

¡Síguenos!



www.salud21murcia.es

SALUD21

de la Región de Murcia

El periódico del bienestar

LLEVAME

EJEMPLAR C

Una nueva técnica de reconstrucción de la mama 'aterrizza' en la Región

El DIEP utiliza piel y grasa de la paciente, lo que reduce los riesgos y las complicaciones

Ya se han operado en la Arrixaca a 100 pacientes con resultados esperanzadores

Sanidad implanta un plan integral para ofrecer atención específica a las mujeres

páginas 3 y 5



Hallan en Murcia un trastorno que provoca un 'apetito excesivo'

● José Luis López Morales, un joven investigador de la UMU, descubre la edorexia, un trastorno alimenticio que provoca un apetito excesivo y desmesurado.

página 16



José Luis López Morales, descubridor de la edorexia (FOTO PESCADOR).

Mesa del Castillo abre una unidad



¿A
aquí t

Edorexia, un desorden psicológico y alimenticio descubierto en la UMU

Consiste en tener un apetito incontrolado

M. P. R.

La edorexia es la incapacidad que tiene un individuo para modificar sus hábitos alimenticios debido a un apetito excesivo y desmesurado. Así define al nuevo síndrome (porque se dan un conjunto de síntomas) José Luis López Morales, un joven investigador de la Universidad de Murcia del centro de medicina del deporte, que además es psicólogo y nutricionista.

La palabra edorexia es latina ('edo' significa comer y 'orexis' apetito). "La decisión de comer no sólo depende de nuestro organismo. El cuerpo emite señales de cuándo está saciado: si no lo escuchas o no lo quieres escuchar es cuando aparece el problema. Por eso, las personas que tienen un impulso excesivo hacia la comida, sean obesas o tenga 'normopeso', no saben controlarse", asegura.

Ante todo, hay que saber diferenciar entre hambre y apetito. El primero es la necesidad fisiológica de comer. El apetito, por su parte, es una conducta (modificable) psicológica, es lo que te motiva a comer. Aquí está la clave. Si todas las personas tenemos un mismo mecanismo en el organismo que nos advierte de la necesidad de comer y de cuándo estamos llenos, ¿por qué hay quien sigue comiendo sin tino, aunque no tenga hambre?

"El apetito está habituado al volumen de comida que ingerimos, por eso podemos decir que la comida crea una necesidad psicológica de mantener el mismo consumo de alimentos. No quiere



José Luis López es el joven investigador que ha descubierto la edorexia (M. P. R.).

decir que cuando tenemos un mal día no sea normal que comamos para subir el ánimo y satisfacer a nuestro cuerpo. Sin embargo, si esto nos afecta a la vida cotidiana y a la salud, estamos hablando de edorexia. Es el caso de la obesidad exógena (por factores externos a la persona): pierdes el control ante la comida y no puedes parar de comer", aclara José Luis López.

Según el investigador, la edorexia consta de diferentes componentes: el emocional (sentimiento negativo hacia la obesidad, pero cuando come siente satisfacción); dependencia de la comida (no es capaz de controlar los impulsos); déficit de bienestar psicosocial (comer para sentirse bien); y la evitación (evitar los excesos aumenta el apetito: no comes chocolate porque engorda, pero comes más de otras cosas). La mayoría de los casos de obesidad en Murcia se deben a causas exógenas y, según apunta José Luis López, podrían deberse a la edorexia.