

BULIMIA

La bulimia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza porque las personas que la padecen suelen darse atracones recurrentes en los que ingieren grandes cantidades de comida en un espacio corto de tiempo, es decir, comen más cantidad de comida que la mayoría de personas en el mismo tiempo.

Los bulímicos son incapaces de dominar los impulsos que les llevan a comer y tienen la sensación que no pueden parar de comer. Sin embargo, el sentimiento de culpa y vergüenza tras ingerir muchos alimentos les lleva a una purga (vómitos autoinducidos o empleo de laxantes o diuréticos o ambos), regímenes rigurosos o ejercicio excesivo para contrarrestar los efectos de las abundantes comidas y evitar engordar.

Estas personas tienen cerca de 15 episodios de atracones y vómitos por semana y, en general, su peso es normal, por lo que resulta difícil detectar la enfermedad. En un solo atracón pueden llegar a consumir de 10.000 a 40.000 calorías.

Causas

En el origen de esta enfermedad intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales que desvirtúan la visión que el enfermo tiene de sí mismo y responden a un gran temor a engordar.

Publicidad

El enfermo de bulimia siempre está muy preocupado por su peso, aun cuando es normal, pero no puede reprimir sus ansias de comer. Además, los bulímicos no se encuentran bien consigo mismos (no sólo físicamente, tampoco se valoran). Generalmente la bulimia se manifiesta tras haber realizado numerosas dietas dañinas sin control médico. La limitación de los alimentos impuesta por el propio enfermo le lleva a un fuerte estado de ansiedad y a la necesidad patológica de ingerir grandes cantidades de alimentos.

Hasta el momento se desconoce la vulnerabilidad biológica implicada en el desarrollo de la enfermedad y son más conocidos algunos factores desencadenantes relacionados con el entorno social, las dietas y el temor a las burlas sobre el físico. Muchos de los factores coinciden con los de la anorexia, como los trastornos afectivos surgidos en el seno familiar, el abuso de drogas, la obesidad, la diabetes mellitus, determinados rasgos de la personalidad y las ideas distorsionadas del propio cuerpo.

Por último, los factores socioculturales, como los ideales de delgadez que se imponen desde los medios de comunicación, y las modas hacen que la sociedad tienda a intentar conseguirlos y cuando no se logra provoca la frustración. Ésta se incrementa en la época adolescente.

Es importante aclarar que los trastornos de la conducta alimentaria no suelen aparecer cuando se manifiesta uno de estos factores sino que es la confluencia de varios lo que puede llevar a que aparezca la bulimia.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Síntomas

Generalmente las personas que padecen bulimia han sido obesas o han realizado numerosas dietas sin control médico. Los bulímicos tratan de ocultar los vómitos y las purgaciones, por lo que la enfermedad suele pasar desapercibida durante mucho tiempo. Los síntomas típicos de un cuadro de bulimia son los siguientes:

-Atracones o sobre ingesta de alimentos: El enfermo come una gran cantidad de alimentos en un espacio de tiempo muy corto y no tiene control sobre la ingesta: presenta tal ansiedad que cree que no puede parar de comer.

Los bulímicos no sienten ningún placer al comer ni tienen preferencias en cuanto al tipo de alimentos, sólo buscan saciarse. Intentan evitar los lugares en los que hay comida y procuran comer solos, por lo que su comportamiento suele ser asocial, tienden a aislarse y la comida es su único tema de conversación. Además, la falta de control sobre los alimentos les produce grandes sentimientos de culpa y vergüenza.

-Uso de laxantes: Para prevenir el aumento de peso y compensar el atracón o el exceso de comidas, el enfermo se provoca vómitos, utiliza laxantes, diuréticos, fármacos, o recurre a otros medios que le permitan controlar el peso, como la práctica abusiva de actividades deportivas.

-Repetición: Los ciclos de atracones y vómitos se manifiestan un mínimo de dos veces por semana.

-Baja autoestima.

Además de las manifestaciones generales se pueden distinguir:

-Alteraciones psicológicas

Los enfermos con bulimia nerviosa se caracterizan por una gran impulsividad y un bajo autocontrol. Esto puede provocar que, además de los atracones, los bulímicos tiendan a meterse en situaciones peligrosas o a entrar en discusiones con facilidad, teniendo grandes cambios de humor.

Además, como la autoestima la tienen muy baja es frecuente que aparezcan síntomas de depresión y ansiedad y que abusen del alcohol y las drogas. Los bulímicos también pueden ser cleptómanos y ludópatas.

