



Escrito por Sam Harrison, traducido por Belén Llanos

El trastorno por atracón afecta a miles de personas alrededor del mundo, pero muy pocas fuera del círculo de tratamientos profesionales sabe que siquiera existe.

No hay películas clásicas sobre el trastorno por atracón, o BED, como se lo llama comúnmente por sus siglas en inglés. A diferencia de la anorexia y la bulimia, que han estado presentes en las noticias, libros, películas y sitios de internet, el trastorno por atracón pasa totalmente desapercibido. Así y todo, de acuerdo con el artículo "Desórdenes alimenticios como emergencia de salud pública", *escrito en el año 2006 (en inglés)*, más del 5% de las mujeres en todo el mundo tienen atracones al comer.

Según *NEDA (The U.S. National Eating Disorder Association)*, la Asociación Nacional de Desórdenes Alimenticios de los Estados Unidos, el trastorno por atracón se caracteriza por episodios de atracón de comida, sin la purga luego del atracón que presenta la bulimia. Un atracón se define por dos características:

- Comer una mayor cantidad de comida que lo normal en un período de tiempo determinado.
- Una sensación de falta de control sobre el atracón y no poder detenerlo.

Además, los episodios de atracones están asociados con varias otras características:

- Comer más rápido de lo normal.
- Comer hasta estar demasiado lleno.
- Comer grandes cantidades de alimento sin la sensación de hambre.
- Comer solo con vergüenza.
- Sentirse deprimido, enojado o culpable luego de un atracón.

¿Por qué se ignora el Trastorno por Atracón?

El trastorno por atracón no fue reconocido como un desorden alimenticio por separado en los Estados Unidos hasta el año 2013, cuando se lanzó el DSM-5. En contraste, tanto la bulimia como la anorexia se consideran trastornos alimenticios hace varias décadas.

Generalmente, los síntomas de este trastorno se esconden en las familias detrás de "la falta de auto control". Este juicio solo exagera la culpa y la vergüenza de los individuos que padecen estos atracones. Más allá de las pruebas de que uno puede ser **saludable con cualquier tamaño** y que las calorías que ingerimos son las mismas que las que quemamos es un mito, la gente sigue asociando la gordura con la evidencia de falta de disciplina. Pero simplemente no es verdad.

Los profesionales del cuidado de la salud no especializados en trastornos alimenticios frecuentemente suelen ser incapaces de reconocer BED, o subestiman su importancia, como esta escritora describe cuando le **confesó su enfermedad a la enfermera (en inglés)**.

Incluso es círculos *body positive* (aceptación del propio cuerpo), BED puede ser ignorada o estigmatizada porque no se alinea con la filosofía "come lo que quieras, cuando quieras". Pero cuando sufres del trastorno por atracón, comer de más puede hacer que te sientas mal, avergonzado o fuera de control. Como otros trastornos alimenticios, BED es una enfermedad que tiene componentes tanto físicos como psicológicos, y debería ser tratada como tal.

El peligro de hacer dieta con BED

El movimiento *body positive* no está de acuerdo con hacer dieta para bajar de peso. Eres hermosa con cualquier peso, y los esfuerzos de la industria de las dietas te dicen lo contrario para poder venderte productos de belleza que dañan a mujeres (y hombres) en todo el mundo. Y sin mencionar que **las dietas no funcionan**. Además, las dietas y la restricción de los alimentos pueden empeorar las tendencias a los atracones, acentuando la culpa que sienten en relación a la comida.

Por esta razón, las restricciones o las dietas para bajar de peso son especialmente dañinas para la gente que sufre del trastorno por atracón, porque estos comportamientos restrictivos suelen disparar más atracones a la larga. Como cualquier otro trastorno alimenticio, la cura y recuperación del BED es un largo proceso. La gente que sufre de este trastorno necesita apoyo, tiempo y un tratamiento que funcione para ellos.

Formas de empezar la recuperación:

Alimentación intuitiva

Una opción para comenzar el camino de la recuperación es desarrollar prácticas de **alimentación intuitiva**. La alimentación intuitiva se basa en escuchar al cuerpo cuando tiene hambre; esto es comer solo cuando uno tiene hambre y dejar de comer cuando uno está satisfecho. La alimentación intuitiva no prohíbe ningún tipo de alimento, ni etiqueta alimentos como "malos" o "buenos" tal como lo hacen las prácticas de dietas tradicionales.

Por el contrario, la idea detrás de la alimentación intuitiva es permitirse a uno mismo comer los alimentos que nuestro cuerpo desee, cuando lo desee. Luego de un período de tiempo, el cuerpo (y mente) dejará de antojarse con alimentos que antes estaban prohibidos y deseará, naturalmente, una dieta más saludable y balanceada.

Al principio, puede ser difícil adoptar esta postura de alimentación intuitiva, así que no te desanimes si te cuesta ponerla en práctica. Se necesita tiempo para volver a aprender a cómo comer y estar en paz con uno mismo y con nuestro cuerpo. Estar enojado con uno mismo por no poder lograrlo, no ayudará, por el contrario, solo transforma lo positivo que tiene la alimentación intuitiva en otra dieta fallida. Tienes que saber que eres fuerte y hermosa con cualquier cuerpo, y que tu cuerpo te dirá lo que necesita cuando aprendas a escucharlo otra vez.

La Dra. Susie Orbach escribió una pequeña guía sobre la alimentación intuitiva y como comenzar esta práctica que puedes encontrar **aquí**. Y puedes encontrar su libro sobre alimentación intuitiva **aquí**.

Terapia cognitivo conductual

Otra posibilidad de tratamiento que se ha probado ser efectiva para tratar el trastorno por atracón es la terapia cognitivo conductual, o CBT, según sus siglas en inglés (*Cognitive Behavioral Therapy*), un tipo de terapia en la que el paciente pasa por tres fases: la fase conductual, la fase cognitiva y la fase de seguimiento y prevención. La terapia cognitivo conductual ayuda a los pacientes a establecer una conducta de alimentación normal y trata los problemas sobre la imagen corporal.

Asesoramiento nutricional

Un nutricionista profesional puede ayudar a un paciente que sufre del trastorno por atracón a volver a adoptar una dieta saludable y balanceada. Un nutricionista de acuerdo con el movimiento *body positive* puede ayudarte a que escuches las necesidades y deseos de tu cuerpo sin concentrarse en una dieta para bajar de peso.

El elemento más importante para la recuperación es encontrar un tratamiento que sea el más adecuado para ti. No hay un solo camino ni receta mágica universal para superar esta enfermedad.

Si padeces el trastorno por atracón, es importante que recuerdes que es una enfermedad: puede ser tratada y no debes culparte por padecerla. El sentimiento de culpa suele ser asociado con los atracones, pero salir y pedir ayuda puede hacer la diferencia.

* * *

Sam Harrison, una integrante de AnyBody Argentina, es estadounidense-francés y vive en Buenos Aires. Ella es una maestra de inglés y escritora freelance. Está en Twitter acá: @cest_qui_sam

Belén Llanos es Traductora Pública y hace más de 7 años se dedica a la traducción y ha colaborado en varias oportunidades con AnyBody Argentina. Para mayor información, pueden visitar su página de LinkedIn.