



Recepción: 27 / 04 / 2018

Aceptación: 16 / 07 / 2018

Publicación: 24 / 08 / 2018



Ciencias de la salud

Artículo científico

## Trastornos alimenticios en jóvenes universitarios

### *Eating disorders in college students*

### *Transtornos alimentares em estudantes universitários*

Segundo F. Pacherres-Seminario <sup>1</sup>

[segundo.pacherress@ug.edu.ec](mailto:segundo.pacherress@ug.edu.ec)

**Correspondencia:** [segundo.pacherress@ug.edu.ec](mailto:segundo.pacherress@ug.edu.ec)

<sup>1</sup> Magister en Docencia Universitaria e Investigación Educativa, Psicólogo Clínico, Diplomado en Docencia Superior, Docente de la Universidad Estatal de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

## Resumen

Actualmente los trastornos alimenticios, vienen marcando un problema de salud pública, de forma particular durante el periodo de la adolescencia a la adultez del hombre, en la que se manifiestan cambios de tipos sociales, psicológicos y fisiológicos. Atendiendo este llamado, en el presente artículo se evaluaron los trastornos alimenticios en jóvenes universitarios, para ello el estudio fue de tipo transversal descriptivo, y con un diseño no experimental. La población estuvo constituida por 340 estudiantes universitarios del Cantón de Manta. Los datos se seleccionaron a través de un instrumento tipo cuestionario auto aplicable de 8 preguntas para medir su conducta alimentaria y como técnica se utilizó la entrevista estructurada. El análisis se hizo bajo la estadística descriptiva y la interpretación fue de tipo hermenéutico, y entre sus resultados se pudo constatar que casi la mitad de los investigados consumen tres comidas al día, en la que el desayuno lo indicaron como la comida con mayor dificultad para realizarlo a la hora correcta y con altos niveles de azúcares, dejando el consumo de proteínas para el almuerzo y cena.

**Palabras clave:** trastornos alimenticios; anorexia; bulimia y cambios fisiológicos.

## Abstract

Eating disorders, are currently marking a public health problem, in particular during the period of adolescence to adulthood of man, in which changes in social, psychological, and physiological types manifest themselves. Attending this call, in this article we assessed eating disorders in college students, so the study was cross-sectional descriptive, and a non-experimental design. The population was made up of 340 students from the Canton of blanket. The data were selected through an instrument type questionnaire auto applicable 8 questions to measure their eating behavior and the structured interview was used as technique. Analysis was done under the descriptive statistics and interpretation was hermeneutic type, and between its results it was found that almost half of the investigated consume three meals a day, in which breakfast told as food more difficulty to perform it at the right time and with high levels of sugars, leaving consumption of protein for lunch and dinner.

**Keywords:** eating disorders; anorexia; bulimia and physiological changes.

## Resumo

Transtornos alimentares, que estão actualmente a marcação de um problema de saúde pública, em particular durante o período da adolescência para a idade adulta do homem, em que as mudanças nos tipos sociais, psicológicos e fisiológicos manifesto. Atendendo a esta chamada, neste artigo distúrbios em estudantes universitários comer foram avaliados para este estudo foi descritivo transversal, e um design não-experimental. A população foi constituída por 340 estudantes universitários do cantão de Manta. Os dados foram seleccionados através de um instrumento questionário autoaplicável de 8 questões para mensurar seu comportamento alimentar e, como técnica, utilizou-se a entrevista estruturada. A análise foi feita de acordo com as estatísticas descritivas e a interpretação era tipo hermenêutico, e seus resultados verificou-se que quase metade dos entrevistados consomem três refeições por dia, onde foi indicada como a comida mais dificuldade executá-lo no momento correto e com altos níveis de açúcares, deixando o consumo de proteína para o almoço e jantar.

**Palavras chave:** transtornos alimentares; anorexia; bulimia e alterações fisiológicas.

## Introducción

Se busca con la alimentación una mejor calidad de vida, en tanto que estar bien alimentado sirve para disminuir la mortalidad y para prevenir enfermedades e incapacidades, es decir, que hay que comer correctamente para conservar el organismo en buena forma y la mente en plenitud. De allí, que la FAO (2009), indica que la alimentación puede ser considerada como los procesos que permiten a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos. Es el hábito que más influye en la salud, en efecto, por medio de ella el organismo obtiene la energía que ayuda a las personas a verse y sentirse mejor, aumentándole su rendimiento físico y mental, a pesar que puede desencadenar en trastornos anoréxicos y de bulimia caracterizado por trastornos de atracón.

