



Laura Brancacci, nutricionista

## La anorexia

**Tengo un familiar con un problema de anorexia. ¿Me gustaría saber si esto es un trastorno psicológico y si se le puede forzar a comer?**

La anorexia es un deseo descontrolado e irracional por bajar de peso, que quita las ganas de comer, por lo tanto no se consumen calorías, alterándose la piel, la digestión, el sueño, el estado anímico se vuelve depresivo, hay aislamiento social, existe tendencia a colocarse ropa ancha y oscura.

No existe una causa específica del trastorno, sino que es producto de varios factores: **biológico, psicológico** (personas con baja autoestima, inseguras, demasiado perfeccionistas).

A la hora de hablar de tratamiento no se va a lograr mucho si se obliga a la persona a comer, pues esto puede tender a generar otro tipo de trastorno como la bulimia (vomitar la comida) con el fin de que la persona se deshaga de las calorías consumidas por obligación.

El **tratamiento es integral**, donde hay un nutricionista, psicólogo, psiquiatra, un ginecólogo y ejercicio controlado.

Por lo general, a nivel de nutrición se empieza con poco y se va incrementando la comida. Se hacen negociaciones y se utilizan fórmulas para enriquecer las dietas sin necesidad de "comer". Es un proceso lento donde se necesita que la persona afectada esté consciente de su problema, quiera cambiarlo y haya apoyo familiar.

**Citas al 2258-0396 / 2257-9413**

**nutricionlb@gmail.com**

**alejandra.herrera@lateja.co.cr**