

# TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Los trastornos alimentarios son más comunes entre las mujeres con diabetes; el 40 % de las mujeres con diabetes tipo 1 manifiestan tener algún tipo de trastorno alimentario. Aunque el control adecuado de la diabetes supone prestar atención a valores, a la selección de los alimentos y al control de peso, muchas de las conductas relacionadas con un paciente diabético ordenado y metódico coinciden con las conductas de una persona que sufre un trastorno alimentario; por ende, la persona que sufre diabetes puede llegar a desarrollar un trastorno alimentario. Los trastornos alimentarios tienen la tasa de mortalidad más elevada de los trastornos de salud mental; la combinación de una diabetes no controlada con trastornos alimentarios aumenta exponencialmente el riesgo de sufrir complicaciones a largo plazo o incluso de muerte si no se trata con rapidez y en forma adecuada.

La **diabulimia**, también conocido como ED-DMT1, es un trastorno en el que las personas que sufren diabetes tipo 1 reducen intencionalmente las dosis necesarias de insulina para controlar su peso. Síntomas de la diabulimia incluyen la hiperglucemia (agotamiento, confusión, micción frecuente, sed extrema), un valor de HbA1C mucho más elevado de lo esperado, cambios en los hábitos alimentarios, comer más cantidad, pero perder peso, comer de manera compulsiva, especialmente carbohidratos, "olvidarse" de aplicar la dosis de insulina, menor frecuencia en los controles de la glucosa en la sangre, mayor deseo de que el control de la enfermedad sea un tema privado, no asistir a las consultas con el equipo médico. La diabulimia puede tener consecuencias graves para la salud y pueden incluir la aparición temprana o la progresión rápida de las complicaciones de la diabetes, como visión borrosa, neuropatía, menstruación irregular o falta de menstruación, gastroparesia, enfermedad periodontal, infertilidad, ataque cardíaco o muerte.

El **trastorno alimentario compulsivo** (TAC, por sus siglas en inglés) se caracteriza por comer de manera compulsiva. El TAC es ligeramente más común en las mujeres que en los hombres, y la mayoría de los que lo padecen pueden tener un peso normal o superior al peso promedio.

Síntomas del TAC incluyen episodios frecuentes en los que se ingieren grandes cantidades de alimentos, sensación de pérdida de control durante la ingestión compulsiva de alimentos, sentimiento de vergüenza o culpa por los atracones, indicios de que la alimentación está fuera de control, incluido comer cuando no se tiene apetito, comer hasta el punto de sentir malestar, o comer solo debido a la vergüenza. Los efectos del TAC en la salud pueden variar y están relacionadas con el aumento de peso, incluido la hipertensión, niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.

La **ortorexia nerviosa** (ortorexia) se trata de una obsesión por comer alimentos que la persona considera saludables; evitan sistemáticamente determinados alimentos y grupos de alimentos porque los consideran perjudiciales. Como consecuencia de este comportamiento, no ingieren los nutrientes necesarios ya que su régimen dietético les indica evitar los «malos» alimentos.

Aún en los casos menos graves, la fijación mental por la alimentación puede afectar la capacidad de una persona de realizar actividades que antes eran normales, como comer en un restaurante y socializar.

La desnutrición puede causar también, en algunos casos, complicaciones cardíacas o incluso la muerte.