



Profesora: Mabel Gimenez

¡Llegamos a la parte rica! La parte de comer :)

1. Elabora un informe sobre los trastornos de la alimentación: Desnutrición, Obesidad, Bulimia, Anorexia y dieta vegana y vegetariana (Libro Ciencias naturales 1 Santillana Vale Saber).

## LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Como se mencionó en las páginas anteriores, un plan alimentario adecuado debería incluir diariamente alimentos que proporcionen la materia y la energía necesarias para el buen funcionamiento del organismo. Si ingerimos una cantidad de alimentos mayor o menor que la que nuestro cuerpo necesita, pueden producirse desequilibrios que lleven a enfermedades. En términos generales, podemos hablar de **trastornos alimentarios** por exceso de alimentos o por falta de ellos. Ya hablamos de la obesidad y de la desnutrición, pero hay otros.

Los trastornos alimentarios, relacionados con la **conducta alimentaria**, fueron descritos por primera vez en la Edad Media como "enfermedades misteriosas", caracterizadas por una gran pérdida de peso, resultado de una dieta de hambre autoimpuesta. En los registros de la época se afirmaba que estas enfermedades verdaderamente transformaban a las personas afectadas.

A fines del siglo XVII, el médico inglés Richard Morton fue el primero en describir minuciosamente estas patologías. Aunque había varios casos clínicos con esta descripción, fundamentalmente en mujeres jóvenes, recién en 1870 el médico inglés William Gull puso nombre a una de estas enfermedades: **anorexia nerviosa**.

En la actualidad, sabemos que existen trastornos o enfermedades relacionados con la conducta alimentaria que incluyen aspectos biológicos, pero que están fuertemente influenciados por el entorno social. Estas patologías alimentarias son bastante comunes y tienen una gran repercusión, porque si no se tratan a tiempo pueden tener consecuencias muy graves sobre la salud general de las personas que las padecen.

La aparición y evolución de estas patologías alimentarias están relacionadas con los parámetros de belleza y éxito que imperan en una sociedad, por ejemplo, cuando se sobrevalora la propia imagen y se le da mucha más importancia a lo exterior que a lo interior. Estos parámetros sociales pueden inducir a algunas personas a tener una imagen corporal propia distorsionada: si una persona al mirarse al espejo percibe que está obesa, aunque esto no sea así, tenderá a modificar su conducta alimentaria. A esta deformación de la imagen corporal se la denomina **dismorfobia**.

El trastorno de la conducta alimentaria más frecuente en este sentido es la **anorexia nerviosa**. Una persona que padece esta enfermedad prácticamente deja de comer, o come muy poco, y, al mismo tiempo, aumenta su actividad física con el objetivo de bajar de peso. No obstante, al tener una imagen corporal distorsionada, nunca se encuentra conforme con el resultado de su dieta, entonces aumenta sus esfuerzos para adelgazar y genera un círculo vicioso de mala alimentación que puede afectar su salud y llevarla, incluso, hasta la muerte.

**Talle único**  
BULIMIA Y ANOREXIA  
UN PROBLEMA DE TODOS

**Cultura diet**  
BULIMIA Y ANOREXIA  
UN PROBLEMA DE TODOS

Otra patología alimentaria de alta frecuencia en nuestra población es la **bulimia**, que también se caracteriza por una exagerada preocupación de la persona por su peso. A diferencia de la anorexia nerviosa, la conducta bulímica atraviesa ciclos. En momentos de apetito voraz, consume grandes cantidades de comida, usualmente hipercalórica, en forma de atracones, a los que siguen episodios de vómitos provocados o ingesta de laxantes, con el objetivo de eliminar lo ingerido antes de que sea incorporado.

A veces se piensa que estos trastornos alimentarios son exclusivamente femeninos, pero, si bien afectan más a las chicas, también los varones los padecen. Suelen hacer eclosión durante la adolescencia, y su curación depende de que sean detectados tempranamente. El tratamiento requiere un equipo de salud interdisciplinario que incluye médicos, nutricionistas, psicólogos, terapeutas ocupacionales, y el acompañamiento de la familia y los amigos o compañeros.

# LA MALNUTRICIÓN

Es frecuente asociar el peso de una persona con su condición de salud. "¡Qué gordito, qué sanito que está!". O bien: "Esa chica está muy flaca, ¿no estará enferma?". Son frases que se reiteran. Sin embargo, el peso no es el indicador más acertado, o el único, para evaluar nuestra salud. Veamos por qué.

La **malnutrición** es un desequilibrio en la ingesta de nutrientes que afecta el funcionamiento del organismo y altera nuestra salud. Estos desequilibrios pueden suceder por el consumo exagerado de alimentos o **hipernutrición**, que lleva a la **obesidad**. Esta es una enfermedad crónica de múltiples causas, dentro de las cuales se encuentra la ingestión en exceso de alimentos ricos en grasas y azúcares, sumado al hábito de vida sedentario, que significa que una persona se mueve muy poco o realiza muy poca actividad física.