-Síntomas físicos

En cuanto a los signos físicos que evidencian la enfermedad se encuentran la debilidad, dolores de cabeza; hinchazón del rostro por el aumento de las glándulas salivales, sobre todo las parótidas, problemas con los dientes, mareos, pérdida de cabello, irregularidades menstruales, y bruscos aumentos y reducciones de peso, aunque generalmente no sufren una oscilación de peso tan importante como la que se manifiesta en la anorexia. La bulimia puede ir acompañada de otros trastornos, como la promiscuidad sexual.

Las consecuencias clínicas son:

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Arritmias que pueden desembocar en infartos.
- Deshidratación.
- Intestino irritable y megacolon.
- Reflujo gastroesofágico.
- Hernia hiatal.
- Caries dentales.
- Pérdida de masa ósea.
- Perforación esofágica.
- Roturas gástricas.
- Pancreatitis.

Tipos

En esta enfermedad se pueden distinguir dos subtipos:

Purgativo

Durante el episodio de bulimia nerviosa el enfermo recurre a los vómitos u otros métodos purgativos, como laxantes y diuréticos, para evitar el aumento de peso.

No purgativo

En este caso el bulímico emplea otras conductas compensatorias como el ayuno o el ejercicio físico compulsivo, pero no recurre a vómitos, diuréticos o laxantes con el fin de no engordar.

Prevención

La prevención de la bulimia tiene que realizarse con un enfoque multidisciplinar. Los especialistas destacan la importancia que tiene la prevención social y la colaboración de modelos, diseñadores, presentadores de televisión, publicistas y deportistas, entre otras profesiones para reducir los mensajes que se lanzan a la población que inciden en la pérdida de peso de forma no responsable y engañosa y en las tallas de la ropa.

A nivel familiar conviene insistir en que las familias sigan una dieta equilibrada, como la mediterránea, y que se evite la obsesión por la dieta, el peso o la imagen corporal.

Por otro lado, es recomendable que no hay una protección excesiva de los padres sobre los hijos. Esto facilitará la autonomía del adolescente y que éste sea capaz de resolver problemas y tomar sus propias decisiones.

Por último, desde la escuela se puede educar a los niños sobre alimentación y nutrición así como fomentar la autoestima, las habilidades sociales y comunicativas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamientos

El tratamiento de este trastorno de la alimentación tiene que ser multidisciplinar y adaptarse a cada paciente de forma individual.

Las dos aproximaciones al tratamiento son la psicoterapia y los fármacos. Es mejor que la psicoterapia la realice especialista con experiencia en alteraciones de la conducta alimentaria. Éste decidirá además si el paciente necesita seguir una terapia con antidepresivos que ayude a controlar la bulimia nerviosa.

En virtud de la gravedad, el paciente puede requerir a un tratamiento ambulatorio o ser hospitalizado.

Los primeros pasos deben encaminarse a evitar los vómitos, normalizar el funcionamiento metabólico del enfermo y enseñarle a mantener una dieta equilibrada y tener unos buenos hábitos alimenticios.

Junto a este tratamiento, encauzado hacia la recuperación física, paralelamente se desarrollará una terapia psicológica con el fin de reestructurar las ideas racionales y corregir la percepción errónea que el paciente tiene de su propio cuerpo.

El tratamiento también implica la colaboración de la familia, ya que en ocasiones el factor que desencadena la enfermedad se encuentra en su seno.

La curación de la bulimia se alcanza en el 40 por ciento de los casos, si bien es una enfermedad intermitente que tiende a cronificarse. La mortalidad en esta enfermedad supera a la de la anorexia debido a las complicaciones derivadas de los vómitos y el uso de purgativos.

Dieta

● Alimentos recomendados

Frutas. Verduras. Hortalizas. Cereales integrales. Pescados. Legumbres. Zumos de frutas y verduras. Fibra dietética. Salvado de trigo. Avena. Pectina de manzana.

● Alimentos desaconsejados

Carnes rojas. Grasas animales. Harinas refinadas. Azúcar. Bollos. Pasteles. Dulces. Golosinas. Snacks, aperitivos. Refrescos azucarados. Frituras.

Recomendaciones prácticas

- El consumo de fibra es esencial para las personas bulímicas, ya que al consumir productos integrales consiguen sensación de saciedad y se enriquecen con las vitaminas de los productos no refinados.

- El consumo de legumbres debe destacar por encima de las carnes rojas y grasas animales.

- Es preciso mantener una buena hidratación a base de agua entre horas, y el consumo de zumos y jugos de frutas y verduras.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Los desayunos deben estar compuestos por cereales integrales, yogures y zumos de frutas con abundante fibra.

