

¿Pueden desarrollarse trastornos de la alimentación en la mediana edad?

Por: Michelle Konstantinovsky

Tanto los niños muy pequeños como las personas de mediana edad y mayores padecen trastornos de la alimentación, y cada vez hay más investigaciones sobre cómo estas enfermedades afectan a estas diferentes poblaciones.

Aunque a menudo pensamos que los trastornos de la alimentación afectan principalmente a adolescentes y adultos jóvenes, la realidad es que pueden ocurrir a cualquier edad. Tanto los niños muy pequeños como las personas de mediana edad y mayores padecen trastornos de la alimentación, y cada vez hay más investigaciones sobre cómo estas enfermedades afectan a estas diferentes poblaciones.

A principios de la década del 2000, una reconocida investigadora de los trastornos de la alimentación, la [Dra. Cynthia Bulik](#), publicó un estudio que arrojó luz sobre estos trastornos en la mediana edad. Ella y sus colegas [encuestaron a 1,849 participantes](#) y descubrieron que no solo un número significativo de mujeres mayores de 50 años expresan preocupaciones sobre el peso y la figura, sino que alrededor del 13% de ellas presentan síntomas de trastornos de la alimentación. Esta fue una revelación verdaderamente innovadora, en especial porque desacreditó el mito generalizado de que los trastornos de la alimentación afectan casi de forma exclusiva a los adolescentes.

En el momento en que se publicó el estudio, estaba trabajando en mi tesis para la escuela de posgrado y decidí profundizar en el tema de los trastornos de la alimentación en adultos mayores. En mi investigación para el proyecto, hablé con varias mujeres que habían presentado trastornos de la alimentación a una edad temprana y habían recaído en la mediana edad, o que habían desarrollado trastornos de la alimentación por primera vez a los 40, 50 años y más tarde. Una mujer me dijo que, cuando su marido la abandonó de forma abrupta a los 41 años, rápidamente volvió a caer en la obsesión de contar calorías que le había dado una sensación de control y estabilidad en su adolescencia. “Una de mis mejores amigas me dijo: ‘Dios, uno pensaría que a los 50 años no estaríamos preocupadas por el peso’”. “No podía soportar ese sentimiento de estigma”.

Otra mujer de 40 años me dijo que sus intentos de recuperar su “cuerpo anterior a los embarazos” como madre de cuatro hijos se convirtió en [bulimia](#), que luego se transformó en [anorexia](#) cuando su hija de 16 años empezó a distanciarse. Un día, estaba tan desnutrida que se desmayó mientras conducía a su hija al centro comercial. “Es irónico porque, cuando estaba cerca de mi peso más bajo, mi médico me felicitó por lo maravillosa que me veía”, afirmó.

A lo largo de mis reportajes, escuché muchas historias como estas de muchas mujeres, lo que dio vida a la investigación de Bulik. Y, aunque mi historia y la investigación de Bulik se centraron específicamente en las mujeres, los trastornos de la alimentación de la mediana edad pueden afectar y afectan a personas de cualquier género. Sin embargo, por desgracia, los trastornos de la alimentación más allá de la edad adulta temprana aún se pasan por alto en las conversaciones más amplias sobre los trastornos de la alimentación, y demasiadas personas no reciben la atención que merecen para recuperarse por completo. Comprender las causas, los síntomas y las opciones de tratamiento de los trastornos de la alimentación en la mediana edad puede ayudar a que más personas reconozcan que los trastornos de la alimentación no discriminan y que cualquier persona de cualquier edad merece el apoyo que necesita para recuperarse.

¿Qué tan comunes son los trastornos de la alimentación en la mediana edad?

Según la investigación original de Bulik, aproximadamente el 13% de las mujeres mayores de 50 años presentan síntomas de trastorno de la alimentación. Sin embargo, esto no tiene en cuenta a las personas de otros géneros que pueden tener dificultad con trastornos de la alimentación, ni tampoco incluye a quienes pueden presentar síntomas de trastornos de la alimentación en otros momentos de la edad adulta (por ejemplo, alguien de unos 45 años).

“Durante la primera mitad de mi carrera como especialista en trastornos de la alimentación, trabajé muy a menudo con personas que padecían trastornos de la alimentación en la mediana edad”, afirma Brittney Lauro, trabajadora social clínica certificada (Licensed Clinical Social Worker, LCSW), terapeuta principal y supervisora clínica en [Equip](#), un proveedor virtual de tratamiento para trastornos de la alimentación. “Algunas habían tenido una recaída después de ciertos eventos de la vida, otras habían tenido una batalla de varias décadas con

el trastorno de la alimentación y nunca habían alcanzado la recuperación completa, y algunas habían tenido una nueva aparición de un trastorno de la alimentación, generalmente entre los 30 y 40 años, que persistió”.

