

# Trastornos de la alimentación vs. desórdenes de la alimentación: explicación de la diferencia

Reconocer las características de los [trastornos de la alimentación](#) frente a los desórdenes de la alimentación no siempre es sencillo.

¿Recuerda los juegos de buscar las diferencias de las revistas infantiles? Dos imágenes idénticas aparecen una al lado de la otra, y hay que encontrar las diferencias entre ellas. A primera vista, parece no haber diferencias. Pero, después de un rato, una vez que sus ojos se familiarizaron con las formas y los colores, empieza a ver: la pelota de la foto de la izquierda tiene rayas azules y blancas, no lunares; la niña de la derecha tiene los ojos cerrados, no abiertos; a la izquierda, una nube oculta parte del sol.

Intentar detectar las diferencias entre los trastornos y los desórdenes de la alimentación puede parecer un proceso similar.

Si bien pueden ser similares, ambas circunstancias son distintas entre sí, aunque ambas son motivo de preocupación. Hemos investigado y hablado con expertos para ayudarlo a distinguirlos.

## En primer lugar, ¿qué es la alimentación no desordenada?

Antes de empezar a entender los trastornos y desórdenes de la alimentación, es útil tener una base de comparación. Como advertencia, el comportamiento alimentario de cada persona es único y no existe una definición universal de alimentación "normal". Pero muchas de las [definiciones](#) de alimentación no desordenada hacen hincapié en la idea de comer para satisfacer las necesidades del cuerpo y no dedicar una cantidad desproporcionada de tiempo a pensar, obsesionarse o estresarse con la comida. Los hábitos alimentarios "normales" varían de una persona a otra, pero suelen ser flexibles y estar orientados a las señales del hambre, el placer y las circunstancias sociales.

## ¿Qué son los desórdenes de la alimentación?

El desorden de la alimentación es un término [utilizado para describir](#) una amplia gama de conductas alimentarias perjudiciales que pueden no justificar un diagnóstico de trastorno de la alimentación. “Los desórdenes de la alimentación son más bien un término descriptivo y no un diagnóstico psiquiátrico oficial descrito en el [DSM-5](#)”, afirma la doctora Katherine Hill, vicepresidenta de Asuntos Médicos de Equip.

Según Hill y Rui Tanimura, RD, dietista titulada de Equip, estos son algunos de los signos más comunes de los desórdenes de la alimentación:

- Un enfoque rígido de la alimentación (seguimiento de calorías o macronutrientes, horarios de comidas inflexibles o menor variedad de alimentos)
- Asignarles un valor moral a los alimentos (juzgar [alimentos buenos frente a alimentos malos](#))
- Saltearse comidas o hacer dietas con frecuencia
- Ansiedad por probar nuevos alimentos o comer en entornos diferentes
- Hacer ejercicio para compensar lo que se comió
- Comer en secreto
- Mayor preocupación por la comida y el cuerpo, y miedo a engordar
- Dificultad para regular las emociones

## Causas del desorden de la alimentación

Hay muchos factores diferentes que pueden llevar a alguien a desarrollar un desorden de la alimentación. Las dietas de moda son una de las principales. Las dietas que fomentan el [ayuno intermitente](#), la eliminación de grupos enteros de alimentos o la “limpieza” del organismo mediante jugos son formas inherentes de un desorden de la alimentación en sí mismas.

Otras causas de desorden de la alimentación pueden ser la presión social o interpersonal para perder peso, ciertos rasgos de la personalidad, como el perfeccionismo, y factores psicológicos, como la depresión, la ansiedad o la baja autoestima.

Dado que los hábitos del desorden de la alimentación están tan normalizados, puede resultar difícil detectarlos. Pero es importante saber a qué prestarle atención. Estos comportamientos no solo pueden causar daños, sino que un desorden de la alimentación también puede derivar rápidamente en un trastorno de la alimentación, en especial en personas que ya son susceptibles de padecerlo.

## ¿Qué es un trastorno de la alimentación?

A diferencia de los desórdenes de la alimentación, los trastornos de la alimentación son enfermedades mentales con criterios diagnósticos específicos y limitados. Existen 5 diagnósticos distintos de trastornos de la alimentación, todos ellos con síntomas ligeramente diferentes:

