

ENTENDER LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Más allá del cuerpo y la comida. Una guía para
comprender una epidemia contemporánea

MARC RUIZ DE MINTEGUÍA

Entender los trastornos alimentarios.

Más allá del cuerpo y la comida. Una guía para comprender una epidemia contemporánea.

© Marc Ruiz de Mintegüía, 2025

© de esta edición, Shackleton Books, S. L., 2025

Shackleton
— b o o k s —

   @Shackletonbooks
shackletonbooks.com

Realización editorial: Bonal letra Alcompas, S. L.

Diseño de cubierta: Ana Montero

Imagen Cubierta: shutterstock_2298618505

Diseño y maquetación: reverté-aguilar

Depósito legal: B 13585-2025

ISBN: 978-84-1361-618-6

Impreso por EGEDSA (España)



Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

A Marc y Ales, por ser el sentido y el motor.

A Ainhoa, porque sin ti esto no existiría.

A ama y aita, por ser guía y referencia.

Este libro no pretende sustituir ningún proceso terapéutico.

La información aquí contenida tiene una finalidad divulgativa y formativa. No reemplaza, en ningún caso, el acompañamiento profesional que puede ofrecer una psicoterapia individualizada y adecuada a las circunstancias de cada persona.

Si tú o alguien cercano está atravesando un trastorno de la conducta alimentaria, te animo a buscar ayuda especializada.

Pedir ayuda no es una debilidad, sino un acto de coraje, responsabilidad y cuidado.

*Los casos presentados en este libro son reales.
Para preservar la privacidad de las personas implicadas,
se han modificado los nombres y algunos detalles,
sin alterar el valor ni la esencia del relato.*

CONTENIDO

Prólogo	11
La montaña rusa de Sylvie	13
Un poco de contexto	23
¿Por qué es necesario llevar a cabo una labor de divulgación sobre TCA?	25
Diagnósticos	32
Nutrirse, alimentarse y comer	38
Comprar boletos	43
Genética y biología	45
Las formas de ser	48
La psique	53
Vínculos	57
Cicatrices	64
Espejos y pantallas	72
El iceberg de Ana	99
Anorexia Nerviosa	106
Algunas anorexias	115
Ejercicio excesivo	124
Desnutrición	132
Ortorexia	136
Vigorexia	140
TERIA	145
De la Anorexia Purgativa a la Bulimia Nerviosa	149

La culpa es Mía	151
Bulimia Nerviosa	155
Atracones	158
Vómitos	160
Autolesiones	163
Margarita y su globo	167
Trastorno por Atracón	169
Comer emocional	177
Adicción a la comida	178
Jon y sus kilos de inseguridad	183
Obesidad y TCA: entre la etiqueta y la experiencia	185
Más allá del peso	188
¿Enfermedad o gordofobia?	195
De la obesidad a la gordura	198
Impacto psicológico del estigma	201
¿Qué podemos hacer?	209
Intervención	210
¿Qué cuenta como evidencia en psicoterapia?	221
Prevención	224
Comentarios finales	229
Agradecimientos	231
Notas	233

Prólogo

Aún recuerdo cuándo y cómo conocí a Marc. En el año 2016, Euskal Telebista emitió un formato de programa con una visión muy transgresora para la época llamado «Cuerpos de Élite». El programa consistía en juntar a un equipo multidisciplinar de medicina, ejercicio físico, psicología y nutrición con el fin de ayudar a un grupo de personas a cambiar sus hábitos. Marc se encargaba de los aspectos psicológicos y yo de los nutricionales. Allí aprendimos mucho, lo pasamos muy bien y fue una experiencia muy enriquecedora, además de entretenida para el espectador (¡eso espero!).

Todo lo vivido durante la realización de aquel programa me ayudó a crecer. Pero si soy sincera, de quien más aprendí fue de Marc. Afortunadamente, han pasado los años y sigo teniendo la suerte de poder contar con él siempre que lo necesito, y esto, en estas esferas, es muy importante. Lo que a nivel personal supuso un antes y un después fue experimentar, precisamente, lo enriquecedor y necesario que resulta que los diferentes profesionales de la salud sepan y estén acostumbrados a trabajar en equipo. Especialmente cuando hablamos de conducta alimentaria y cambios en el estilo de vida.