Una [reseña de 2023](#) reveló que entre el 2.1 y el 7.7% de las mujeres de mediana edad reciben un diagnóstico de trastorno de la alimentación, en comparación con menos del 1% de los hombres de mediana edad con el mismo diagnóstico. El estudio también encontró que, si bien la prevalencia de los trastornos de la alimentación disminuye con la edad en las mujeres, “no llega a cero ni siquiera en edades muy avanzadas”. Además, las mujeres que informaron [síntomas severos de la menopausia](#) mostraron más patología de trastornos de la alimentación en comparación con aquellas con síntomas menopáusicos menos severos. Los trastornos hormonales también pueden ocurrir en hombres de mediana edad que experimentan trastornos de la alimentación.

¿Qué causa los trastornos de la alimentación en la mediana edad?

En muchos sentidos, los trastornos de la alimentación que se desarrollan en la mediana edad son distintos de los trastornos de la alimentación que se desarrollan en edades más tempranas, pero una similitud es que, independientemente de la edad de aparición, casi nunca hay una única causa. Más bien, los trastornos de la alimentación surgen de una variedad de factores biológicos, genéticos, psicológicos y ambientales.

Bulik identificó tres grupos distintos de mujeres con trastornos de la alimentación en la mediana edad:

1. Aquellas que habían desarrollado trastornos en la adolescencia, se recuperaron y luego recayeron
2. Aquellas que desarrollaron trastornos de la alimentación a una edad más temprana y nunca se recuperaron por completo
3. Aquellas que desarrollaron un trastorno de la alimentación por primera vez más tarde en la vida

No importa en cuál de los tres grupos se encuentre una persona, hay una serie de factores comunes que pueden contribuir al desarrollo (o empeoramiento) de un trastorno de la alimentación en la mediana edad. “Al igual que ocurre con los trastornos de la alimentación en todas las edades, los cambios importantes en las circunstancias de la vida, ya sean sociales, emocionales o físicas, pueden provocar un trastorno de la alimentación”, afirma

Lauro. “Al pensar en la mediana edad, la menopausia y la perimenopausia pueden ser sin duda acontecimientos desencadenantes debido a los importantes cambios hormonales. Otros eventos desencadenantes podrían ser que los hijos se muden, la pérdida de un ser querido al que le diagnosticaron una enfermedad grave, un divorcio o la jubilación”.

Lauro también ha descubierto que, si bien la mayoría de las personas enfrentan problemas con la imagen corporal, debido en parte a las imágenes de los medios y las presiones sociales, quienes llegan a la mediana edad enfrentan a menudo un desafío específico relacionado con el proceso de envejecimiento: es decir, ver que la forma y el tamaño de su cuerpo cambian de maneras que pueden no gustarles. “Otro hallazgo interesante que he observado en mi carrera —y creo que se está publicando actualmente— es el hecho de que las personas de mediana edad tienen más probabilidades de compararse con una versión más joven de sí mismas, en lugar de con las imágenes de los medios de comunicación”, expresa Lauro. “Eso no significa que las imágenes de los medios no tengan ningún impacto (por supuesto que lo tienen), pero, en la mediana edad, tendemos a ver muchas autocomparaciones”.

¿Son ciertos tipos de trastornos de la alimentación más comunes en la mediana edad?

Es posible que una persona desarrolle cualquier tipo de trastorno de la alimentación más adelante en la vida, y las investigaciones no coinciden con respecto a si algunos diagnósticos son más comunes que otros. Según la revisión de 2023 mencionada anteriormente, los diagnósticos más frecuentes son otros trastornos específicos de la alimentación o de la ingesta de alimentos (other specified feeding or eating disorder, [OSFED](#)) y trastorno por atracones (binge eating disorder, [BED](#)), mientras que [otras investigaciones](#) han indicado que la [anorexia atípica](#) es el diagnóstico más frecuente y [comer en exceso](#) es el síntoma central más frecuente del trastorno de la alimentación.

“En mi experiencia, había cantidades iguales de personas que venían con anorexia, bulimia, OSFED y BED”, afirma Lauro. “Tenía menos posibilidades de ver el trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos (avoidant/restrictive food intake disorder, [ARFID](#)); sin embargo, esto puede deberse al hecho de que el ARFID es un diagnóstico reconocido hace relativamente poco, por lo que es posible que las personas no lo conozcan”.

(También existe una idea equivocada común de que el ARFID solo afecta a los niños, [lo cual no es verdad](#)).