En el otro extremo, una alimentación insuficiente o un desequilibrio en el contenido nutricional de los alimentos que incorporamos genera **desnutrición**. Si consideramos que en los primeros años de vida el crecimiento es muy rápido, la desnutrición en ese período puede tener consecuencias graves para la salud. En esta etapa sucede el desarrollo del cerebro, por lo cual la desnutrición puede afectar su evolución normal, con efectos permanentes en el desarrollo intelectual de la persona.

## DÉFICIT O EXCESO DE UN NUTRIENTE

Además de los casos de obesidad y desnutrición, existe otra posibilidad de malnutrición que se relaciona específicamente con la ingesta deficitaria o excesiva de un nutriente en particular, como una vitamina o un mineral. Por ejemplo, la falta de hierro en la dieta produce disminución de la hemoglobina contenida en los glóbulos rojos (**anemia**); la deficiencia de yodo, una enfermedad llamada **bocio endémico**, que afecta a la glándula tiroides, etcétera.

Estas enfermedades se revierten, y a veces se previenen, con la incorporación a la dieta del nutriente faltante. Por ejemplo, en nuestro país, la ley nacional 17259 prevé el agregado de yodo a la sal de mesa para evitar el bocio endémico.

Aunque no suelen ser frecuentes, también se producen enfermedades por el exceso de un nutriente. Por ejemplo, la **hipervitaminosis D** se produce por el exceso de esa vitamina. Es difícil que se produzca en forma natural con alimentos habituales, lo más frecuente es que ocurra por ingestión de complementos dietarios y puede resultar grave. El problema se soluciona al quitar de la dieta el nutriente en exceso o dejar de consumir el complemento.

### *Veganismo y vegetarianismo ¿cuáles son los riesgos de las restricciones alimentarias?*

Una dieta balanceada asegura la incorporación de nutrientes al organismo. Mantener una alimentación restrictiva sin supervisión de un especialista puede llevar a consecuencias negativas sobre la salud de los adultos y afectar el desarrollo en niños y adolescentes. "Las dietas vegana y vegetariana surgen como variantes, cuando por diversos motivos las carnes no son una opción dentro del menú. Para suplantar lo que aportan a la nutrición del cuerpo debemos planificar la dieta, ya que la selección de los alimentos en casos tan restrictivos resulta crucial", sostuvo la licenciada en Nutrición Bárbara Rodríguez, del Departamento de Alimentación y Dietética del Hospital de Clínicas. Cuanto mayor sea la restricción en el consumo de grupos de alimentos, mayor será el riesgo de sufrir la carencia de determinados nutrientes. "El gran déficit que encontramos en este tipo de dietas está en la vitamina B12, que sólo se encuentra en productos de origen animal y que los veganos no tienen vía de incorporación alterna", remarcó Rodríguez.

*Cuanto mayor sea la restricción en el consumo de grupos de alimentos, mayor será el riesgo de sufrir la carencia de determinados nutrientes*

Algo a lo que prestar atención es también la cantidad de información que circula en internet sobre alimentación vegetariana o vegana. Al respecto, la licenciada Rodríguez advirtió que no se debe uno guiar por la experiencia de los demás. "Uno tiene que entender que la dieta es personal. El trabajo asistencial del nutricionista es planificar la dieta en conjunto con la persona, evaluar su requerimiento calórico y balancear la alimentación para que no falten nutrientes. Además, en los casos en que se requiera algún suplemento, se trabajará en conjunto con un médico", puntualizó. El calcio, la vitamina D y el zinc son otros de los nutrientes faltantes en este tipo de dietas. "Mantener una dieta sin control de especialistas y con falta de nutrientes puede traer consecuencias a largo plazo, algunas son moderadas como la caída del pelo o la debilitación de las uñas y otras son más graves como la anemia o problemas de fertilidad", advirtió Rodríguez.

"Este tipo de alimentación es poco recomendable para chicos muy chicos o adultos mayores. En el caso de los chicos, se necesita asegurar el desarrollo desde los primeros años y en este caso la alimentación

juega un papel primordial. Hay que darle al cuerpo los nutrientes que necesita para desarrollarse", consideró la especialista, al tiempo que resaltó que las consecuencias de un déficit alimentario en los primeros años de vida, puede traer secuelas a nivel del neurodesarrollo.

***La clave para cuidar la salud y poder llevar adelante este tipo de dietas es la educación y la visita regular al nutricionista.***

Otra de las etapas a tener en cuenta es el embarazo. "Hay nutrientes y vitaminas que en el embarazo deben estar presentes. En estos casos es muy importante la consulta con el profesional porque la mala planificación de la dieta afecta no sólo a la madre sino también al hijo, con consecuencias muy graves para su salud". La clave para cuidar la salud y poder llevar adelante este tipo de dietas es la educación y la visita regular al nutricionista. "Nuestro trabajo es enseñar cómo se puede reemplazar inteligentemente los alimentos que dejan de lado estas dietas. No solo se trata de controlar la alimentación de la persona, sino enseñarle a obtener beneficios sin cambiar su preferencia", explicó Rodríguez. "Hay que tener cuidado con las modas, sobre todo con los adolescentes, cuando dicen que quieren ser vegetarianos o veganos y no caen en la cuenta que realmente es un cambio en la cultura de la alimentación -recomendó-. Uno tiene que tener en claro por qué lo hace y que implica a nivel corporal este cambio".