

---

## Cómo prevenir los trastornos alimentarios en los adolescentes

Dos de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) más frecuentes en la adolescencia son la anorexia y la bulimia. Ambos maltratan físicamente el cuerpo y afectan las relaciones de los enfermos con su familia y el entorno. Más que cuestionar los posibles causas de este mal, entre las que figuran los patrones de belleza impuestos desde la pasarela y la ineficacia de modelos de comunicación — más bien de incomunicación — que aíslan y enajenan a los adolescentes, me interesa hoy ayudar a prevenir estas formas de TCA pues una vez instaurados son difíciles de remediar sin que permanezcan tristes secuelas.

Según los especialistas, este tipo de trastornos es más frecuente en las mujeres que en los hombres — un 90 frente a un 10 por ciento —. Existe consenso acerca de la efectividad de los grupos de autoayuda y otras formas de psicoterapia asistida que enmiendan la autoestima, usualmente dañada en estos pacientes, y les instruye acerca de las pautas necesarias para conseguir una dieta equilibrada y sana.

### Terapia psicológica personal

Pero a veces no es suficiente la terapia psicológica personal y/o familiar, en algunos casos se precisa de tratamiento farmacológico y se impone ayuda especializada para restaurar los daños orgánicos que las TCA ocasionan, así como la recuperación del peso adecuado y el aprendizaje de los hábitos dietéticos correctos.

Quererse uno mismo y aceptarse tal cuál te pinta el espejo, podría ser el antídoto perfecto. Una correcta autoestima inmuniza de por vida frente a los TCA. Quien se ama a sí mismo, suele sentirse satisfecho con lo que la naturaleza le ha dado y su espíritu soportará, sin mellas, comentarios, burlas y hasta destructivas opiniones ajenas que pueden no faltar en el entorno juvenil.

Claro está, la percepción de la imagen propia también suele estar circunstancialmente tamizada por los sentimientos y estados de ánimo: si has tenido un buen día, tu apariencia frente al espejo te hará brotar una sonrisa; en cambio, si estás triste o deprimida, podrías decepcionarte, incluso, de lo que hasta ayer te hizo feliz. Anorexia y bulimia

El afecto es otro buen remedio para prevenir este y otros trastornos de la adolescencia. Resulta vital para conseguir el equilibrio y la serenidad que una etapa tan compleja demanda, saberse querido, comprendido y con la confianza apropiada para conversar acerca de los cambios físicos que está viviendo su cuerpo, y de lo incomprensible que se ha vuelto el mundo ante sus ojos. Ayuda, y no censura, es lo que el momento impone.

También es recomendable mantener una dieta variada y equilibrada en la que estén presentes todos los grupos básicos — granos, lácteos, frutas, verduras, carnes y legumbres —; así como respetar la pauta alimentaria de tres comidas principales en horarios fijos — desayuno, comida y cena —; con meriendas intercaladas.

Este régimen debe incluir, diariamente, al menos medio vaso de leche o sus derivados, cereales, papas (patatas), verduras (preferentemente crudas) y frutas (al menos 2 piezas en la que una sea cítrica o rica en vitamina C).

En el transcurso de la semana será preciso alternar carnes con pescado hasta igualarles la frecuencia, no excederse de los 6 huevos ni de las 2 ó 3 comidas de arroz, pastas y legumbres.

Los embutidos, jamones, dulces, panes, así como los snacks dulces o salados y las bebidas azucaradas, deben quedar solo como alimentos ocasionales o en pequeñas cantidades.

El ambiente durante las comidas es otro asunto básico. Comer sin prisa, en familia o con amigos, en un contexto relajado y masticando correctamente, es vital para iniciar el lento y peliagudo proceso de la digestión.