

30 de noviembre: Día Internacional de Lucha contra los Trastornos Alimentarios

El Colegio de Dietistas-Nutricionistas alerta sobre un aumento de la vigorexia y la ortorexia en población adolescente

- Se trata de dos Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) que buscan de manera obsesiva el aumento de masa muscular, en el primer caso, y la ingesta de alimentos saludables llevada al extremo, en el segundo
- La búsqueda de soluciones rápidas para lograr el “cuerpo deseado” también ha llegado a la población de 12 a 18 años: 1 de cada 4 encuestados considera que es normal perder más de 4 kilos en un mes y el 13% de ellos asegura haber consumido suplementos para perder peso

València, 29 de noviembre de 2024- El 35,7% de los adolescentes está o ha estado a dieta en el último año y la mayoría de ellos no quiere especificar el motivo por el que la comenzó. Así se desprende del informe “Percepción del riesgo de TCA en población adolescente” elaborado por Proyecto Comer Libremente en colaboración con el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa). Estas conclusiones son el resultado del análisis de una serie de encuestas realizadas a 300 adolescentes de 12 a 18 años durante 2023 en centros educativos de Valencia y resultado del Move On, la iniciativa mediante la cual el CODiNuCoVa financia y ayuda a desarrollar proyectos e ideas de sus colegiados y colegiadas.

Con motivo del Día Internacional de Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), que se celebra este 30 de noviembre, el colectivo de nutricionistas ha querido llamar la atención sobre los comportamientos de los más jóvenes en relación con la comida. “El hecho de seguir dietas sin una supervisión profesional en edades tempranas es un factor de riesgo de desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria. La atención excesiva en la imagen corporal y el control de los alimentos ingeridos aumentan el riesgo de mantener posteriormente este tipo de conductas extremas, generando una obsesión que empeora la calidad de vida”, señala Belén Serrano, dietista-nutricionista y coautora del estudio.

Según este informe, la preocupación por la imagen corporal comienza a ir más allá de la pérdida de peso y ahora la atención también se centra en la ganancia de masa muscular y el incremento de peso total. “Observamos una tendencia hacia la búsqueda de cuerpos más voluminosos y musculados. Este desplazamiento en las prioridades podría implicar un aumento en el futuro de otros tipos de TCA menos tradicionales como la ortorexia,

obsesión por la comida sana, o vigorexia, que se centra en la búsqueda obsesiva por alcanzar mayor masa muscular a cualquier precio y mediante cualquier medio”, explica Bárbara Tena, cofundadora de Comer Librementemente y coautora del documento. Hay que tener en cuenta que esta tendencia aparece ya en adolescentes, lo que supone una preocupación creciente por su apariencia física y la aparición de la crítica corporal desde los 12 años. De hecho, el 58,6% de las personas encuestadas admite haber realizado comentarios sobre cuerpos ajenos tras percibir cambios físicos en sus compañeros y compañeras.

Preguntados por su relación con la comida, 1 de cada 5 confiesa haber mentido en el último año respecto a lo que ha comido o fingió malestar físico para no comer. “Recurrir a la mentira para reducir la ingesta demuestra que hay un problema evidente con la comida, normalmente relacionado con el deseo de comer menos. Este comportamiento suele estar vinculado a un ciclo emocional característico de los Trastornos de la Conducta Alimentaria que incluye emociones como la culpa, la pérdida de control y la frustración. Además, esto puede ser el inicio de muchas otras conductas de riesgo propias de estos trastornos, convirtiéndose en un punto de partida hacia dinámicas más complejas y dañinas”, indica Bárbara Tena.

Dietas milagro y acceso a suplementos sin control

La búsqueda de soluciones rápidas para lograr el “cuerpo deseado” también ha llegado a la población adolescente y desde el CODiNuCoVa quieren poner el acento en que 1 de cada 4 encuestados considera que es normal perder más de 4 kilos en un mes. “Esto refleja una posible normalización de prácticas de pérdida de peso de riesgo, con conductas alimentarias que son en sí un trastorno, como el ayuno prolongado, la restricción calórica extrema o el uso de laxantes. Estas prácticas pueden desencadenar un círculo vicioso: tras una dieta extrema, muchas personas experimentan atracones, lo que aumenta su insatisfacción corporal y refuerza conductas compensatorias poco saludables, creando un ambiente propicio para TCA”, explica Luis Cabañas, presidente del CODiNuCoVa. “La limitada percepción de los riesgos de las dietas subraya la necesidad de fomentar una educación sobre prácticas saludables a la hora de modificar el físico y para ello estamos los profesionales de la Nutrición”, indica.

Al riesgo de seguir “dietas milagro” se le une el de los suplementos para perder peso que un 13% de jóvenes de 12 a 18 años afirma haber consumido para este fin. “Que una parte de los adolescentes encuestados haya podido acceder a estos suplementos demuestra la extendida comercialización de estos productos sin ninguna medida de control ni regulación, además de la normalización de su uso en ciertos entornos, que anteponen la imagen a la salud”, afirma Belén Serrano.

Para hacer frente a este tipo de trastornos y atajarlos desde edades tempranas, Bárbara Tena y Belén Serrano, a través de su proyecto “Comer Librementemente” imparten charlas y talleres de prevención y detección, tanto para profesionales sanitarios como para

población general y en especial jóvenes y adolescentes. Por su parte, el CODiNuCoVa recuerda la importancia del trabajo multidisciplinar entre nutricionistas y profesionales de la Psicología para abordar y tratar esta problemática. A través de su página web pone a disposición de los ciudadanos un registro de dietistas-nutricionistas colegiados en el que encontrar a los profesionales adecuados especializados por ámbito de actuación.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.000 dietistas-nutricionistas personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es