

Experiencias como la anorexia, la bulimia, el trastorno por atracón o la vigorexia, son condiciones mentales severas que necesitan detectarse y atenderse de inmediato, con una intervención multidisciplinaria, que comprende recursos como terapia psicológica, neurofeedback dinámico y según las variables individuales, terapia combinada. Desde el IASP queremos compartir con vosotros los motivos y los beneficios que ofrece en estos casos el neurofeedback.

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) afectan a demasiados millones de personas en el mundo y, a su vez, existe evidencia y consenso científico de la implicación de factores biológicos, psicológicos y socioculturales en el desarrollo de los mismos.

Estas afecciones se relacionan con conductas alimentarias que afectan negativamente a la salud, a las emociones y a la capacidad de desempeñarse en las áreas más relevantes de la vida. Los trastornos de la alimentación más significativos, como anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, o trastorno alimentario compulsivo, cada uno de los cuales se manifiesta con sus síntomas específicos.

La mayoría de los TCA se caracterizan por focalizar la atención excesivamente en el peso, en la figura corporal o en la comida, y esto provoca conductas alimentarias peligrosas, que pueden tener gran repercusión en la capacidad del cuerpo para obtener una nutrición necesaria y adecuada. Los trastornos de la alimentación pueden causar lesiones en el corazón, en el aparato digestivo, en los huesos, los dientes y la boca y, derivar en otro tipo de enfermedades.

El cerebro, consecuentemente, también puede verse afectado de manera significativa en las personas que sufren un trastorno de la conducta alimentaria y, especialmente cuando se trata del déficit calórico.

- Algunos efectos considerables de la anorexia en el cerebro, son favorecidos por el miedo extremo e irracional de adquirir mayor peso corporal, por lo que se restringe cada vez más la ingesta de alimentos por tiempos prolongados.

Sin embargo, este miedo está basado en una alteración de la manera de percibir su peso o la forma de su cuerpo, que influye en su autoevaluación y autoestima. Con frecuencia estas personas se sienten presionadas y "necesitan ser perfectas", son muy duras con ellas mismas, muy rígidas y autoexigentes.

Pero cuando hay un déficit energético, el hipotálamo manda una señal al resto del organismo y con ello a la persona le da hambre, pero en el caso de los pacientes con anorexia, esta respuesta es evitada y deciden no probar alimentos.

Ante esta restricción calórica severa se dan procesos de neuroinflamación provocados por las células gliales, que son el grupo de células del sistema nervioso central más abundante en el cerebro.

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), realizó una investigación publicada en 2015, que refleja que cuando hay una restricción calórica, las células gliales incrementan su densidad y se vuelven reactivas. Eso aumenta la producción de unas células proinflamatorias llamadas citocinas. Estas últimas actúan en el cerebro y provocan que la persona no quiera ingerir alimento.

Otra investigación realizada por Christina Wierenga, de la Universidad de California en San Diego, reveló que en las personas con anorexia se activan áreas del cerebro que dominan el autocontrol y les facilita dejar de comer.

- De acuerdo a una investigación realizada por la Asociación Americana de Diabetes y publicada en el Journal of Abnormal Psychology, la bulimia también dirige el cerebro.

Las personas con bulimia tienen un descenso en el flujo sanguíneo en una parte del cerebro asociada con la autorreflexión. Esto sugiere que las personas que sufren bulimia pueden estar usando la comida para evitar pensamientos negativos sobre sí mismas. Es imprescindible tener en cuenta que el estrés es un factor desencadenante de atracones de comida. Según este estudio, el estímulo de la comida dirige la atención hacia la comida y evita la confrontación con pensamientos negativos y autocríticos, es decir, les ofrece el foco, en vez de la dolorosa perspectiva de lidiar con sus propias deficiencias. A pesar de estos hallazgos, no son definitivos y aún existen gran desconocimiento de los factores compulsivos que llevan a una persona hacia esta conducta.

- Los trastornos por atracón son graves trastornos de la alimentación, en los que se suelen consumir cantidades extraordinariamente grandes de alimentos y frente a lo cual, una persona es incapaz de detenerse. Es una conducta sistemática que supera un día de excesos.

Quienes padecen este trastorno comen de manera excesiva y viven la sensación de pérdida de control, lo que se convierte en una compulsión por comer de manera desenfrenada. Después del “atracon”, las emociones negativas comienzan a fluir provocando incluso deseos de autolesionarse y castigarse.

En los casos de trastorno por atracón, un grupo del Massachusetts Institute of Technology (MIT) explicó que un circuito neuronal relacionado con la sensación de recompensa y el placer, inducen a seguir alimentándose incluso de forma descontrolada. El estudio refleja que las señales químicas que despiertan el apetito en respuesta a la sensación de hambre y que impulsa a las personas a darse atracones con el estómago lleno, solo por placer de hacerlo (comportamiento hedónico), siguen caminos neuronales independientes y, obedecen a impulsos distintos en el cerebro. Esta condición, abre la puerta a abordajes terapéuticos selectivos.

Las consecuencias físicas y psicológicas que pueden aparecer en los TCA pueden ser significativamente graves en las personas que los padecen. Cuanto más severo sea o más duradero en el tiempo, más probable es que presenten distintas complicaciones:

- Pensamientos o conductas suicidas
- Afectación en las funciones cognitivas
- Problemas con el crecimiento y el desarrollo
- Problemas de salud graves
- Problemas sociales y en las relaciones
- Trastornos de consumo de sustancias
- Depresión y ansiedad
- Problemas laborales y escolares
- Muerte

Los trastornos emocionales y psicológicos profundamente arraigados se liberan con frecuencia a través de una mejor regulación de los estados cerebrales. De este modo, en el IASP podemos aportar en la terapia y comprobar los relevantes beneficios que el uso del neurofeedback nos permite observar en nuestra práctica clínica diaria, como son:

- Disminución de comportamientos compulsivos y obsesivos.
- Ayuda en la gestión del estrés y la ansiedad.

- Mejores niveles de descanso y calma.
- Reduce el estado de ansiedad.
- Ayuda a regular la sensación de apetito.
- Lograr mayores niveles de flexibilidad y autorregulación.