En el caso particular de la adolescencia, etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos, en estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, para hacer frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud, uno de estos trastornos es la obesidad , en relación a ello Cattarin y Thompson (1994), en un estudio

longitudinal de tres años, encontraron que la obesidad es un predictor de insatisfacción por la figura y el peso en las adolescentes. Los autores señalan que la apariencia física es un buen predictor del riesgo que corren de recibir retroalimentación negativa en relación con su cuerpo, hecho que debe hacer frente el adolescente conociendo los requerimientos nutricionales, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día.

Son notorio algunas necesidades nutricionales de la adolescencia a la adultez, que vienen marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla y aumento de peso, característicos de esta etapa de la vida. Estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes, hay que tener en cuenta que en esta etapa se gana aproximadamente el 20% de la talla que se va a tener como adulto y el 50% del peso. Estos incrementos se corresponden con aumento de masa muscular y ósea. Toda esta situación se ve directamente afectada por la alimentación que debe estar dirigida y diseñada para cubrir dicha necesidad. Con base a lo expuesto, en este artículo se evalúa la caracterización de los trastornos alimenticios en jóvenes universitarios.

## **Desarrollo**

Los trastornos de la alimentación afectan tanto a los hombres como a las mujeres; sin embargo, afectan 2 ½ veces más a las mujeres que a los hombres y suelen aparecer durante la adolescencia o principios de la edad adulta. Los trastornos de la alimentación son enfermedades reales que se pueden tratar y ocurren al mismo tiempo que otras enfermedades, como la depresión, el abuso de sustancias o los trastornos de ansiedad. Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de tener trastornos de la alimentación. Suelen comenzar en la adolescencia y con frecuencia se presentan con depresión, trastornos de ansiedad y abuso de drogas.

**Son tres los minerales que tienen especial importancia en la adolescencia:** el calcio, el hierro y el zinc. Cada uno de ellos se relaciona con un aspecto concreto del crecimiento: el calcio con el crecimiento de la masa ósea; el hierro con el desarrollo de tejidos hemáticos y del muscular y el zinc con el desarrollo de la masa ósea, muscular, crecimiento del cabello y uñas. Para esta etapa de la vida, se recomiendan especialmente, las vitaminas que de una u otra forma se relacionan con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo: vitamina A, D, y Ácido Fólico, B12, B6, Riboflavina, Niacina, y Tiamina, sin que se recomiende cantidad mínima o específica de ninguna de ellas. La fuente principal de todas ellas son las frutas y las verduras.

### **Trastornos alimenticios.**

Para Chávez (2004) están relacionados con la imagen corporal que representa una construcción social con referentes biológicos, psicológicos, económicos y socioculturales, por lo que espacios culturales diversos dan lugar a patrones estético corporales específicos para cada uno. Asimismo, los trastornos de la alimentación son problemas de conducta serios, que puede ser que la persona coma en exceso o que no coma lo suficiente como para mantenerse sana y saludable y se clasifican en:

#### **Anorexia nerviosa.**

Cuando la persona adelgaza demasiado, pero no come lo suficiente porque se siente gorda. Al respecto, Vázquez, Mancilla, Mateo et al. (2005), reportaron un porcentaje elevado de conductas compensatorias no purgativas, como inducirse al vómito o hacer ejercicios de manera extenuante para estar delgados.

#### **Bulimia nerviosa.**

Incluye períodos donde la persona come demasiado seguidos por frecuentes purgas, a veces vómitos auto provocado o uso de laxantes. Rodríguez, Gutiérrez, Vaz y García (2006), lo explican como las conductas compensatorias inapropiadas, repetidas, con el fin de no ganar peso, por ejemplo: provocación del vómito, uso de diuréticos, laxantes, enemas, ayuno o ejercicio excesivo. Es característico, en este trastorno la presencia de atracones recurrentes, caracterizado por la ingesta de gran cantidad de alimento en un espacio corto de tiempo, o sea, cantidades superiores a la de la mayoría de las personas en el mismo tiempo.

### **Metodología**

El estudio fue de tipo transversal descriptivo, y con un diseño no experimental que según Hernández y col (2010), implica la no manipulación de las variables en un laboratorio, sino que se recolectó la información directamente de la realidad estudiada; transversal, porque se efectuó en un solo periodo correspondiente al año 2017. La población estuvo constituido por 340 estudiantes universitarios del Cantón de Manta. Los datos se seleccionaron a través de un instrumento tipo cuestionario auto aplicable de 8 preguntas para medir su conducta alimentaria y como técnica se utilizó la entrevista estructurada. El análisis se hizo bajo la estadística descriptiva y la interpretación fue de tipo hermenéutico.

## Resultados

En este estudio efectuado en jóvenes universitarios del Cantón de Manta, se constató que el 14,5% de los jóvenes investigados de ambos sexos, indicaron tener trastornos de la conducta alimenticia, que les está afectando su aprendizaje, y su estado emocional como consecuencia relacionada con el control de peso.

