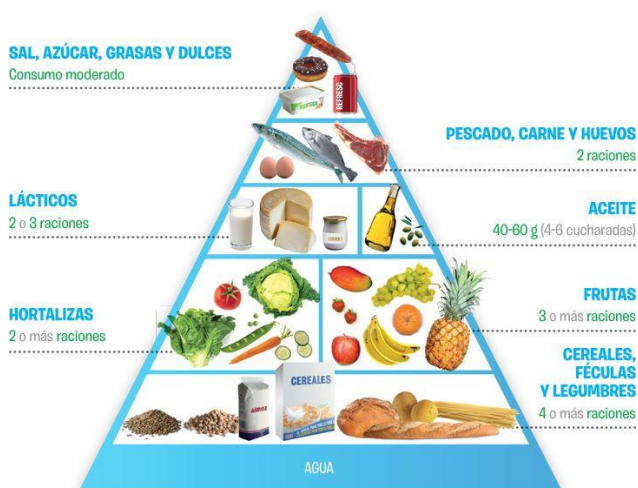
Fomentar su actividad física, y participar en ella tanto como sea posible.

Establecer pautas de comunicación sanas y de confianza dentro de la familia.

Pautas para enseñar a los niños buenos hábitos de alimentación

Todas las personas necesitan alimentarse bien para que su cuerpo funcione de manera adecuada y disponga de los nutrientes necesarios. Y, sobre todo, los niños necesitan una alimentación sana y equilibrada; la falta de nutrientes esenciales en un periodo crítico de desarrollo hace que su cerebro no funcione de manera óptima y por lo tanto el cerebro no puede aprender.

- No utilizar la comida como premio o castigo. No convertir el momento de la comida en un momento de conflicto, de lucha por el poder.
- Distribuir el aporte calórico en 5 comidas para evitar los atracones y la obesidad.
- Enseñar al niño a comer de todo y en cantidades razonables.



Realizado por Marimar Carrasco, enfermera del C.E.I.P. Duquesa de la Victoria