



Estudio de la UC alerta que trastornos alimentarios se quintuplican en adolescentes chilenos

El 40% de estas consultas en Chile se encuentran en jóvenes entre 10 y 17 años.

► El 90% de quienes sufren trastornos alimentarios son mujeres.

Josefa Zepeda

Los ideales de la belleza socialmente aceptados en la actualidad tienen que ver con una corporalidad delgada que se puede evidenciar en los anuncios, los y las famosas y en las redes sociales. Aunque a inicios del siglo XX la gordura era sinónimo de riqueza y poder, hoy en día se asocia culturalmente a pobreza, pereza o mala salud.

Tener sobrepeso u obesidad muchas veces conlleva discursos y comentarios que pueden ser hirientes para las personas y caen en la gordofobia, que es la discriminación hacia las personas de más peso solo por el hecho de serlo.

Estos comentarios, que pueden parecer inofensivos para quienes los dicen, en realidad son una daga en la salud mental de quienes los reciben, sobre todo para los adolescentes y adultos jóvenes.

Así lo asegura un estudio de la Escuela de Medicina de la Universidad Católica (UC) que habla sobre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en los adolescentes chilenos. En él se establece que, según datos preliminares, un 75% de la población que consulta por TCA se encuentra entre los 10 y 25 años, con un 40% entre los 10 y 17 años, lo que preocupa a los especialistas.

Melina Vogel, psiquiatra y autora principal del estudio explica que los vínculos familiares y el entorno social de los adolescentes juegan un papel importante en la estabilidad psicológica de ellos, puesto que se encuentran en una edad formativa.

“Es común que en personas con TCA exista un conflicto en las relaciones familiares”, dice el estudio. Además, la psiquiatra menciona que los trastornos alimentarios son problemas eminentemente femeninos, y el 90% de las personas que sufren de trastor-

nos alimentarios son mujeres.

“Se repite una y otra vez en la mente de muchos pacientes aquella vez que el doctor me dijo que yo estaba gorda, o aquella vez que mi tía dijo tú tienes que bajar de peso. Es impresionante como eso no se olvida en la mente de un niño, de una niña, y siempre lo ponen como el punto de partida de empezar a tener una mala relación con su cuerpo, una mala relación con la comida”, cuenta Vogel.

Según el estudio, durante los años 2019 a 2021 se pudo objetivar un aumento de las consultas por TCA entre cuatro a cinco veces en comparación a los años previos. Entre los factores se menciona la crisis de salud mental que dejó la pandemia del Covid-19, sobre todo en jóvenes.

Pandemia y TCA

El confinamiento provocó restricciones en

las actividades diarias, lo que generó cambios en las rutinas saludables. El estudio explica que eso pudo aumentar los síntomas y el riesgo de desarrollar TCA. Además, el aislamiento social disminuyó el apoyo social, lo que provocó alteración del estrés y dificultad para afrontar emociones.

Las especialistas tienen la hipótesis de que el confinamiento y la tensión que hubo en muchas relaciones familiares, provocó una salud mental más frágil y susceptible a trastornos alimentarios y por ende, al aumento de las consultas.

“Es impresionante cómo la pandemia tensionó mucho más esa cercanía forzada con la familia, y de alguna manera, como la comida se transformó en la moneda de cambio un poco en el inicio de algunos trastornos”, comenta la psiquiatra.



► El estudio sugiere que la obesidad puede abordarse con intervenciones a nivel de salud general, de profesores, familia y de medios de comunicación.

La pandemia también aumentó el uso de las redes sociales para comunicarnos, lo que significó una mayor exposición a contenidos relacionados a la cultura de las dietas, cuerpos delgados e ideales de bellezas.

“Las redes sociales lo que han hecho es como transformar en un loop permanente el estar observándose, sacándose fotos y juzgándose por la imagen”, dice Vogel. “Si una persona está creciendo y entiende que ese es el modelo y yo me miro al espejo y veo que esa no soy yo, no voy a ser exitosa, a mí no me van a querer, no me van a poner likes, entonces tengo que hacer algo al respecto y vamos a hacer una dieta”.

La psiquiatra comenta que una de las cosas que se debe evitar es poner a los niños y niñas en dietas restrictivas, ya que es un factor de riesgo común para los trastornos

alimentarios. “Tenemos que promover mejores hábitos en nuestros niños. No promover dietas”, dice.

¿Cómo abordar los TCA?

Dentro de las estrategias de prevención que se mencionan en el estudio, la promoción de la salud y el desarrollo positivo son de las más importantes. Esto quiere decir que el abordaje de la obesidad debe enfocarse de manera sana: “Todos tenemos que hacer un examen crítico como sociedad de hasta qué punto somos gordo fóbicos y hasta qué punto fomentamos la cultura de la dieta y de la delgadez”.

Es por eso que se sugiere hacer intervenciones a nivel de salud general, de profesores, familia y medios de comunicación que se basen en promover una visión positiva de la salud, generar vías de apoyo en relaciones familiares, promover el autoestima, una

imagen corporal positiva y un estilo de vida equilibrado.

También entregar herramientas de manejo de la ansiedad y exigir a los medios de comunicación una mayor responsabilidad en la divulgación de contenido sensible para la salud mental.

Otra forma de abordar los TCA tiene que ver con la detección temprana del trastorno. Los resultados preliminares del estudio encontraron que la media del tiempo transcurrido de una persona entre los primeros síntomas del TCA y el primer contacto con un equipo especialista es de cinco años y medio, dato preocupante para la especialista.

El estudio indica que lo anterior tiene que ver con la baja cobertura que tiene la salud mental frente a las aseguradoras, la escasez o centralización de especialistas en TCA y el estigma de las patologías de salud mental se convierten en brechas que dificultan el ac-

ceso oportuno.

“La salud mental no ha sido lo suficientemente visibilizada hasta ahora como un problema de salud pública”, expresa la psiquiatra. Una forma de mejorar el acceso tiene que ver con mejorar la educación en salud mental en colegios, institutos y universidades, que son las edades más críticas de TCA. También informar y concientizar sobre las consecuencias de los trastornos mentales e impulsar una mayor cobertura en planes de salud.

En los últimos años han crecido y crecido los problemas de TCA y la especialista asegura que es gente cada vez más joven y cada vez más grave. “Es por eso que estamos tratando de que esto se visibilice por todos los medios, de que entendamos un poco más de qué se tratan, que tengamos cifras de prevalencia propia y que aprendamos a manejarlo como corresponde”, finaliza Vogel. ●