

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

CORAL MOURIÑO RODRÍGUEZ

Enfermera de investigación en reumatología.
Hospital do Meixoeiro. Vigo (Pontevedra).

Una de las mayores dificultades con las que nos encontramos los profesionales es la falta de tiempo para acceder a la información y estar al día de los avances en cuidados, los abordajes clínico-terapéuticos y las líneas de investigación, así como de los resultados derivados de las investigaciones biomédicas.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades psicológicas que se caracterizan por una preocupación extrema por el peso corporal, la imagen y la comida. Los tres TCA más comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.

Hasta ahora, se han llevado a cabo varios estudios en España que proporcionan información sobre la prevalencia de TCA. Estos estudios indican que la anorexia nerviosa afecta, aproximadamente, al 0,14-0,9 % de la población, la bulimia nerviosa, a alrededor del 0,41-2,9 %, y los TCA no especificados, en torno al 2,76-5,3 %^{1,2}.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que los resultados de estos estudios son heterogéneos, lo que significa que varían considerablemente. Además, se utilizan diferentes herramientas de evaluación para medir la prevalencia de estos trastornos, hecho que puede influir en los resultados obtenidos. Por lo tanto, es recomendable interpretar los datos con precaución y tener en cuenta la diversidad de enfoques utilizados en los estudios.

BIBLIOGRAFÍA

1. Peláez Fernández MA, Labrador FJ, Raich RM. Prevalence of eating disorders among adolescent and young adult scholastic population in the region of Madrid (Spain). *J Psychosom Res.* 2007;62(6):681-90.
2. Olesti Baiges M, Piñol Moreso JL, Martín Vergara N, De la Fuente García M, Riera Solé A, Bofarull Bosch JM, et al. Prevalencia de anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y otros TCA en adolescentes femeninas de Reus. *An Pediatr (Barc).* 2008;68(1):18-23.

EL IMPACTO DE LA PANDEMIA DE LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS DE 2019 (COVID-19) EN LAS PERSONAS CON TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

El impacto de las restricciones de vida relacionadas con la COVID-19 en los comportamientos alimentarios en niños y adolescentes: revisión sistemática. Esta revisión sistemática sugiere que, durante el confinamiento por la COVID-19, los niños y adolescentes mostraron una tendencia hacia conductas alimentarias más saludables, especialmente, aquellos que estaban en casa con sus padres. Sin embargo, los niños de grupos socioeconómicos más bajos presentaron una tendencia hacia conductas alimentarias menos saludables durante el confinamiento. También se observó que los jóvenes con dificultades emocionales podrían ser más vulnerables a cambios en sus hábitos alimentarios. Estos hallazgos destacan la importancia de monitorizar específicamente a estos grupos dentro de los servicios pediátricos y de salud mental infantil. Se sugiere que la investigación futura compare las poblaciones clínicas y no clínicas en relación con los TCA, utilice cuestionarios de alimentación validados, evalúe el impacto de las redes sociales en el comportamiento alimentario y realice estudios longitudinales para examinar los posibles impactos futuros de la pandemia de COVID-19.

Nutrients. 2022;14(17):3657.

Impacto temprano de la COVID-19 en individuos con TCA: un estudio de 1000 personas en los Estados Unidos y los Países Bajos. Este estudio evaluó el impacto de la COVID-19 en personas con TCA. Se encuestó a 511 personas en los Estados Unidos y a 510 en los Países Bajos. Los resultados mostraron efectos significativos en los síntomas y comportamientos relacionados con los TCA. Las personas con anorexia nerviosa refirieron mayor

restricción y temor de encontrar alimentos adecuados. Aquellas con bulimia nerviosa y trastorno por atracón experimentaron más episodios de atracones. También se observó un aumento en la ansiedad y preocupación por la salud mental. Aunque la teleatención fue valorada positivamente, se mencionaron limitaciones. Se destacaron aspectos positivos como la conexión familiar y la motivación para la recuperación. Se enfatiza la necesidad de atención por parte de los profesionales de la salud y cuidadores.

Int J Eat Disord. 2020;53(11):1780-90.

LA AFECTACIÓN DE LAS REDES SOCIALES EN LAS PERSONAS CON TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Influencia de los compañeros adolescentes en los comportamientos alimentarios a través de las redes sociales: revisión de alcance. Se revisaron seis artículos que incluyeron a 1225 adolescentes de diferentes países en estudios sobre el impacto de las redes sociales en los comportamientos alimentarios. Se encontró que Instagram y Facebook eran las plataformas más populares que influían tanto en comportamientos alimentarios saludables (como el consumo de frutas y verduras) como en comportamientos alimentarios no saludables relacionados con la publicidad de comida rápida. Además, los foros en línea se utilizaron como medios accesibles para la prevención de recaídas en TCA en jóvenes. La influencia de las redes sociales se centró en el atractivo visual, la difusión de contenido, las conexiones sociales digitales y los influenciadores adolescentes en *marketing*.