1. [Anorexia nerviosa](#): la anorexia se caracteriza por una restricción alimentaria extrema y un miedo intenso a engordar, lo que lleva a un peso corporal significativamente bajo en el contexto de la edad, la trayectoria de desarrollo sexual y la salud física.
2. [Trastorno por atracones \(binge eating disorder, BED\)](#): el trastorno por atracones se caracteriza por episodios recurrentes de ingesta rápida de grandes cantidades de comida con una sensación de falta de control mientras se come, a menudo acompañada de un sentimiento de culpa y vergüenza. Es el trastorno de la alimentación más frecuente en EE. UU.
3. [Bulimia nerviosa](#): la bulimia es un trastorno de la alimentación caracterizado por episodios recurrentes de comer en exceso (ingiere cantidades objetivamente grandes de comida) y, a continuación, episodios recurrentes de purgas para prevenir el aumento de peso, que pueden consistir en vómitos autoinducidos, uso indebido de laxantes, diuréticos o ejercicio excesivo.
4. [Trastorno evitativo-restrictivo de la ingesta de alimentos \(avoidant restrictive food intake disorder, ARFID\)](#): el trastorno evitativo-restrictivo de la ingesta de alimentos es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por una alteración de la alimentación en la que no se satisfacen las necesidades nutricionales o energéticas, lo que conlleva una pérdida de peso significativa, deficiencias nutricionales, la necesidad de suplementos nutricionales o una marcada interferencia con el funcionamiento psicosocial. Este trastorno de la alimentación puede presentarse debido a sensibilidades sensoriales, miedos en torno a la comida o falta de interés por esta.
5. [Otros trastornos de la alimentación especificados \(other specified feeding and eating disorder, OSFED\)](#): otros trastornos de la alimentación especificados es un término más general para describir los trastornos de la alimentación que no encajan en otros diagnósticos. Algunas subcategorías de otros trastornos de la alimentación especificados incluyen la anorexia

atípica (cumple todos los criterios de la anorexia nerviosa excepto el bajo peso corporal), el trastorno purgativo y el síndrome de alimentación nocturna.

Tanto los trastornos como los desórdenes de la alimentación comparten muchos comportamientos comunes, como restringir la ingesta de alimentos o “hacer ejercicio” para bajar el peso de las comidas. Esto hace que diferenciar uno de otro sea mucho más difícil, pero es posible. Aquí mostramos cómo identificar ambos y diferenciarlos.

## Cómo diferenciar los trastornos de la alimentación de los desórdenes de la alimentación

La diferencia entre los trastornos y los desórdenes de la alimentación radica menos en los comportamientos específicos y más en el grado. “Existe una delgada línea entre un desorden y un trastorno de la alimentación”, afirma Hill. “Los desórdenes de la alimentación suelen ser leves y no tienen un impacto significativo en la salud mental o física de una persona ni en su sentido de valor propio”.

Para determinar si estas conductas desordenadas son fruto de un trastorno de la alimentación, es necesario observar a la persona de forma holística y tener en cuenta el modo en que estas conductas repercuten en su vida, incluidas las complicaciones médicas. Tanimura explica que la principal diferencia entre los trastornos y los desórdenes de la alimentación radica en estas 3 cualidades:

- **Gravedad:** la intensidad de los comportamientos y el grado de perturbación de la vida cotidiana.
- **Frecuencia:** con qué frecuencia se repiten estos comportamientos en el día a día.
- **Duración:** hace cuánto tiempo se producen los comportamientos.

Aquí se presentan algunos factores más a tener en cuenta a la hora de evaluar si puede tratarse de un trastorno de la alimentación.

## Complicaciones de salud física y mental

Si el desorden de la alimentación empieza a repercutir negativamente en la salud, es probable que se haya pasado al terreno de los trastornos de la alimentación. “Por lo general, los desórdenes de la alimentación no afectan de forma significativa a la salud física o mental de una persona, mientras que un trastorno de la alimentación sí lo hace”, afirma Hill. “Así que, por lo general, las personas con desórdenes de la alimentación no están luchando contra las complicaciones médicas o psiquiátricas comunes de un trastorno de la alimentación, como cambios de humor, irregularidades menstruales, síntomas gastrointestinales, densidad ósea o cambios en la función cardíaca”.

Otras complicaciones para la salud de un trastorno de la alimentación son la frecuencia cardíaca baja, la pérdida del esmalte dental y la caída del cabello, así como la depresión, la ansiedad y los pensamientos suicidas.

## Capacidad de funcionar normalmente

Aunque las personas con hábitos alimentarios desordenados pueden estar preocupadas por pensamientos relacionados con la comida y su cuerpo, su vida no suele verse muy afectada. Sin embargo, con un trastorno de la alimentación, esos pensamientos y conductas se producen con tanta frecuencia y son tan intensos que el trastorno reconfigura la vida.

Según la [Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación \(National Eating Disorders Association, NEDA\)](#), cuando los hábitos alimentarios desordenados de una persona llegan a ser tan graves que le impiden funcionar con normalidad, es un claro indicio de que padece un trastorno de la alimentación. Por ejemplo, una niña que no va a la fiesta de cumpleaños de su mejor amiga por ansiedad con respecto al pastel, o un adolescente que les miente a sus padres y sale a correr 5 millas a pesar de estar muy resfriado.

## Carga mental

Lo que ocurre dentro de la mente de alguien también importa. Aunque las personas con hábitos alimentarios desordenados pueden pensar en la comida más que otras, el nivel de obsesión es mucho más intenso en el caso de un trastorno de la alimentación. Las personas que luchan contra una disfunción eréctil suelen estar tan obsesionadas con la comida (lo que comieron, lo que no comieron, lo que comerán, cómo evitarán comer) que eso les impide concentrarse y les hace casi imposible estar presentes.

