

# ¿Qué causa un trastorno alimenticio?

Translation courtesy of: Eva Trujillo, MD / Comenzar de Nuevo, AC. Reviewed by: Ovidio Bermudez, MD.

Los trastornos alimenticios son condiciones complejas que emergen de la combinación de conductas presentes por largo tiempo, factores biológicos, emocionales, psicológicos, interpersonales y sociales. Los científicos e investigadores aún se encuentran aprendiendo acerca de las causas de estas condiciones físicas y emocionales que hacen tanto daño. Sin embargo, sabemos algunas generalidades que contribuyen al desarrollo de los trastornos alimenticios.

Aunque que los trastornos alimenticios pueden comenzar con preocupaciones por la comida y el peso, son mucho más que solamente comida. La gente con trastornos alimenticios utiliza la comida y el control de la comida como un intento para compensar los sentimientos y emociones que de otra manera son vistos como insoportables. Para algunos, la dieta, los atracones y la purgación pueden comenzar como una forma de lidiar con las emociones dolorosas y para sentirse en control de su vida personal, pero al final estos comportamientos dañan la salud física y emocional, la autoestima y la sensación de competitividad y control de la persona.

## **Factores psicológicos que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:**

- Baja autoestima
- Sentimientos de insuficiencia o falta de control de su vida
- Depresión, ansiedad, enojo y soledad

## **Factores interpersonales que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:**

- Relaciones personales y familiares problemáticas
- Dificultad para expresar sentimientos y emociones
- Haber sido fastidiado o ridiculizado basado en su talla o peso
- Historia de abuso físico o sexual

## **Factores sociales que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:**

- Presiones culturales que glorifican la “delgadez” y le dan un valor a obtener un “cuerpo perfecto”
- Definiciones muy concretas de belleza que incluyen solamente mujeres y hombres con ciertos pesos y figuras
- Normas culturales que valorizan a la gente en base a su apariencia física y no a sus cualidades y virtudes internas

**Factores biológicos que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:**

- Los científicos todavía se encuentran investigando las posibles causas bioquímicas o biológicas de los trastornos alimenticios. En algunos individuos con trastornos alimenticios, se ha encontrado que ciertas sustancias químicas del cerebro (llamadas neurotransmisores) que controlan el hambre, el apetito y la digestión se encuentran desbalanceados. El significado exacto y las implicaciones de estos desbalances aún se encuentran en investigación.
- Los trastornos de la conducta alimenticios usualmente se presentan en familias. Los estudios actuales nos indican que la genética contribuye de manera significativa en los trastornos alimenticios.
- Los trastornos alimenticios son condiciones complejas que surgen de una variedad de causas probables. Sin embargo, una vez que comienzan, pueden crear ciclos de destrucción física y emocional que se perpetúan a sí mismos. La ayuda profesional es recomendada en el tratamiento de los alimenticio