En resumen, las redes sociales tienen un impacto significativo en los comportamientos alimentarios de los adolescentes, desde promover hábitos saludables hasta influir en los TCA. Es importante desa-

rollar estrategias basadas en redes sociales para fomentar comportamientos dietéticos positivos entre los adolescentes.

J Med Internet Res. 2021;23(6):e19697.

Impacto del uso de las redes sociales en la imagen corporal y el desarrollo de TCA. En numerosas publicaciones, se han demostrado los efectos de los medios de comunicación en la imagen corporal y los TCA. Más recientemente, la investigación en esta área se ha centrado en las «nuevas» formas de medios, como internet y, en particular, en las redes sociales. Una búsqueda sistemática de artículos revisados por pares sobre el uso de las redes sociales y la imagen corporal y los TCA identificó 20 estudios que cumplían con criterios de inclusión específicos. En general, estos artículos demostraron que el uso de las redes sociales está asociado a la imagen corporal y los TCA. Se identificaron actividades específicas en redes sociales, como ver y subir fotos y buscar retroalimentación negativa a través de actualizaciones de estado, como particularmente problemáticas. Un pequeño número de estudios también abordó los procesos subyacentes y encontró que la comparación social basada en la apariencia mediaba la relación entre el uso de las redes sociales y la imagen corporal y las preocupaciones alimentarias. No se encontró que el género fuera un factor moderador. Se concluyó que, aunque hay una buena cantidad de investigaciones correlacionales que respaldan el efecto perjudicial del uso de las redes sociales en la imagen corporal y los TCA, se necesitan más estudios longitudinales y experimentales.

Body Image. 2016;17:100-10.

Uso problemático de internet como factor predictivo de trastornos alimentarios en estudiantes: revisión sistemática y estudio de metanálisis. El uso problemático de internet (UPI) se ha vinculado

al desarrollo de TCA, especialmente, en la población estudiantil. Un estudio realizado mediante revisión sistemática de la literatura y metanálisis examinó esta relación. Se analizaron 12 estudios en la revisión sistemática y 10 en el metanálisis, que incluyeron a 16 520 estudiantes. Se encontró que el UPI se relaciona con TCA como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y la preocupación por la comida. El metanálisis también confirmó que el UPI predice la presencia de TCA en estudiantes. Los grupos de estudiantes con UPI mostraron una mayor tasa de TCA, siendo estas diferencias significativas. Este estudio proporciona evidencia empírica de la relación entre el UPI y los TCA, destacando la importancia de la prevención en la infancia y la adolescencia.

Nutrients. 2019;11(9):2151.

Redes sociales, imagen corporal y elecciones alimentarias en adultos jóvenes saludables: revisión sistemática de métodos mixtos. Se identificaron 30 (n = 11 125 participantes). El análisis cuantitativo (n = 26) determinó que el compromiso en redes sociales o la exposición a contenido relacionado con la imagen se asociaban a una mayor insatisfacción corporal, dietas/restricción de alimentos, comer en exceso y elecciones de alimentos saludables. El análisis cualitativo (n = 4) detectó cinco temas: (i) las redes sociales fomentan la comparación entre los usuarios, (ii) las comparaciones intensifican los sentimientos sobre el cuerpo, (iii) los adultos jóvenes modifican su apariencia para mostrar una imagen ideal percibida, (iv) los adultos jóvenes son conscientes del impacto de las redes sociales en la imagen corporal y las elecciones alimentarias, sin embargo, (v) se busca validación externa a través de las redes sociales. El compromiso en redes sociales y la exposición a contenido relacionado con la imagen se asociaron a mayor insatisfacción corporal y conductas alimentarias desfavorables en adultos jóvenes. Las redes socia-

les fomentan la comparación y la modificación de la apariencia para alcanzar una imagen ideal. Aunque los adultos jóvenes son conscientes del impacto de las redes sociales, buscan validación externa. Es importante que los profesionales de la salud consideren este contenido al diseñar campañas en redes sociales para evitar aumentar la insatisfacción corporal.

Nutr Diet. 2020;77(1):19-40.

Impacto psicológico de los sitios web proanorexia y pro trastornos alimentarios en adolescentes mujeres: revisión sistemática. La literatura científica reciente ha identificado un creciente número de blogs PRO-ANA y PRO-MIA que desempeñan un papel importante en la etiología de la anorexia y la bulimia nerviosas, especialmente, en adolescentes mujeres. Los sentimientos de malestar e insatisfacción con su apariencia física reducen su autoestima. En conclusión, estos sitios web fomentan comportamientos anoréxicos y bulímicos, sobre todo, en adolescentes mujeres. Es muy importante prestar atención a las pautas y políticas de alimentación saludable durante la adolescencia, centrándose en corregir los aspectos conductuales alimentarios, para prevenir formas graves de psicopatología con mayor vulnerabilidad en la percepción de la imagen corporal, la deseabilidad social y la retroalimentación emocional negativa.

Int J Environ Res Public Health. 2021;18(4):2186.