Marc es un grandísimo profesional, no solo por su formación y experiencia sino porque escucha, reflexiona y no le da miedo evolucionar. Esto es algo muy importante, ya que actualmente el discurso de la salud está siendo secuestrado por la cultura de la dieta. Además de lo nocivo y entorpecedor que es ese sesgo transversal que nos atraviesa a todos y, por lo tanto, también a los profesionales: la gordofobia.

Es necesario que todos, y especialmente los profesionales de la salud, empecemos a revisarnos no solo este sesgo, sino también nuestros propios privilegios. Que empecemos a ver al ser humano teniendo en cuenta a la persona y su contexto, a los determinantes de la salud (por cierto, ahí va un *spoiler*, la conducta individual solo determina la salud en un 36 %), y al efecto y la presión que ejercen algunos *lobbies* como el farmacéutico. En definitiva, como profesionales, debemos estar informados de todos estos aspectos para brindar una ayuda más humana, menos estigmatizante y más efectiva.

Desconozco cuál es tu motivación para leer esta obra: quizás estás estudiando o investigando sobre este tema, quizás te dediques desde algún área a la conducta alimentaria... o quizás estés pasando por un trastorno de conducta alimentaria o estés padeciendo mucho sufrimiento por tu relación con la comida y el cuerpo. Si este último es tu caso, quiero decirte que hay salida. Que no eres un caso perdido y que estamos aquí para atenderte. Esta etapa no tiene que definir tu existencia, y, aunque ahora no puedas creerlo, afuera hay una vida llena de color, una nueva etapa esperando a que, poniendo un pie delante del otro y a tu ritmo, llegues hasta ella.

Aquí tienes una joya actualizada sobre trastornos de la conducta alimentaria. Disfruta de la lectura.

Gabriela Uriarte, nutricionista, divulgadora y escritora.

La montaña rusa de Sylvie

Cambiamos de sufrimiento como cambiamos de ropa.

EMIL CIORAN

A los dieciséis años Sylvie tiene su primera relación de pareja con Jerónimo, un joven cinco años mayor que ella. Viven a cientos de kilómetros de distancia, así que él viaja para verla los fines de semana. Durante los dos primeros años, a Sylvie le parece que su relación es idílica, porque Jerónimo se muestra atento con ella y su familia. Por el contrario, el padre de Sylvie no se fía de Jerónimo, y al no estar satisfecho con el romance de su hija se entromete hasta el punto de que la relación entre padre e hija se ve deteriorada.

Tras un año de noviazgo, durante las vacaciones de verano, en una de sus múltiples charlas sobre la imagen corporal y la alimentación que tienen lugar en la comida, Jerónimo le dice a Sylvie que midiendo 160 cm y pesando 64 kilos no se le puede considerar una chica delgada. La madre de Jerónimo está presente. Es una mujer muy delgada que Jerónimo utiliza como ejemplo. Así que, a causa de la presión social, y sobre todo por miedo de no resultar atractiva

a su pareja con una talla 38 de pantalón, en ese preciso instante, Sylvie toma la determinación de comenzar, por primera vez en su vida, una dieta. Para empezar, durante ese día y los dos siguientes la dieta consiste en reducir su ingesta a una manzana. A Jerónimo le parece correcto. Sylvie confía en él, ya que tiene un título de un curso de nutrición y dietética. Al regresar de las vacaciones, Sylvie expresa a sus padres el deseo de «comer sano». Empieza a dejar de desayunar; al mediodía toma, de primero, una ensalada aliñada con vinagre, sal y agua y, de segundo, todo a la plancha y sin aceite, para cenar una manzana. Sylvie consigue cambios físicos inmediatamente. Le calma pensar que, al adelgazar, le resultará más atractiva a Jerónimo, y así evitará que él la abandone y se marche con otra.

