

Trastornos alimentarios en hombres

Todos sabemos que las presiones sociales que sienten las niñas y las mujeres para alcanzar ideales corporales poco realistas han sido objeto de preocupación pública durante bastante tiempo. Pero las niñas y las mujeres no son las únicas que experimentan una imagen corporal negativa.

Según la Asociación [Nacional de Trastornos de la Alimentación \(NEDA\)](#), aproximadamente 1 de cada 3 personas que experimentan un trastorno alimentario es hombre. La prevalencia de los trastornos alimentarios en los hombres va en aumento. De hecho, un estudio publicado en el [American Journal of Men's Health](#) afirma que se estima que 10 millones de niños y hombres en los Estados Unidos experimentarán un trastorno alimentario a lo largo de su vida.

¿Cómo son los trastornos alimentarios en los hombres?

Si bien los trastornos alimentarios en las mujeres se asocian comúnmente con el deseo de delgadez y pérdida de peso, no ocurre lo mismo con la misma frecuencia en el caso de los hombres. Los síntomas comunes de los trastornos alimentarios son conductas de pérdida de peso extremas o poco saludables, como el ayuno o las purgas, pero eso generalmente se aplica a las mujeres. Debido a que el cuerpo masculino "ideal" generalmente parece tener menos grasa corporal y más músculo, los hombres con trastornos alimentarios generalmente se concentran en tratar de "[ganar masa muscular y ganar volumen](#)".

Las investigaciones han descubierto que los ideales corporales masculinos están influyendo en el comportamiento de los hombres hacia la dieta y el ejercicio, aunque de manera claramente diferente. [Casi un tercio de los adolescentes](#) varones en Estados Unidos informan que quieren aumentar de peso, [y casi una cuarta parte de los hombres](#) jóvenes también informan que toman suplementos, esteroides o comen más para aumentar su volumen.

"Se estima que 10 millones de niños y hombres en los EE. UU. experimentarán un trastorno alimentario a lo largo de su vida".

- ASOCIACIÓN NACIONAL DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

¿Cuáles son las causas de los trastornos alimentarios?

Es difícil precisar el "por qué" de un trastorno alimentario. Existen numerosos factores que pueden afectar los trastornos alimentarios, y los trastornos alimentarios a menudo se desarrollan en respuesta a un trauma o alguna otra forma de enfermedad mental. Al igual que la depresión o la ansiedad, los trastornos alimentarios también pueden deberse a cuestiones de química cerebral. La dinámica familiar, específicamente cuando es estresante o abusiva, también puede influir. Todos estos desencadenantes pueden afectar a los hombres del mismo modo que afectan a las mujeres.

¿Cuáles son las señales de advertencia y las opciones de tratamiento?

No siempre se puede saber con solo mirar a alguien si está luchando contra un trastorno alimentario. Si bien puede haber algunos signos visibles, ["los trastornos alimentarios son únicos porque tienen consecuencias tanto para la salud mental como para la salud física"](#).

También está la cuestión de la imagen corporal. Las mujeres son constantemente atacadas por mensajes culturales que les dicen cómo es un cuerpo "femenino" ideal; los hombres enfrentan lo mismo, incluso si el mensaje específico es ligeramente diferente. Los hombres enfrentan estándares culturales fijos sobre lo que constituye un cuerpo "masculino". Esos estándares son aún más estrictos entre los atletas y los modelos masculinos, y aún más difíciles de manejar dentro de la comunidad LGBTQ+.

Los trastornos alimentarios pueden afectar potencialmente a todos los sistemas de órganos del cuerpo. Un enfoque obsesivo en el ejercicio y la dieta puede provocar impactos graves y posiblemente incluso mortales en la salud física que pueden requerir tratamiento urgente. Es posible estar físicamente sano y al mismo tiempo experimentar una angustia mental extrema debido a la dieta, el ejercicio y la insatisfacción corporal, pero no siempre es así.

Dejando a un lado las causas, los hombres pueden luchar contra una variedad de trastornos alimentarios, como bulimia, anorexia, trastorno por atracón y más. Para ayudar a determinar si usted o un amigo tiene un trastorno alimentario, estas señales de advertencia podrían resultar útiles:

- Su peso está en un estado de cambio constante.
- Usted está haciendo dieta crónicamente, incluso si también tiene constantemente bajo peso.
- Haces ejercicio al extremo y te sientes culpable y ansioso si te pierdes una sola sesión de fitness.
- Participa en conductas alimentarias secretas o rituales: esconder comida, comer solo, etc.
- Pasas demasiado tiempo pensando y obsesionándote con tu ingesta calórica o el contenido de grasa de tus alimentos.
- Creces socialmente aislado y retraído, evitando grupos de personas, especialmente reuniones donde se sirve comida.
- Alternas continuamente entre ayunar y comer en exceso.

Si bien todas estas señales de advertencia pueden indicar algunas realidades duras, hay algunas noticias esperanzadoras: ningún hombre está nunca más allá del alcance de la recuperación de un trastorno alimentario. Con la intervención adecuada, los hombres pueden lograr una recuperación y curación para toda la vida. El primer paso es buscar un diagnóstico.

