

Què és la «drunkorèxia», el perillós trastorn alimentari amb consum excessiu d'alcohol

Un psicòleg i psicoterapeuta de Madrid alerta sobre els riscos d'aquesta pràctica i dona pistes sobre com detectar-la



Ampolles de diversos tipus de begudes alcohòliques | Pixabay

Alfonso Méndez, psicòleg i psicoterapeuta director de la Unitat d'Obesitat i Sobrepès de l'Institut Centta (Madrid) i coordinador del grup de treball TCA (Trastorn de la Conducta Alimentària) i Obesitat del Col·legi de la Psicologia de Madrid, ha donat a conèixer alguns detalls sobre un nou **trastorn alimentari** detectat en els últims temps, però que, com recull el portal *Infosalus*, és un trastorn antic adaptat als nostres temps.

Es tracta de la **drunkorexia**, un terme que assenyala comportaments "en què s'abusa de l'alcohol, que suma una quantitat important de calories, i es deixa de menjar aliments sòlids per no aportar més calories i no engreixar-se". És a dir, que es tracta d'un trastorn de la conducta alimentària, ja que el factor clau és el desig per una determinada aparença física. "Ara s'ha adaptat a les noves modes i les noves maneres de relacionar-se dels joves, en què l'alcohol és considerat un element imprescindible en les interaccions socials", aclareix.

Segons Méndez, aquest trastorn afecta persones "**cada cop més joves**", i té unes implicacions molt perilloses perquè afecta especialment els **adolescents**, "persones joves que no tenen massa informació sobre els perills d'aquestes pràctiques" i, sobretot, no tenen un criteri format a



l'hora d'exposar-se a la pràctica social de la ingesta d'alcohol.

A més, el psicòleg indica que afecta més a les dones, ja que el procés de **metabolització** de l'alcohol a través del fetge és diferent del dels homes, i que podria classificar-se com una nova versió de l'**anorèxia** però que empitjora amb el consum excessiu d'alcohol.

Méndez diu que els principals símptomes als quals s'ha de parar atenció per determinar si una persona pateix aquest trastorn, que són semblants als de l'anorèxia nerviosa però afegint-hi els del consum excessiu d'alcohol, serien **saltar-se àpats** - o restringir la ingesta d'aliments per "compensar" les calories de l'alcohol, un **excés d'exercici** o l'ús injustificat de **laxants**, els **vòmits**, el consum de **grans quantitats d'alcohol**, una **preocupació excessiva** per l'aparença corporal i el pes, seguir **dietes molt estrictes** i patir una baixa autoestima o **depressió**.

En aquest context, el psicòleg alerta que, com qualsevol trastorn de la conducta alimentària corre el risc de cronificar-se si no s'intervé ràpidament, i que a banda de les conseqüències d'una anorèxia nerviosa s'hi han de sumar el deteriorament físic i psicològic de l'excés de consum d'alcohol. Per això ressalta que el tractament psicològic s'ha de fer des d'un **equip interdisciplinari** que compti amb un psicòleg i un dietista-nutricionista especialitzat, i també la d'un especialista en psiquiatria.

A més, remarca la importància de la **prevenció**, és a dir, que es facin campanyes a les escoles i instituts per conscienciar dels riscos i informar les famílies per detectar-ne els primers símptomes.