

El riesgo de la restricción a nivel corporal

ALAZNE BASTERRA DE SANTOS

A la hora de realizar una dieta de adelgazamiento en el que la restricción alimentaria es bastante severa, no nos paramos a pensar en el riesgo que pueden llevar a tener. Además de aumentar el riesgo de desarrollar un TCA, la restricción alimentaria puede tener complicaciones que pueden llegar a ser irreversibles si no se tratan a tiempo. Aquí os dejo un listado los efectos que puede tener en nuestro cuerpo:

- Hipersensibilidad al frío e hipotermia
- Huesos finos que con el tiempo pueden fracturarse (osteopenia y osteoporosis)
- Amenorrea o menstruaciones irregulares
- Disminución de los niveles de testosterona en hombres
- Alteraciones del sueño: te despiertas temprano o tienes el sueño muy frágil
- Debilidad de la vejiga: vas al servicio frecuentemente
- Disfunción renal
- Lanugo: vello oscuro y denso por todo el cuerpo
- Complicaciones gastrointestinales como enlentecimiento en el vaciado gástrico, atrofia de las vellosidades intestinales (no se producen la cantidad adecuada de enzimas), disminuye la motilidad intestinal aumentando el estreñimiento, dolor abdominal y flatulencias
- Problemas hematológicos como anemia, leucopenia y trastornos de la médula ósea.
- El hígado se daña y no se sintetizan proteínas, provocando que las rodillas y las piernas se hinchen
- Aumento del nivel de colesterol en sangre, anemia, leucopenia y trombopenia
- Cansancio general
- Debilidad de la musculatura respiratoria y con una disfunción diafragmática
- Se detiene el crecimiento y se retrasa la pubertad en niñas/os adolescentes
- Debilidad del sistema inmunológico: mayor riesgo de infección e intoxicación
- Debilidad en la piel y uñas
- Dificultades de cicatrización
- Pérdida de masa muscular, agilidad y fuerza
- Envejecimiento prematuro
- Alteraciones en la visión
- Enlentecimiento del metabolismo
- Disminución de la masa cardiaca, disminución de las cavidades los cuales pueden conducir a arritmias y bradicardias

Bibliografía: Gomez Candela, C. et al. (2017). Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros. SENPE.