Los padres de Sylvie viven en un pueblo apartado del sector servicios, por lo que, al comenzar el curso académico, la mejor opción para su hija es hospedarse entre semana ella sola con su abuela, que vive en un pueblo en el que sí hay instituto, y volver a casa los fines de semana. Sylvie solamente coincide con su abuela durante la comida, así que no desayuna, al mediodía come con ella y a la hora de cenar, la abuela le sube la cena a la habitación. Sylvie tira la cena a la basura y se come una manzana. A la abuela se la puede engañar con facilidad. De este modo, adelgaza unos diez kilos a lo largo del curso académico. ¿Cómo es posible que no adelgace mucho más?

El motivo principal es que los fines de semana «se abre la veda». Regresar a casa es el momento de liberarse de la restricción. Nada más llegar el viernes come lo que le ponen en el plato, sin quejarse. Y por la tarde picotea (patatas fritas, frutos secos, pan con aceite, pan con jamón...). Cena sin miramientos lo que haya sobrado en el negocio familiar de hostelería, incluido el delicioso postre casero

que haya podido cocinar su madre para los clientes (arroz con leche, flan de queso, natillas, tarta de manzana...). Los sábados para desayunar come tostadas con mantequilla y mermelada, bizcocho casero y galletas. A lo largo de la mañana picotea chocolate, frutos secos, pan, jamón, queso... sin parar hasta la hora de la comida. A la hora de comer, de nuevo, toma la ración que le ponen y sigue picoteando hasta la cena. Cena como el día anterior. Y así todo el fin de semana. Los domingos se despierta con sensación de empacho, dolor de tripa y eructos ácidos. Sin embargo, sigue el mismo ritmo que los días anteriores con un tipo de desayuno, picoteo y comida parecido. Al llegar de nuevo a casa de su abuela los domingos por la noche, no cena nada, y los lunes comienza el ciclo.

Tras el año académico y finalizar los estudios, regresa con sus padres. La convivencia continuada durante el verano con ellos, les permite detectar que algo no va bien. La comida y la cena la hacen juntos. Sylvie ya no puede hacer lo que le da la gana. El miedo a engordar aumenta y toma medidas. Pone en marcha una conducta restrictiva respecto a la ingesta, controlando lo que come mediante una aplicación móvil que le permite realizar un seguimiento de las comidas con todo lujo de detalles. Deja de comer con aceite y suprime pan, pasta, arroz y legumbres. Le pide a su madre una bicicleta estática. En esa misma aplicación también puede registrar y, de hecho, registra el deporte que hace. Todo pormenorizadamente controlado.

Los padres de Sylvie están desconcertados y empiezan a hacerse preguntas. ¿Cómo es posible que deje de comer de golpe, si durante el año académico come de todo (lo que ellos veían durante los fines de semana) sin ningún problema? Sylvie parte la comida en trozos muy pequeños, come muy lentamente, pesa los alimentos y se pesa todos los días. Tras ver la aplicación móvil, sus padres

descubren que también pasa muchísimo tiempo encima de la bicicleta estática. Durante esos meses de verano «logra» adelgazar hasta los 45 kilos. Efectivamente, de logro tiene poco, pero ella así lo vive y considera.

En ese momento Sylvie ya no puede más. No puede seguir ocultando la verdad de lo que hace en casa de su abuela. La presión por adelgazar no la deja vivir y ella quiere cambiar, volver a sentirse bien sin tener que pesar toda la comida y ser una calculadora de calorías andante. La madre de Sylvie toma la iniciativa y la convence para concertar una cita con una psicóloga. Sin embargo, tras unas pocas sesiones, abandona. El motivo que apunta Sylvie es que no se siente comprendida porque percibe que la intervención consiste únicamente en que su madre la sienta a la mesa y la obligue a permanecer ahí sin levantarse hasta que termine toda la comida.

