

## Trastornos de la imagen corporal

### Anorexia

Algunos, restringen la ingesta de alimentos haciendo dieta, ayuno o ejercicio físico excesivo. Apenas comen, y lo poco que ingieren se convierte en una obsesión. Otros, recurren a los atracones y las purgas: ingieren grandes cantidades de alimentos y luego tratan de deshacerse de las calorías induciendo el vómito, tomando laxantes, haciendo ejercicios físicos en exceso, o mediante una combinación de estas.

### Bulimia

La bulimia es similar a la anorexia. En el caso de la bulimia, quien la padece se da grandes atracones de comida (come en exceso) y después trata de compensarlo con medidas drásticas, como el vómito inducido o el ejercicio físico en exceso para evitar subir de peso. Con el tiempo, esto puede resultar peligroso, tanto física como emocionalmente. También puede conducir a comportamientos compulsivos (es decir, comportamientos que son difíciles de evitar).

Estos atracones no equivalen a situaciones como ir a una fiesta, comer cantidades excesivas de pizza y al día siguiente decidir ir al gimnasio y comer más sano.

Las personas bulímicas comen grandes cantidades de comida de golpe (generalmente comida chatarra) y suelen hacerlo a escondidas. Con frecuencia comen alimentos que no están cocidos o que aún están congelados, o sacan comida de la basura. Suelen sentir que no pueden dejar de comer y solo lo hacen cuando están demasiado llenos como para seguir comiendo. La mayoría de las personas que padecen bulimia luego recurren a los vómitos, a los laxantes o al ejercicio físico excesivo.

Si bien la anorexia y la bulimia son muy similares, las personas anoréxicas suelen ser muy flacas y suelen hacerlo a escondidas. Con frecuencia comen alimentos que no están cocidos o que aún están congelados, o sacan comida de la basura. Suelen sentir que no pueden dejar de comer y solo lo hacen cuando están demasiado llenos como para seguir comiendo. La mayoría de las personas que padecen bulimia luego recurren a los vómitos, a los laxantes o al ejercicio físico excesivo.

Si bien la anorexia y la bulimia son muy similares, las personas anoréxicas suelen ser muy flacas y suelen tener un peso inferior al normal. Por el contrario, las personas bulímicas pueden tener un peso normal o estar un poco excedidas de peso.

Además de la anorexia y la bulimia, existen otros trastornos de la imagen corporal.