

Hablemos sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Recientemente se celebró el día de la Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). En términos generales, un trastorno de la conducta alimentaria es un patrón de ingesta de alimentos no adecuado, ya sea por exceso, déficit u otra manera no saludable de alimentación y control del peso corporal. A nivel mundial, se estima que uno de cada diez jóvenes sufre alguno de estos trastornos y según datos de la Organización Mundial de la Salud, entre el 15% y 20% de estas personas fallecen, debido a que el TCA no se trata a tiempo, en muchos casos, porque la persona que lo padece no solicita ayuda, y su situación puede pasar fácilmente desapercibi-

da por su entorno, quien tampoco busca asistencia a tiempo.

Dentro de las causales que han sido investigadas, se ha observado que su origen puede estar mediado por interacciones biológicas, psicológicas y sociales. Para entender esa compleja interacción, es importante recordar que el alimentarse no es sólo un fenómeno biológico, donde a través de nuestra alimentación obtenemos las calorías y nutrientes necesarios para mantenernos saludables y dar respuesta a la demanda energética de nuestro organismo, considerando sus funciones vitales y actividades diarias; sino que también es un fenómeno sociocultural y emocional. Por lo tanto, el foco ya no está

puesto sólo en el "qué" comemos, sino que además es importante preguntarnos: ¿dónde comemos? ¿Cuándo comemos? ¿Con quiénes comemos? ¿Qué significa la comida para mí?

En su mayoría, se ha visto que las respuestas a estas interrogantes tienen una estrecha relación con ámbitos psicológicos y emocionales del ser humano. Por lo tanto, los trastornos de la conducta alimentaria constituyen un fenómeno complejo de abordar, ya que frecuentemente no existe una causa única que desencadene el trastorno alimentario y/o de percepción corporal. Considerando el escenario planteado, se vuelve crucial que quienes están cursando con un TCA, puedan

ser ayudados profesionalmente por un equipo interdisciplinario capacitado en el área, considerando un tratamiento integral que incluya no sólo Nutricionistas, sino que también Psicólogos, Psiquiatras, Matrones, Ginecólogos, Endocrinólogos, entre otros profesionales que pueden enriquecer el abordaje del TCA, promoviendo un acompañamiento y buscando el bienestar físico, psicológico y emocional.

Como profesional de la salud, considero que es fundamental empezar a exponer esta temática y educar a la población sobre los diferentes trastornos alimentarios, ya que un mayor conocimiento podría favorecer un aumento en la detección temprana

de los TCA, lo que permita un acercamiento a los profesionales de la salud, que lleven a un diagnóstico y tratamiento oportuno, favoreciendo una mejor calidad de vida para quienes están viviendo con un TCA.

Desde luego, no podemos ignorar la influencia cultural y de las relaciones interpersonales en la etiología y en el tratamiento de estos trastornos alimentarios. El rol que desempeñan los medios de comunicación, campañas publicitarias con estereotipos sobre la imagen corporal, mitos y creencias de nuestra sociedad sobre el concepto de "hacer dieta", la enseñanza desde la infancia sobre el autocuidado, etc., son aspectos que pue-

Perla Valenzuela M.
Académica de
Nutrición y
Dietética, UNAB
Viña del Mar.



den hacer la diferencia en la prevención de conductas alimentarias poco saludables.

Finalmente, la invitación es a conversar sobre estos temas en los diferentes círculos sociales y familiares, ya que se acerca fin de año y con ello, fiestas de graduación, paseos anuales, celebraciones, matrimonios, vacaciones, y un largo etc., que muchas veces genera presión sobre nuestra imagen corporal. La prevención de los TCA, es una tarea que debemos cumplir como sociedad.