Una forma útil de pensar en ello es preguntar con qué frecuencia alguien piensa en la comida o en su cuerpo, y con qué frecuencia quiere pensar en la comida o en su cuerpo. Si la brecha entre esas dos respuestas es significativa, demuestra que los pensamientos sobre los que no tiene control están monopolizando su cerebro. Esta es una señal de advertencia importante para un trastorno de la alimentación.

## La cantidad de comportamientos

Los trastornos de la alimentación son un conjunto de síntomas. Adoptar un hábito alimentario desordenado, por poco saludable y perjudicial que sea, no es un trastorno de la alimentación. Así que, si observa hábitos desordenados, dé un paso atrás y empiece a fijarse en qué más podría estar sucediendo. ¿Usted o un ser querido se saltean el desayuno de repente? ¿Es una combinación de saltarse el desayuno, hacer ejercicio antes de desayunar y retraerse socialmente? Si reconoce que surgen muchos comportamientos preocupantes, podría ser el comienzo de un trastorno de la alimentación.

## Los peligros de los trastornos de la alimentación

Aunque los hábitos alimentarios desordenados no sean precursores de un trastorno de la alimentación propiamente dicho, pueden ser peligrosos. Los trastornos de la alimentación pueden provocar diversos [problemas de salud física](#) y mental, como los siguientes:

- [Ansiedad y depresión](#)
- Problemas digestivos
- Fatiga
- No dormir bien
- Deficiencias nutricionales

Un aspecto preocupante de todo esto es que las conductas desordenadas de la alimentación se han [normalizado cada vez más](#) e incluso elogiado en nuestra sociedad, lo que facilita pasarlas por alto. Como el ideal de delgadez sigue prevaleciendo y la mentalidad de hacer dieta está impregnada en nuestra cultura, nuestras conversaciones y nuestra conciencia, hábitos como saltarse comidas o hacer ejercicio durante horas cada día están socialmente aceptados. Esto no solo significa que los comportamientos nocivos pueden pasar inadvertidos, sino que también pueden [fomentar conductas de desórdenes de la alimentación](#) en quienes son susceptibles de padecerlos.

Esto es importante, porque aunque alguien “solo” tenga conductas de desórdenes de la alimentación por el momento, este podría ser el primer paso en el camino hacia un trastorno de la alimentación. “En mi experiencia, he visto que los

desórdenes de la alimentación suelen ser el desencadenante de un trastorno de la alimentación diagnosticable”, expresa Tanimura.

## Cómo ayudar a alguien que sufre trastornos de la alimentación

Si le preocupa que usted o alguien de su entorno esté teniendo conductas de desórdenes de la alimentación, es importante que le pida a su médico de atención primaria una evaluación médica. Este consejo es válido incluso si comprende perfectamente las características de los trastornos de la alimentación frente a los desórdenes de la alimentación y ha determinado que el comportamiento en cuestión pertenece a esta última categoría.

Tanimura insiste en que es fundamental no retrasar la búsqueda de ayuda: “La intervención precoz es clave para prevenir daños mayores”, afirma. “Existen [evaluaciones de trastornos de la alimentación en línea](#) que podrían ser el primer paso. Se recomienda firmemente buscar ayuda lo antes posible”.

Si le preocupa alguien a quien quiere, puede que le sorprenda descubrir que el “leve” comportamiento desordenado que observó no era más que la punta del iceberg. “Las personas suelen ser muy hábiles a la hora de ocultar su trastorno de la alimentación, y al principio puede parecer más leve de lo que realmente es”, afirma Hill. “La familia y los amigos a menudo se sorprenden al enterarse no solo de que su ser querido padece un trastorno de la alimentación, sino de que eso ha estado sucediendo durante un tiempo sin que nadie lo supiera”.



Tanto si le preocupan sus propios desórdenes de la alimentación como si ha observado signos en un ser querido, es importante obtener una evaluación profesional.

### Material de referencia

Pereira R et al. Disordered eating: Identifying, treating, preventing, and differentiating it from eating disorders. *Diabetes Spectr.* 2007;20(3):141-148.

Pennesi J et al. A systematic review of the existing models of disordered eating: Do they inform the development of effective interventions? *Clinical Psychology Review.* 2016;43:175-192. ISSN 0272-7358.

Hesse-Biber et al. The mass marketing of disordered eating and eating disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum.* 2006;29(2):208-224.

Puccio F et al. Longitudinal bi-directional effects of disordered eating, depression and anxiety. *Eur. Eat. Disorders Rev.* 2017;25:351-358.

# Optum

**Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa.** Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Consulte a su profesional clínico para satisfacer sus necesidades particulares de atención médica, tratamiento o medicamentos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo y está sujeto a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF15047674 332995-112024 OHC