Lauro agrega que muchas personas que luchan con trastornos de la alimentación de mediana edad asumen que su propio diagnóstico es BED, cuando en realidad es un tipo diferente de trastorno de la alimentación. “Veo que la mayoría de las personas informa tener trastorno por atracón cuando llega por primera vez”, afirma. “Sin embargo, luego de una evaluación clínica, la bulimia, el OSFED o, a veces, la anorexia son en realidad una mejor explicación. Creo que esto se debe en parte al hecho de que estamos inmersos en la [cultura de la dieta](#) en nuestra sociedad, que pone un gran énfasis en demonizar el comer en exceso”.

Otro diagnóstico que Lauro observa a menudo en pacientes de mediana edad aún no está reconocido por el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM): [ortorexia](#), u obsesión por la “alimentación sana”. “Si tuviera que plantear la hipótesis de por qué este diagnóstico afecta a las personas de mediana edad, diría que podría deberse en parte a la esperanza de que comer de cierta manera restaurará la salud o la juventud”, afirma. “Hacer cambios en la alimentación no es un problema en sí mismo; sin embargo, cuando implica eliminar varios grupos de alimentos —salvo por una necesidad médica aguda—, se convierte en un problema”.

Riesgos para la salud mental y física de los trastornos de la alimentación en la mediana edad

Los trastornos de la alimentación a cualquier edad pueden contribuir a una larga lista de [consecuencias físicas y psicológicas](#), que van desde debilitamiento de los huesos y pulso lento hasta daño cerebral, insuficiencia orgánica e incluso la muerte. Estas enfermedades son dañinas y potencialmente fatales a cualquier edad, pero [algunos de los problemas resultantes](#) —incluidos problemas cardíacos y pulmonares, disminución de la masa ósea, síntomas gastrointestinales, diabetes y deterioro de la piel— pueden ser particularmente peligrosos para quienes están en la mediana edad.

“Además de los riesgos típicos de los trastornos de la alimentación, como el empeoramiento de la [ansiedad](#) o la depresión, la enfermedad de los huesos frágiles, las implicaciones cardiovasculares y los problemas relacionados con la motilidad gástrica y la salud intestinal, los trastornos de la alimentación

en la mediana edad pueden exacerbar aún más otras afecciones médicas y condiciones de salud mental”, afirma Lauro. “La perimenopausia también puede interactuar con trastornos de la alimentación debido al cambio sustancial en las hormonas. Tanto la perimenopausia como los trastornos de la alimentación pueden tener un profundo impacto en el estado de ánimo y el nivel de funcionamiento”.

¿Cómo se tratan los trastornos de la alimentación en la mediana edad?

Si bien existen varios tipos diferentes de tratamientos basados en evidencia para los trastornos de la alimentación, Lauro afirma que [la terapia cognitivo conductual mejorada \(TCC-E\)](#) puede ser un enfoque especialmente eficaz para los adultos mayores. “Al pensar en los trastornos de la alimentación en la mediana edad, he descubierto que el mayor éxito se produce al trabajar con personas que utilizan la TCC-E”, afirma. “No puedo enfatizar lo suficiente que, cuando se implementa correctamente, la TCC-E es muy diferente de la TCC regular o incluso de las adaptaciones anteriores de la TCC para los trastornos de la alimentación”.

La TCC-E, diseñada específicamente para tratar los trastornos de la alimentación, es única en su integración modular de estrategias y procedimientos que le permiten ser flexible e individualizada. “La TCC-E se diferencia de algunos de los tratamientos de primera línea para adolescentes en que el adulto tiene más autonomía y esencialmente está al mando de su propia recuperación y de cómo quiere que sea en su caso”, expresa Lauro. El tratamiento normalmente se divide en 4 etapas que giran en torno a la educación personalizada, el seguimiento del progreso, las sesiones específicas para el paciente y la planificación del futuro.

“Lo que encuentro más efectivo al implementar la TCC-E es el componente de la entrevista motivacional”, afirma Lauro. “Una de las ventajas de la mediana edad es que el cerebro está completamente desarrollado (con excepción de la atrofia que acompaña a la desnutrición grave), lo que les permite a las personas participar de forma más activa en el proceso. Básicamente, trazamos una “hoja de ruta” de cómo funciona el trastorno de la alimentación para cada individuo en particular y luego la usamos como guía durante todo el tratamiento”.

