

Sensaciones corporales en Anorexia Nerviosa

VIRGINIA LÓPEZ Y ALAZNE BASTERRA

Aprender a identificar y conectar con las sensaciones corporales de hambre, sed, saciedad y plenitud, es uno de los factores claves a trabajar en la adquisición de unos hábitos alimentarios saludables. Por ello, estos conceptos también son incluidos en las intervenciones con los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Ahora bien, dependiendo del tipo de TCA, estos conceptos se comenzarán a trabajar al inicio o más avanzado el tratamiento. Eso sí, siempre desde el trabajo INTERDISCIPLINAR.

En el caso de la Anorexia Nerviosa (AN), los constantes pensamientos en torno a la comida que la enfermedad bombardea en la mente de la persona enferma, contribuya a distorsionar la percepción de las sensaciones corporales. Todo ello se debe a que los pensamientos relacionados con la comida son muy intrusivos y producen mucho malestar, aumentando la ansiedad y el estrés de la persona que lo sufre. ¿Y qué hace el cuerpo en una situación de alarma? Se prepara para luchar y sobrevivir. Por ello, con el objetivo de huir ante la alerta, el flujo sanguíneo se ve incrementado en los órganos prioritarios para la huida (como son el cerebro, el corazón y las piernas). Durante este proceso, la circulación sanguínea del sistema digestivo se ve disminuida, por lo que el proceso de digestión se verá enlentecido, contribuyendo a una sensación de llenado y/o con presencia de gases (los cuales también provocan hinchazón). Además, el aumento de la ansiedad también provoca que los músculos se tensen (entre ellos el estómago), por lo que el proceso de digestión se dificulta. Sumado a todo lo anterior, la restricción alimentaria que se produce en la AN, es también una situación de estrés para el organismo. Esta situación provoca que, el sistema digestivo, como músculo que es, se vea ligeramente atrofiado puesto que no recibe comida y apenas realiza función alguna. Consecuentemente se producirá un enlentecimiento gástrico e intestinal, favoreciendo el estreñimiento, y contribuyendo también a la sensación de hinchazón.

Por lo tanto, la reducción del riego sanguíneo, la tensión y la atrofia muscular hacen que la sensación de hinchazón sea mayor, debido a que la función digestiva se ve enlentecida y dificultada. Al inicio del tratamiento de la AN, suele ser bastante frecuente observar cómo la sensación de hinchazón se ve aumentada. La cual conduce a que las personas que lo sufren lo asocien a saciedad y “engorde”, aún sin haber comido la suficiente cantidad de comida.

Desde el trabajo psicológico y nutricional, se trabajará para que los pensamientos automáticos asociados a la comida vayan desapareciendo y que las personas puedan comprobar por ellas mismas, que conforme bajan esos niveles de estrés crónicos causados por esos pensamientos distorsionados, esa sensación de hinchazón también bajará.