Continúan buscando profesionales de la psicología, hasta que finalmente acuden a una psiquiatra. Con ella se siente más cómoda. La intervención consiste en consumir sertralina (antidepresivo) diariamente y lorazepam (ansiolítico) para los ataques de pánico que tiene durante una temporada, una vez al mes, aproximadamente. Durante estos ataques chilla y se golpea con los puños en los muslos. Estos episodios suceden precisamente cuando coincide en alguna comida con su pareja. Él trata de controlar cada movimiento de Sylvie, todo lo que hace o vaya a hacer. Discuten mucho, y durante esas discusiones él la tacha de loca y de mala persona. Este maltrato es fundamentalmente psicológico, pero también la agrede físicamente en varias ocasiones. Sylvie tiene un temperamento fuerte, lo cual favorece que sus padres se posicionen del lado de Jerónimo. Este tipo de relación de pareja sumado al problema alimentario y a la sensación de desamparo,

incomprensión y soledad con sus padres, comporta que Sylvie se encuentre muy afectada. No obstante, con la ayuda de la medicación lo sobrelleva con mayor tranquilidad. Va alimentándose mejor durante un tiempo y va recuperando peso, de manera que a los veinte años deja de citarse con la psiquiatra.

Un año después se desahoga con una amiga al respecto de la tormentosa relación que está sufriendo. Esta le anima a descargarse una aplicación móvil para conocer a otros chicos y olvidarse de Jerónimo. Así es como comienza a hablar con un chico, Pablo, de trato fácil, y a desvelarle sus intimidades, puesto que no tienen ningún vínculo afectivo y, sobre todo, Sylvie no se siente juzgada por él. Sin embargo, no le resulta fácil romper la relación de pareja, principalmente porque Jerónimo es una persona maravillosa a ojos de sus padres y un referente para su hermano. El miedo a decepcionarles la paraliza. De modo que Pablo se persona en su casa y hace ese trabajo por ella. La madre de Sylvie se queda muy afectada al conocer la verdad y se siente culpable por no haber sabido apoyar incondicionalmente a su hija.

Nada más dejar la relación, a Sylvie le surge la oportunidad de ocupar una vacante que queda por una baja de larga duración donde hace prácticas, así que pasa a independizarse. Está en un peso funcional y formaliza su relación con Pablo. Parece que las cosas por fin se arreglan. Pero irse a vivir fuera propicia un cambio de hábitos. Con el transcurso del tiempo se acomoda y va engordando progresivamente. Al ganar peso comienza a percibirse desmejorada y se rinde ante la lucha de la presión estética. Llega un punto en el que le resulta aparentemente indiferente seguir engordando. A los veinticinco años, pesa 96 kilos. Se avergüenza de su apariencia física, así que deja de hacer muchos planes. Eso le genera impotencia y frustración. Se siente insegura y está muy

lejos de aceptarse y/o respetarse a sí misma. Busca anestesiar temporalmente esas emociones desagradables a través de la comida. Un placer fugaz que le hace olvidarse de sus males, a la vez que mantiene los engranajes de un perfecto equilibrio patológico.

Ese aumento de peso no lo atribuye tanto a la cantidad como a la calidad de los alimentos. El desayuno consiste en picotear. Un vaso grande de café con leche acompañado de un cruasán, una napolitana o un donut. Para comer se prepara un bocadillo de jamón de York, queso y mayonesa, y de postre una magdalena de chocolate. Muchas tardes, cuando se apodera de ella el aburrimiento, le da por comer patatas fritas con mayonesa y kétchup, galletas con chocolate, frutos secos... En la cena varía entre pisto con huevo frito, tortilla de patata, algo de embutido o una tortilla francesa de cuatro huevos con jamón de York y queso. Lo que haya en ese momento por casa. Al menos una vez a la semana piden cena a domicilio que consiste básicamente en hamburguesa, *pizza*, *kebab* o comida china.