Impacto del uso de redes sociales en la anorexia y la bulimia nerviosas en adolescentes mujeres: revisión sistemática. Revisión sistemática de estudios publicados sobre el impacto del uso de las redes sociales en la anorexia y la bulimia nerviosas en adolescentes mujeres. Se seleccionaron artículos publicados en los últimos 10 años, escritos en inglés, español o portugués, encontrados en bases

de datos como The Cochrane Library Plus, PubMed, WOS, PsycINFO y Scopus, y con la calidad metodológica suficiente. Se incluyeron nueve estudios en esta revisión, con una muestra de 2069 adolescentes; el 75,3% eran mujeres, con un promedio de edad de 18 años y, principalmente, utilizaban Facebook e Instagram. A pesar de algunos aspectos positivos, las redes sociales promueven los estándares de belleza en términos de delgadez, permiten comparaciones entre pares, aumentando las preocupaciones sobre el peso, y crean espacios que fomentan la anorexia y la bulimia nerviosas. Por lo tanto, el uso de las redes sociales contribuye al desarrollo de TCA. La promoción de la extrema delgadez en las niñas hace que esta población sea más vulnerable.

An Sist Sanit Navar. 2022;45(2):e1009.

INTERVENCIONES PARA PREVENIR O TRATAR LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Modelos de tratamiento en programas diurnos para TCA en adolescentes y sus resultados: revisión exploratoria sistemática. Se revisaron 49 estudios sobre programas diurnos o programas de hospitalización parcial para el tratamiento de los TCA en adolescentes. La mayoría de los estudios se realizaron en los Estados Unidos y describieron programas que operan cinco días a la semana, principalmente, para trastornos restrictivos. Dos tercios de los programas se centraron en el tratamiento familiar. En general, se encontró que los programas diurnos están asociados a mejoras en el peso y la psicopatología relacionada. Las mejoras suelen mantenerse de tres meses a dos años después del tratamiento. El aumento de peso temprano, los cambios psicológicos y la alianza terapéutica se relacionaron con mejores resultados. Se necesita más investigación sobre los modelos

terapéuticos y la experiencia de los pacientes y los padres en los programas diurnos.

Front Psychiatry. 2021;12:652604.

Efectividad de un programa de prevención de TCA informático interactivo en el seguimiento a largo plazo. Este estudio evaluó la efectividad a largo plazo de un programa de prevención de TCA informático interactivo. Los participantes fueron asignados al azar a recibir el programa interactivo o no recibir ninguna intervención. Se realizó un seguimiento a largo plazo para evaluar los resultados a los dos años y tres años después de la intervención. Los resultados mostraron que el programa de prevención tuvo efectos positivos a largo plazo, con una reducción significativa en los síntomas de los TCA y una disminución en los factores de riesgo asociados. Este estudio sugiere que el programa Student Bodies puede reducir el riesgo de problemas relacionados con la alimentación y la imagen corporal a largo plazo, y que la moderación de los grupos de discusión puede no ser esencial para obtener resultados exitosos.

Eat Disord. 2006;14(1):17-30.

Viabilidad y aceptabilidad de las microintervenciones basadas en vídeos para la prevención de TCA en adolescentes de centros de secundaria. La implementación se consideró factible. Las niñas refirieron una mayor aceptabilidad que los niños. Entre las niñas, la intervención de autocompasión mostró una mayor aceptabilidad. Entre los niños, algunos aspectos de la aceptabilidad (p. ej., respaldo de la lección, utilización de técnicas) fueron evaluados más positivamente en el grupo de disonancia cognitiva, mientras que otros aspectos (p. ej., comprensión o interés) fueron mayores en el

grupo de autocompasión. Se observaron cambios favorables a corto plazo y variabilidad en los cambios a largo plazo. Se necesita más investigación para evaluar la efectividad y brindar herramientas accesibles e inclusivas.

Int J Eat Disord. 2022;55(11):1496-505.

Prevención de TCA en universidades: revisión sistemática y metanálisis. Se incluyeron 27 estudios. El 48,1 % tuvieron bajo riesgo de sesgo. La prevención de TCA en el campus mostró efectos leves o moderados en los síntomas y los factores de riesgo. Hubo una disminución del 38 % en la incidencia de TCA en los grupos de intervención. Se encontraron mejoras en la sintomatología de los trastornos, conductas de dieta, insatisfacción corporal, deseo de delgadez, preocupaciones por el peso y síntomas afectivos. No hubo efectos significativos en los síntomas de bulimia nerviosa. Se necesita más investigación sobre cómo motivar a los estudiantes a utilizar las intervenciones preventivas. Estos hallazgos respaldan la importancia de implementar estrategias de prevención en el entorno universitario para abordar este problema de salud mental.

Int J Eat Disord. 2020;53(6):813-33.

Revistas

Anales del Sistema Sanitario de Navarra; Body Image; Eating Disorders; Frontiers in Psychiatry; International Journal of Eating Disorders; International Journal of Environmental Research and Public Health; Journal of Medical Internet Research; Nutrients; Nutrition & Dietetics.