



¿Conocés el síndrome del comedor nocturno?

Por Jimena Barrionuevo

Ver perfil

3 Tweet G+ Compartir

Comentá

vivus.COM.AR Tu préstamo por internet PRIMER PRÉSTAMO 0% interés - SIN PAPELES ¡HASTA \$8000!

BA Elige ¡Aprovechá y votá las Inlelativas que más te gusten! Guardar \$20.000.000 INGRESÁ AHORA PARA VOTAR



Foto: Latinstock

Consideran que no comer durante el día los ayuda a bajar de peso, pasan horas sin ingerir bocado pero, de madrugada, se despiertan y tienen "atracones" frente a la heladera o la alacena. Si conocés a alguien que padezca este comportamiento, estás frente a una persona con un trastorno de la conducta alimentaria conocido como "síndrome de comedor nocturno".

¿Cuáles son las características de esta conducta? Por la mañana las personas con este trastorno tienen poco apetito y el resto del día está acostumbradas a consumir alimentos bajos en calorías, lo que les provoca sentir mucha hambre por la noche y buscar alimentos muy calóricos cargados de grasa y azúcares.

¿Qué alimentos prefieren los comedores nocturnos? Cualquier tipo de alimentos, aunque son de su preferencia los dulces como las galletitas, los bocaditos de chocolate o las cucharadas de dulce de leche por la facilidad de ingerirlos de manera rápida.

¿Quiénes lo padecen? Afecta a los dos sexos pero es frecuente en mujeres jóvenes de entre 30 y 40 años. A su vez, es más habitual en las mujeres que en los hombres por su mayor tendencia a cuidarse y hacer dieta.

¿Cómo se aborda el trastorno desde el consultorio? "El síndrome de comedor nocturno reduce la calidad de vida de la persona que lo padece. Si uno se identifica con los síntomas, es importante que consulte con un nutricionista o psicólogo para lograr una mejoría completa. Para abordar esta problemática es necesario recurrir a un equipo multidisciplinario formado por un nutricionista, un psicólogo y un endocrinólogo para que cada uno evalúe y mejore lo concerniente a su área.

PREVENIR ES LA CLAVE

- * Hacer seis comidas al día distribuidas entre las cuatro comidas principales y dos colaciones para evitar el atracón nocturno.
* Visitar a un nutricionista para que arme un plan alimentario con las seis comidas y asesore para lograr tener una relación sana con la comida
* No saltar el desayuno, es importante comer bien al levantarse y repartir el resto de las calorías durante el día para no llegar con un apetito voraz a la noche.
* Hacer una consulta con el endocrinólogo para descartar causas hormonales y, de ser necesario, visitar al psiquiatra o psicólogo.
* Elegir de postre una banana no muy madura ya que estimula la serotonina en el cerebro, que nos induce al sueño.
* Buscar ayuda y herramientas para poder manejar el estrés. Los comedores nocturnos suelen ser personas muy estresadas y esto hace que se dificulte el sueño.

Experta consultada: Analía Moreiro. Licenciada en Nutrición egresada de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (MN 1663).