

## ¿Cómo detectar un TCA?

VIRGINIA LÓPEZ BÁSTIDA

Desde el punto de vista alimentario, hay distintas señales que nos pueden hacer sospechar la presencia de un TCA y/o un riesgo elevado a desarrollarlo. A continuación enumeramos algunas de dichas señales:

- Exclusión de alimentos de forma estricta, sobre todo de carbohidratos y/o las grasas.
- Compensar en la siguiente comida.
- Presencia de atracones y/o reducción a cantidades muy pequeñas y controladas.
- Dejar de ir a comidas sociales, incluso acabando en un aislamiento social.
- Ir al baño inmediatamente después de comer.
- Necesidad de dejar siempre algo en el plato o no poder dejar nunca nada.

También existen conductas alimentarias alteradas que no son tan visibles y es clave detectarlas para abordarlas. Por ejemplo:

- Ha establecido una estructura adecuada de las ingestas y ha aumentado la ración de los platos pero... ¿sigue basando las comidas exclusivamente en los alimentos considerados seguros?
- Tras comer un alimento excluido, aunque no compense, ¿sigue originándose una situación de estrés, miedo y/o culpabilidad?
- Las ingestas espontáneas (ej. improvisar la comida) ¿le sigue provocando miedo y/o descontrol?

Es decir, aunque visiblemente se observe mejoría en las ingestas (realización de las ingestas recomendadas, ritmo adecuado en las comidas...), puede seguir habiendo conductas alteradas en la práctica de sus hábitos alimentarios.

¿Qué quiero transmitir con ello? Que puede llegar un momento en el que no exista presencia de deficiencias nutricionales ni complicaciones médicas y haya mejorado en determinadas conductas, sin embargo, AVANZAR más asusta. ¿Qué es lo que ocurre si no se sale de esa “zona de confort”? Que el TCA se puede llegar a cronificar o derivar en otro TCA (Ej. Pasar de la anorexia a la ortorexia). Por ello es imprescindible desde la parte psicológica y desde la parte alimentaria, indagar y ayudar a la persona a resolver aquellas conductas que puedan pasar más desapercibidas, de manera que se consiga instaurar unos hábitos alimentarios saludables que INCLUYAN como requisito imprescindible una relación sana con la comida.

Quiero dar las gracias a Alazne Basterra, por su gran apoyo y ayuda en mi divulgación.