El 47% de los investigados, coincidieron en opinar en relación a sus hábitos alimenticios, que consumían tres comidas al día y en las horas previstas para ello, presentando mayor desajuste del horario al momento de realizar el desayuno.

El 35% indico consumir alimentos ricos en azúcares durante el desayuno, y el 42% con preferencia a las proteínas durante el almuerzo y cena, solo el 22% señaló consumir comidas ricas en azúcares durante el lapso de espera entre el almuerzo y la cena.

La poca cultura de alimentarse bajo un régimen equilibrado de calorías, es la causa del 45% de los investigados para no prestarle atención al tipo de alimentos que se consumen durante el consumo de los mismos.

Las frutas en el 56% de las opiniones no son la preferencia durante su alimentación, indicando que su exclusión de la dieta alimentaria podría generarle problemas de tipo gástrico.

El 68% de los investigados, indicó no realizar ninguna actividad física como elemento complementario para su salud y mitigar los excesos en su alimentación.

Entre los jóvenes investigados, el 4% indico padecer anorexia nerviosa por considerar que están por encima de su peso normal a pesar que fue notorio en algunos de ellos un peso por debajo de lo correspondiente a su talla, agregaron que se sienten obsesionados por el comer y el control de su peso.

Por otro lado, se indicó que el 2% del total de los investigados manifestaron padecer de bulimia nerviosa, al expresar que de forma permanente poseen ansias de comer cantidades inusualmente grandes de comida sin poder controlar y los cuales tratan de compensar con vómitos forzados, uso de laxantes, ayunos, ejercicio excesivo, o una combinación de éstos.

Se evidencio en el 12% de los investigados el trastorno por atracón, al evaluarse con sobrepeso y sin ninguna motivación para tratar de mejorar su condición de salud física, a pesar de estar consciente del riesgo a enfermedades de tipo cardiovasculares y se auto motivan a continuar consumiendo alimentos de forma desmedida.

## Conclusiones

Se evidencio que los trastornos alimenticios encontrados de los jóvenes universitarios investigados del Cantón de Manta, fue menor en relación a las investigaciones realizadas en otros estudios similares en jóvenes universitarios del país.

Casi la mitad de los investigados consume tres comidas al día, en la que el desayuno se indicó como la comida con mayor dificultad para realizarlo a la hora indicada y con altos niveles de azúcares, dejando el consumo de proteínas para el almuerzo y cena.

La poca cultura de alimentarse sano, fue indicada como la causa de una débil alimentación adecuada y con exceso de calorías, en la que las frutas no cuentan como parte de ella ni complementan los excesos de la alimentación con actividades físicas en pro de evitar futuras enfermedades cardiovasculares.

Las manifestaciones de anorexia se deben por pensar que están por encima de su peso normal a pesar que, fue notorio en algunos de ellos un peso por debajo de lo correspondiente a su talla, agregaron que se sienten obsesionados para no alimentarse.

Los casos de bulimia nerviosa se presentaron en menor proporción, en la que indicaron no poder controlar en cantidad y números de veces al día el consumo de alimentos, los cuales tratan de compensar con vómitos forzados, uso de laxantes, ayunos, ejercicio excesivo, o una combinación de éstos.

Con mayor frecuencia a la anorexia y la bulimia se dieron casos del trastorno por atracón, según los investigados al evaluarse con sobrepeso y sin ninguna motivación para tratar de mejorar su condición de salud física, a pesar de estar consciente del riesgo a enfermedades de tipo cardiovasculares y se auto motivan a continuar consumiendo alimentos de forma desmedida.

## Referencias Bibliográficas

Cattarin J y Thompson J (1994). A three-year longitudinal study of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in adolescent females. *Eating Disorders J Treatment Prevention*, 2:114-125.

Chávez, H., Macías, Gutiérrez, M. Martínez, H. y Ojeda, R. (2004) Trastornos alimentarios en jóvenes guanajuatenses. *Acta Universitaria*, 14(002), 17-24.

FAO (2009). Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial. Disponible en: [www.fao.org](http://www.fao.org) [en línea].

Rodríguez L, Gutiérrez M, Vaz F y García M. (2006). Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia y Bulimia. Documento de apoyo a las actividades de Educación para la Salud 2. Mérida, Venezuela. Editorial: Junta de Extremadura Consejería de Sanidad y Consumo.

Vázquez, R. Mancilla, J. Mateo, C. López, X. Álvarez, G. y Ruiz, A. (2005). Trastornos del comportamiento alimentario y factores de riesgo de una muestra incidental de jóvenes mexicanos. *Revista Mexicana de Psicología*, 22(1), 53-63.