Su padre trata de persuadirla durante un año para que adelgace por motivos de salud, hasta que Sylvie accede y le promete que ese mismo día comenzará una dieta, ya que es justo el día de su vigesimosexto cumpleaños. Al llegar a casa no quiere celebrarlo con su pareja. Ya ha decidido que ese día bajará de peso y no está para celebraciones. Para Sylvie no existen las medias tintas. Comienza a reducir cantidades y deja de comer radicalmente hidratos de carbono, aceites y legumbres. Todo lo que sea un aporte calórico alto. Y, por supuesto, vuelve a descargarse la misma aplicación móvil donde registra las ingestas y el ejercicio realizado. Unos días después ya tiene en su posesión, además de la bicicleta estática, una cinta para correr. En el primer mes baja diez kilos. Ese resultado la motiva a seguir adelante. Desde que ha empezado esta nueva

dieta, no se ha permitido ni un solo momento de placer asociado a la comida. Ningún capricho fuera de lo que ella considera «*comida de dieta*». Una dieta que consiste en verduras, proteína (pollo, pavo, merluza y bacalao) y fruta (fresas, kiwi, manzana, naranja y sandía). Todos los alimentos se cocinan sin absolutamente nada de aceite, hervidos o a la plancha, y pesándolos primero. Hace dos horas de ejercicio diario. Su estrategia «funciona». Sigue bajando de peso.

Pero llega la pandemia mundial de la COVID-19 y la empresa le suspende el contrato laboral a través de una autorización temporal conocida como ERTE (Expediente de Regulación Temporal de Empleo). Se encuentra en confinamiento domiciliario y sin trabajo. No puede salir a la calle y dispone de mucho tiempo libre. No solo tiene miedo a engordar, sino que crece su miedo a no seguir adelgazando. Así que aumenta el ejercicio físico a tres horas diarias. Cuatro meses después ya pesa 50 kilos. En ese peso, durante un breve periodo de tiempo, acepta su imagen corporal y se siente satisfecha. Incluso llega a valorar la posibilidad de dejar esa dieta, pero en ese preciso instante siente un gran temor a perder el control comiendo, y aumentar de peso en un efecto rebote. Por lo que la referencia de los 50 kilos se convierte en una frontera que no debe ser rebasada bajo ningún concepto. Sin embargo, mantenerse en un peso estanco sin variaciones no es posible, así que decide bajar unos kilos más para asegurarse de que, en caso de subir de peso, no sobrepasará ese límite autoimpuesto.

En ese momento decide acudir a una nutricionista y le comunica que tiene el objetivo de no subir a 50 kilos. Cuando Sylvie alcanza los 45 kilos, la nutricionista le recomienda no seguir bajando más, incluso subir a 47 kilos. Pero Sylvie se siente menos insegura en ese peso. Así que casi sin darse cuenta, su nueva frontera son

los 45 kilos. La argumentación es exactamente la misma que utiliza para los 50 kilos. Es decir, dado que tiene miedo a ganar peso debido a un efecto rebote, la estrategia debe ser seguir adelgazando unos kilos por debajo para que, en caso de que le sorprenda algún aumento de peso, el límite sean los 45 kilos.

Tratemos de pensar durante un momento desde la posición de Sylvie. Si tengo mucho miedo de engordar descontroladamente, mi objetivo será, obviamente, no engordar. Por tanto, poner líneas rojas que no debo superar resultará una estrategia funcional. A través de ese acto, la probabilidad de subir de peso se convertirá en un estímulo más y más aversivo. De modo que incorporáramos más protocolos preventivos, como por ejemplo, pesarnos con asiduidad para comprobar que no estamos engordando. Así es como descubriríamos que el peso no permanece estático en un punto, sino que fluctúa permanentemente. Esa fluctuación es vivida como una amenaza, ya que la probabilidad de subir es permanente. A Sylvie esta situación le genera inseguridad. Así que podemos llegar a la conclusión de que tratar de mantenerse en un peso fijo es jugar con fuego. Si lo pensamos bien, la manera más segura de no engordar, es mantenerse en una continua bajada gradual de peso. A esta conclusión llega Sylvie, y se propone bajar unos 100 gramos diarios.

Pocos meses después, en Navidad, pesa 37 kilos. Sin embargo, esas fechas son muy especiales para ella. Así que no sufre por el miedo a engordar durante cada una de las copiosas comilonas festivas. Es más, quiere comer de todo y disfrutar de cada uno de esos especiales banquetes. Llega incluso a ingerir con ansiedad por miedo a que se acabe la comida de la mesa. Come rápido y más cantidad de la que su frágil cuerpo está acostumbrado y puede soportar. Tras cada banquete siente mucha pesadez y dolor de