



«Drunkorexia»: nuevo trastorno alimentario

► Se extiende entre las jóvenes la tendencia a comer menos para compensar el alcohol

TERESA DE LA CIERVA
MADRID

La tendencia a dejar de comer durante horas para compensar las calorías ingeridas con las bebidas alcohólicas se está extendiendo, sobre todo, entre las chicas jóvenes, que son las que primero se preocupan por adelgazar. Varias publicaciones se han hecho eco de este comportamiento insano, y podría incluirse dentro del grupo de los trastornos de la conducta alimentaria. La «drunkorexia» (del término inglés «drunk» —estar bebiendo— y el sufijo «orexia» —apetito—) surge porque los jóvenes de hoy, dadas las calorías que tiene el alcohol, deciden que, entre comer o beber, prefieren la segunda opción.

Si tenemos en cuenta que una lata de cerveza supone 110 calorías y un vaso de vino unas 80, y que un combinado supera las 200, muchos adolescentes a dieta escogen estas bebidas frente al plato de garbanzos. El asunto es doblemente preocupante en las mujeres, ya que el hígado femenino sufre más por el alcohol, aunque ingiera menos cantidad y duran-

te un tiempo más corto que el hombre. Bebiendo la misma cantidad que un varón, la sangre de una mujer absorbe entre un 30 y un 50% más. El corazón es también más vulnerable, y con un 60% menos de alcohol puede sufrir la misma cardiopatía.

«Es fundamental alertar sobre este trastorno, ya que es una enfermedad poco conocida, que se padece en silencio y es difícil de identificar por el entorno. Como la bulimia o anorexia, es peligrosa a nivel nutricional, funcional y cognitivo, provocando situaciones de desnutrición severa y un incremento del daño hepático», explica el doctor Adelardo Caballero, director del Instituto de Obesidad.

Signos de aviso

Como prevención, el doctor Caballero aconseja a los padres que «desde las edades más tempranas de la adolescencia tengan una buena comunicación con sus hijos, pero sobre todo alertarles y hablarles sobre los efectos y el peligro del consumo de alcohol. En casos en los que los padres observen conductas poco frecuentes y raras en sus hijos, deberán acudir a un psicólogo, a un nutricionista y al médico de cabecera».

Los signos de alarma que avisan de que una persona puede estar cayendo en la «drunkorexia» son: carácter agresivo y poco afable con la familia y el entorno cercano; no realiza las comidas en familia; bajada de peso importante en poco tiempo y muestra de signos de obsesión con el peso; deterioro físico, como la cara hinchada o la piel alterada; y consumo de alcohol elevado para relajarse y divertirse.

Consecuencias

El hígado de una mujer sufre más por el alcohol, aunque ingiera menos cantidad que un hombre



Los combinados también les sirven para sustituir la comida

GOGO LOBATO