- La sociedad, las pautas estéticas dictadas por la moda, tienen una gran influencia en los desórdenes alimenticios, debemos ser conscientes de este problema y no dejarnos atrapar por modas pasajeras que sólo perjudican la salud.

La bulimia tiene un componente de origen nervioso muy destacado, es pues importante calmar la ansiedad producida promoviendo actividades agradables y relajantes durante el tiempo libre. Hacer deporte, respirar profundamente, puede ayudarnos a superar las frustraciones que muchas veces son las que llevan a comer compulsivamente.

- Satisfacer las ambiciones del ser humano, ya sea en el plano sentimental, económico, laboral o en cualquier otro, es muy importante. No obstante, debemos aconsejar que se les dé a éstas su justa medida e importancia, sin caer en obsesiones que luego se reflejan indefectiblemente en la salud. Comer compulsivamente es un buen ejemplo de ello.

- Es aconsejable que se intenten distintas técnicas para concienciar a una persona bulímica de su problema, que en numerosas ocasiones tienden a ocultar y aun ignorar. Una buena técnica para controlar lo que come es hacerse una pequeña agenda en la que anote todo lo que coma en un día, de esta forma será capaz de irse haciendo consciente poco a poco de la seriedad de su caso y ponerle debido remedio.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

Complejo B (HealthAid)/Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution)/B-Complex con Vitamina C (Terranova): Esencial para todas las funciones celulares.

La vitamina B6 ayuda en la asimilación de las grasas y las proteínas, y previene la aparición de trastornos cutáneos y nerviosos.

El ácido fólico, también conocido como vitamina B9, es esencial para el mantenimiento de una piel sana y para la división celular; también participa en la asimilación de los hidratos de carbono y de las proteínas.

Para mantener sano el sistema nervioso y aumentar la energía y la vitalidad, es necesaria la presencia de vitamina B12.

Productos antioxidantes como Betaimune (HealthAid)/Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova), que contienen, entre otros:

- **Vitaminas A, C, E y Selenio** actúan como antioxidantes para el cuerpo para protegerse de cualquier infección o enfermedades (el sistema inmune se compromete a menudo con bulimia nerviosa). Además, la vitamina C es un elemento crítico en la producción de colágeno, que se utiliza para reparar las células y tejidos dañados, que ayuda al proceso de curación durante el tratamiento de bulimia nerviosa.
- **El Zinc y el Manganeseo** son muy importantes en el tratamiento de la bulimia, que son el cinc y el manganeso. El zinc refuerza el sistema

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

inmunitario y es útil para mantener sanos la piel y el cabello; mientras que el manganeso participa en el buen funcionamiento del sistema nervioso y es necesario para la síntesis de proteínas y la formación del tejido óseo.

Coenzima Q10 20mg (HealthAid)/CoQ10 30 mg Complex (Terranova):

Puede mejorar el metabolismo, reducir la depresión y la fatiga, y aumentar la energía. Ayuda a las glándulas suprarrenales. Asiste a asimilar las grasas y elimina las toxinas del organismo.

Los ácidos grasos Omega 3 (Nutrinat Evolution) son esenciales para el reequilibrio de los sistemas de metabolismo y de órganos después de las deficiencias de nutrientes casi garantizados como resultado de la bulimia nerviosa. El omega-3 también ayuda con el equilibrio mental y pueden aumentar el estado de ánimo, a reducir la ansiedad y evitar el estrés crónico en el cuerpo que puede llevar a un comportamiento compulsivo.

Probióticos como ImmuProbio (HealthAid)/MagniProbio Complex con FOS (Terranova):

El vómito, el cual conlleva expulsar ácidos biliares estomacales a través de nuestro sistema respiratorio y la garganta, hace también que esté seriamente en peligro la integridad del revestimiento del estómago y se eliminen una gran cantidad de las bacterias beneficiosas que se necesitan en el intestino para mantener un sistema digestivo saludable. Además, los vómitos eliminan los alimentos antes de que muchos de los nutrientes puedan ser absorbidos; cuando eso se combina con la pérdida de bacterias digestivas, puede significar un proceso de curación muy largo. Los probióticos favorecen específicamente el crecimiento de estas bacterias beneficiosas para aumentar la eficiencia de la ingesta de nutrientes.

Plantas medicinales

El **Hipérico 500 mg (HealthAid)** (*Hipericum perforatum* L.), **Melisa** (*Melissa officinalis* L.), **Espino blanco** (*Crataegus oxyacantha* L.) y **Espliego** (*Lavandula angustifolia* PM) son sedantes y reducen la ansiedad. La **Valeriana** (*Valeriana officinalis*) es muy recomendable durante las crisis bulímicas, puesto que consigue que se reduzcan en frecuencia e intensidad.