Si bien la TCC-E puede ser la opción de tratamiento más adecuada para la mayoría de las personas de mediana edad, Lauro afirma que, para algunas personas con muchos antecedentes de un trastorno de la alimentación,

en particular anorexia severa y duradera, un enfoque de [tratamiento basado en la familia \(family-based treatment, FBT\)](#) puede ser el mejor. “He trabajado con varios adultos de mediana edad que tenían antecedentes importantes de trastornos de la alimentación y los he visto hacer avances asombrosos cuando pueden acceder a un enfoque de estilo FBT y están rodeados de apoyos que mantienen límites firmes pero cariñosos”, expresa Lauro. “En estas situaciones, realmente se necesita a toda la comunidad. A veces, puede parecer poco convencional, debido a que la persona es adulta, pero he visto que este enfoque cambia las reglas del juego para algunas personas. La esperanza no se pierde por la edad”.

¿Cuáles son algunas de las barreras para el tratamiento de los trastornos de la alimentación en la mediana edad?

Desafortunadamente, las personas de todas las edades enfrentan barreras para el tratamiento efectivo de los trastornos de la alimentación, ya sean financieras, logísticas, geográficas, culturales o de otro tipo. Sin embargo, aquellos que llegan a la mediana edad pueden encontrarse con obstáculos específicos.

“Existen diversas barreras para que las personas de mediana edad accedan al tratamiento de los trastornos de la alimentación”, afirma Lauro. “La mayoría de las veces veo que está relacionado con responsabilidades y desafíos financieros. Muchas personas batallan con encontrar [tratamiento cubierto por el seguro](#). Y, a menudo, cuando se necesita un tratamiento intensivo, las personas tienen una capacidad más limitada para tomarse una licencia por motivos médicos y familiares. Incluso con estas licencias, esto puede generar cargas financieras importantes que no son sostenibles para algunas familias e individuos”.

Las presiones sociales, las expectativas y los estereotipos en torno a lo que significa estar en la mediana edad y cómo se ve tener un trastorno de la alimentación también pueden impedir que las personas reciban la atención que necesitan. En otras palabras, alguien en la mediana edad puede dudar en buscar ayuda porque no encaja en el molde del paciente con trastorno de la alimentación “típico” (alerta de spoiler: ese paciente no existe), se siente avergonzado por luchar con algo que no cree que debería hacer, o cree que [“no estoy lo suficientemente enfermo”](#) para necesitar ayuda.

“Además de las cargas financieras y de responsabilidad, a menudo veo estigmas y creencias como: 'He sido así la mayor parte de mi vida, no debo tener ningún

problema”, afirma Lauro. “Incluso en 2025, todavía hay muy poca información y educación disponible sobre los trastornos de la alimentación. Cuando pienso en las personas que actualmente se encuentran en la mediana edad, pienso en cómo en años pasados había incluso menos información disponible. En nuestra sociedad, se elogian muchos hábitos de los trastornos de la alimentación como saludables”.

Si bien la educación y la concientización sobre los trastornos de la alimentación se han vuelto más generalizadas en los últimos años, también es importante comprender que incluso los profesionales médicos aún están aprendiendo a recibir de manera adecuada y sensible a los pacientes que presentan inquietudes o síntomas de trastornos de la alimentación, y esto puede ser particularmente cierto para los pacientes mayores. “La falta histórica de conocimiento y educación también afecta a los proveedores en el campo, muchos de los cuales no reciben formación sobre trastornos de la alimentación”, afirma Lauro. “Hay un dicho: 'No sabemos lo que no sabemos' y, lamentablemente, esta falta de educación genera barreras crecientes y oportunidades perdidas para el tratamiento”.

A pesar de los obstáculos y desafíos que pueden impedir que las personas de mediana edad reciban la atención adecuada, hay muchas razones para creer que las personas de todas las edades pueden lograr una recuperación completa y duradera de los trastornos de la alimentación. “Hay muchas esperanzas para las personas que buscan tratamiento para trastornos de la alimentación en la mediana edad”, afirma Lauro. “He visto de primera mano a gente haciendo enormes avances. He visto a personas con antecedentes de 30, 40 o más años de trastornos de la alimentación llegar a un punto de estabilidad. He visto a personas que, en la mediana edad, habían padecido un trastorno de la alimentación de reciente aparición y alcanzaron la recuperación. Nunca es demasiado tarde para recibir tratamiento. Además de las mejoras en el estado de salud y la longevidad, las personas que reciben tratamiento para trastornos de la alimentación en la mediana edad a menudo me cuentan del impacto positivo que ha tenido en sus relaciones con su familia, amigos y seres queridos”.



Ya sea que esté preocupado por su propio trastorno de la alimentación o por las señales que ha notado en un ser querido, es importante obtener una evaluación profesional.

Este artículo apareció originalmente en [equip.health](https://www.optum.com/health).

Optum

 **Equip**

Si necesita atención urgente o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencias, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. 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.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF15498908 335302-012025 OHC