

### ¿Qué es el trastorno de la sobrealimentación?

Este trastorno es una condición psicológica que se ha reconocido recientemente y que se caracteriza por el consumo excesivo de alimentos (o comilonas) frecuentes. Al decir consumo excesivo o *comilona*, nos referimos al consumo de una cantidad grandísimo de comida en poco tiempo, generalmente menos de 2 horas. Durante una *comilona*, la persona siente que no puede controlar cuánto come. Después, ella se siente culpable, ansiosa y/o deprimida. La persona no se purga después de comer en exceso. Las personas eligen hacerlo sufren de una condición llamada *bulimia nerviosa*. Es importante indicar que el comer grandes cantidades de alimentos no necesariamente significa que alguien padezca del trastorno de la sobrealimentación. A continuación se explican las diferencias.

### ¿Quién sufre del trastorno de la sobrealimentación?

Este trastorno afecta mas o menos al 2% de los adultos en los Estados Unidos. Puede afectar a la gente de cualquier edad y de cualquier grupo étnico. El trastorno parece afectar al mismo número de hombres que de mujeres. Con frecuencia, las personas muy obesas que sufren de este trastorno también fueron obesas durante la niñez. Muchas de las personas que padecen este mal también han caído en un círculo vicioso en que se ponen a dieta y bajan de peso, vuelven a subir de peso, se vuelven a poner a dieta, etc.

### ¿A qué se debe el trastorno de la sobrealimentación?

No se sabe cuál es la causa de este trastorno. Se calcula que casi la mitad de las personas que lo tienen, también sufren de depresión. No está claro si la depresión es una causa o un efecto de la sobrealimentación o si en realidad no existe una relación entre ambos problemas. Muchas personas declaran que el estrés, el aburrimiento, el aislamiento, la ira o la tristeza pueden provocar un ataque de sobrealimentación.

Las personas que con frecuencia se ponen a dieta pueden correr un mayor riesgo de padecer este trastorno. Según algunas investigaciones, la mitad de las personas que sufren de este mencionado trastorno ya lo padecían antes de empezar a ponerse a dieta. Sin embargo, el seguir dietas rigurosas puede empeorar el trastorno.

Actualmente, los investigadores están tratando de determinar qué papel juegan las sustancias químicas del cerebro. También están investigando las formas en que el metabolismo (el modo en que el cuerpo quema las calorías) afecta el trastorno.

### ¿Por qué es importante obtener tratamiento?

Muchas personas que sufren del trastorno de la sobrealimentación nunca tratan de obtener tratamiento. No obstante, es raro que este mal desaparezca por sí mismo. Sin tratamiento, las personas que sufren de el, pueden volverse sumamente gordas u *obesas*. Los principales problemas médicos relacionados con este trastorno son los mismos que ocurren con la obesidad: diabetes, problemas del corazón, colesterol alto, problemas de la vesícula biliar, presión alta y ciertos tipos de dolor crónico. La sobrealimentación también puede ocurrir junto con otros problemas de salud mental, como la depresión.

### ¿Deben ponerse a dieta las personas que padecen de trastornos del comer?

Las personas con un peso normal o con un poco de sobrepeso no deben ponerse a dieta. Eso puede empeorar el trastorno de la sobrealimentación. Algunas de las personas que sufren del trastorno se vuelven muy obesas y pueden tener problemas médicos relacionados con el sobrepeso. Para ellas, bajar de peso es una meta importante del tratamiento. Antes de ponerse a dieta, es importante que la persona discuta sus planes con un especialista en nutrición y con su médico familiar.

*Véase al respaldo*

### ¿El tratamiento realmente da resultado?

Sí. Muchas de las personas que sufren del trastorno de la sobrealimentación pueden ser tratadas con éxito por psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas familiares y psiquiatras con experiencia en trastornos de la alimentación. En muchos casos, participa en el tratamiento un equipo que incluye a médicos, especialistas en dietética y coordinadores médicos. Aunque se recomienda hacer una evaluación médica, la mayoría de los tratamientos no requieren de una estancia en el hospital. Sin embargo, los tratamientos no dan resultado de inmediato y requieren mucho trabajo por parte del paciente y de su familia.

El tratamiento puede incluir una combinación de asesoramiento en nutrición, ejercicio, medicamentos, educación familiar y psicoterapia individual y/o en grupo. Se ha demostrado que la psicoterapia aumenta el autocontrol y disminuye los tipos de comportamiento que llevan a las comilonas. La terapia para familias o parejas puede ser parte del tratamiento. Los terapeutas pueden ayudar a los miembros de la familia a entender el trastorno de la sobrealimentación y a aprender nuevas formas de resolver estos problemas. Mientras más pronto comience el tratamiento, mejor. Como con la mayoría de los problemas, el tratamiento tiene el mayor éxito si el problema se reconoce desde el principio.

### ¿Qué puede usted hacer si sufre del trastorno de la sobrealimentación?

El primer paso para empezar su recuperación es reconocer que tiene un problema.

- Obtenga ayuda profesional. Hable con su médico familiar o con su enfermera especializada, con un especialista en medicina de la conducta o con el departamento de psiquiatría.
- Fíjese metas que pueda alcanzar y felicítese por cada uno de sus logros, sin importar cuán pequeños sean.
- Tenga paciencia—las recaídas son parte de la recuperación.

- No deje que la báscula rijá su vida. Los números de la báscula no son una medida de lo que usted vale.

### Sitios web que le recomendamos

*Something Fishy* [www.something-fishy.org](http://www.something-fishy.org) (en inglés y español)

*Eating Disorder Referral and Information Center* [www.edreferral.com](http://www.edreferral.com) (sólo en inglés)

*Kaiser Permanente On-Line* [www.kponline.org](http://www.kponline.org) (sólo en inglés)

### Cuándo llamar a Kaiser Permanente

Si usted nota cualquiera de estas señales de advertencia del trastorno de la sobrealimentación:

- ✓ Usar el peso del cuerpo como la medida principal del valor propio
- ✓ Estar sumamente descontento(a) con el aspecto de su cuerpo
- ✓ Comer en grandes cantidades cuando no se tiene hambre
- ✓ Comer hasta llenarse tanto que uno(a) se siente incómodo(a)
- ✓ Sentirse culpable o deprimido(a) después de comer
- ✓ Preferir comer a solas, o sin compañía
- ✓ Aislarse de la familia y de las amistades

El objetivo de la información presentada aquí no es diagnosticar problemas de salud ni reemplazar la atención o información que usted reciba de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas médicos persistentes o si tiene más preguntas, haga favor de consultar a su médico u a otro profesional de la salud.