

## **Conducta Alimentaria : Anorexia.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

En estos días, la modernidad ha acarreado una serie de problemas psicológicos en las personas que llegan a ser deteriorantes, y en algunos casos incluso mortales. Entre ellos se puede citar a la anorexia. Este padecimiento es predominantemente femenino, no quiere esto decir que no afecte a los varones; simplemente que la mayoría de las personas que lo sufren son mujeres siendo éstas más del 90% de los casos.

Este desorden se clasifica dentro de los problemas de conducta alimenticia, y llega a afectar hasta a un 1% de la población. Si en Costa Rica somos cuatro millones y medio de habitantes, se puede suponer entonces que cerca de cuarenta y cinco mil personas padecen de ésta enfermedad.

En la anorexia, la persona pesa menos del 85% de lo esperado para su tamaño, edad, y contextura física, y su índice de masa corporal (IMC) es inferior al esperado (igual o inferior a 17,5 kg/m<sup>2</sup>). Existen dos subtipos de anorexia: la restrictiva, en la cual la persona se niega a alimentarse adecuadamente, mantiene una ingesta de comida reducida, hace ejercicio constante, practica dietas autoimpuestas, ayuna, y la meta es bajar de peso. El segundo tipo es el purgativo, el cual utiliza laxantes, diuréticos, se induce el vómito, y recurre en ocasiones a “atracones” de comida.

Dentro de sus criterios diagnósticos se cita: el miedo intenso a ganar peso, o a convertirse en obeso. Rechazo a mantener su peso corporal igual o por encima del ideal considerando su edad y talla. Negación del peligro que implica bajar de peso. Alteración de la imagen corporal, exagerando su autoevaluación de la misma. Desaparición de la menstruación, por ejemplo ausencia de tres ciclos menstruales consecutivos.

La gran preocupación con este desorden es que para la persona que lo padece su comportamiento es “normal”, y niega la posibilidad de algún peligro al mantenerlo. Para los familiares es una lucha constante el intentar convencerle de lo contrario y de que se alimente. El peligro real de la persona es que puede derivar en la muerte, y normalmente quienes rodean al anoréxico, se rinden y pierden de perspectiva que es un mal crónico si no se detiene.

Para salir adelante es necesaria la ayuda de por lo menos dos especialistas: el psicólogo y el nutricionista. Los tratamientos de hoy día son alentadores en cuanto a su resultado, pero hace falta que las personas consulten con mayor frecuencia para poder erradicar este mal de salud pública.