

El riesgo de las dietas restrictiva

ALAZNE BASTERRA DE SANTOS

Aunque los TCA son enfermedades multifactoriales en el que los factores biológicos, psicológicos, familiares y sociales son cruciales en el desarrollo de la enfermedad, las dietas restrictivas y la pérdida de peso son factores que precipitan el desarrollo del mismo.

Debido a la presión social de conseguir un cuerpo delgado e “ideal”, muchos de los adolescentes comienzan con dietas restrictivas. Las dietas restrictivas o hipocalóricas son aquellas dietas que aportan menos calorías de las que nuestro organismo necesita y que además están formados por reglas muy estrictas (alimentos buenos y malos, cantidades muy por debajo de lo recomendado, etc.). Estas pautas dietéticas erróneas pueden ser la puerta de entrada a un TCA. Está estudiado que el 80% de los casos de anorexia comienzan con una dieta de adelgazamiento.

La mayoría de las veces, se comienza por un: “voy a comer mejor a ver si bajo un par de kilos”, “voy a hacer dieta para ver si mejoro mis resultados en la competición”, “quiero bajar de peso para verme mejor y estar más delgada”, etc. Hasta que se comienza a perder mucho peso, restringir alimentos, tener miedo a comer ciertos alimentos, tener mucha ansiedad cuando la comida está delante... Es el momento en el que te dicen: “se me ha ido de las manos” y el volver atrás es muy difícil debido a la ansiedad y el miedo asociado a los alimentos, y los mitos que se han ido creando durante ese tiempo.

Sigue el tipo de alimentación que te guste, pero de forma saludable y flexible, sin obsesiones, restricciones ni prohibiciones, y que te haga sentir bien. Y lo más importante: **CONSULTA CON UN EXPERTO.**