



En Costa Rica, entre el 2000 y el 2015, la anorexia y la bulimia mandaron al hospital al menos a 15 mujeres mayores de 30 años, según datos de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS). SHUTTERSTOCK.

INVESTIGACIÓN EN REINO UNIDO

Anorexia y bulimia también afectan a mujeres adultas

➔ 3,6% de ellas tiene entre 40 y 50 años y padece algún trastorno alimentario



Irene Rodríguez S.
irene.rodriguez@nacion.com

La anorexia y la bulimia no son exclusivas de la adolescencia; van incluso más allá de la cuarta década de vida. Un estudio con 5.320 mujeres en Reino Unido reveló que un 3,6% de las mujeres de entre 40 y 50 años en ese país batalla con este tipo de males.

psiquiatra).

Esta es la primera vez que se realiza un estudio de este tipo en mujeres adultas, y los investigadores se sorprendieron con los resultados, pues esperaban un número por debajo del 2%.

El análisis fue realizado por la Facultad de Psiquiatría del Instituto Monte Sinaí, de Nueva York, y por la Universidad de Londres. Los resultados aparecen en la más reciente edición de la revista *BMC Medicine*.

“A estas edades vimos tanto desórdenes crónicos, de mujeres que lo arrastraban desde su adolescencia, como desórdenes nue-

tarios. Se hizo lo mismo con mujeres sin trastornos de este tipo, para utilizarlas como control.

Disparadores del riesgo. Los científicos dieron con factores que podrían potenciar el que una mujer tuviera desórdenes alimentarios en su vida adulta. Casi todos ellos están relacionados con lo vivido en la niñez.

Por ejemplo, una de las preguntas consistía en presentarles a las participantes una escalera para que describieran cuán felices o infelices habían sido durante su infancia. Cada peldaño hacia la infelicidad subía un 10% el riesgo de anorexia

30%

Anorexia y bulimia también afectan a mujeres adultas

➔ 3,6% de ellas tiene entre 40 y 50 años y padece algún trastorno alimentario



Irene Rodríguez S.

irene.rodriguez@nacion.com

La anorexia y la bulimia no son exclusivas de la adolescencia; van incluso más allá de la cuarta década de vida. Un estudio con 5.320 mujeres en Reino Unido reveló que un 3,6% de las mujeres de entre 40 y 50 años en ese país batalla con este tipo de males.

Aunque no hay datos de una investigación similar en América Latina o Costa Rica, estos resultados hacen pensar que se trata de un problema común que debería atenderse también en la edad adulta.

La anorexia (dietas estrictas, ayunos y bajar de peso drásticamente), el trastorno por atracón (ingerir grandes cantidades de comida en poco tiempo, de forma recurrente) y la bulimia (grandes comilonas para luego vomitar o purgarse), son los más comunes.

En esta investigación, un 15,3% de las mujeres dijo que luchó contra una de estas condiciones, pero logró superarla. Sin embargo, solo 30% de quienes tienen o han tenido un desorden de conducta alimentaria buscaron ayuda profesional (nutricionista, psicólogo o

psiquiatra).

Esta es la primera vez que se realiza un estudio de este tipo en mujeres adultas, y los investigadores se sorprendieron con los resultados, pues esperaban un número por debajo del 2%.

El análisis fue realizado por la Facultad de Psiquiatría del Instituto Monte Sinaí, de Nueva York, y por la Universidad de Londres. Los resultados aparecen en la más reciente edición de la revista *BMC Medicine*.

“A estas edades vimos tanto desórdenes crónicos, de mujeres que lo arrastraban desde su adolescencia, como desórdenes nuevos, que aparecieron después de la cuarta década de vida”, manifestó, en un comunicado, Nadia Micali, autora del estudio.

¿Cómo se hizo el estudio?

Las participantes ya estaban enroladas en una investigación más grande en diversas zonas del Reino Unido que explora todas las áreas de la salud.

Se reclutó a las adultas en esas edades y primero se les pasó un cuestionario sobre hábitos de alimentación; luego se les pesó, midió y se les hicieron exámenes de sangre para analizar su ingesta de nutrientes.

Posteriormente, se efectuaron entrevistas en profundidad con todas las participantes que dieron indicios de tener o haber presentado desórdenes alimen-

tarios. Se hizo lo mismo con mujeres sin trastornos de este tipo, para utilizarlas como control.

Disparadores del riesgo. Los científicos dieron con factores que podrían potenciar el que una mujer tuviera desórdenes alimentarios en su vida adulta. Casi todos ellos están relacionados con lo vivido en la niñez.

Por ejemplo, una de las preguntas consistía en presentarles a las participantes una escalera para que describieran cuán felices o infelices habían sido durante su infancia. Cada peldaño hacia la infelicidad subía un 10% el riesgo de anorexia.

Además, la sensibilidad a los problemas de otras personas elevaba un 19% las posibilidades de un trastorno por atracón.

También se encontraron aspectos positivos: una buena relación madre-hija bajaba en un 20% el riesgo de bulimia.

Aunque en Costa Rica no hay una investigación similar a esta, un reportaje realizado por *La Nación* en julio pasado evidenció que, entre el 2000 y el 2015, la anorexia y la bulimia mandaron al hospital al menos a 15 mujeres mayores de 30 años, según datos de la Caja Costarricense de Seguro Social. La cifra parece pequeña, pero especialistas coinciden en que es mucho mayor, pues a los hospitales llegan solo los casos más graves. ■

30%

de las que presentaban un trastorno buscaron ayuda