

Dietista-Nutricionista, ¿enemigo o aliado de los TCA?

ALAZNE BASTERRA DE SANTOS

En la mayoría de las ocasiones, durante el tratamiento de los TCA, se considera que el dietista-nutricionista es el enemigo de la persona que padece un TCA. Se cree que el principal y único objetivo del dietista-nutricionista es “engordar” y hacer pasar mal a la persona que lo padece. La verdad es que esa creencia queda muy lejos de la realidad. Al igual que los demás profesionales de la salud que forman parte del tratamiento de estas enfermedades, el principal objetivo del dietista es AYUDAR y ENSEÑAR.

En el caso de un patrón alimentario restrictivo, el tratamiento irá enfocado en primer lugar a frenar la pérdida de peso. Después, los objetivos van enfocados hacia la conciencia de que una alimentación saludable y flexible no es sinónimo de sobrepeso/obesidad. Una vez hemos quitado ese miedo, es hora de empezar con la educación alimentaria (función y fuente de nutrientes, grupos de alimentos, organización de las comidas, funcionamiento del metabolismo, desmitificar mitos...), reducir y eliminar el uso de medidas compensatorias como vómitos, laxantes etc., realizar modificaciones dietéticas progresivas (empezando con los alimentos con los que se encuentre más seguro a los que más ansiedad y miedo le produce), regular y saber identificar las sensaciones de hambre y saciedad...

Por otro lado, en el caso de tener un patrón alimentario más caótico y desestructurado, los objetivos van más enfocados a ordenar el patrón alimentario y reducir el número de atracones. Una vez se haya estructurado el patrón alimentario, es importante empezar a reducir y eliminar el uso de medidas compensatorias como vómitos, laxantes etc., realizar una buena educación alimentaria, realizar modificaciones dietéticas progresivas, regular las sensaciones de hambre y saciedad...

Todos los objetivos van enfocados a conseguir una relación sana con la comida. Por lo tanto, nuestro objetivo no se resume en aumentar de peso. Todo es mucho más complejo y complicado, y todo depende de la persona que lo padezca. Es más importante ir realizando cambios y reduciendo miedos poco a poco, que aumentar de peso de manera rápida y sin APRENDIZAJE, ya que eso no garantiza el éxito del tratamiento.