



# ESTUDIANTES Y DESORDEN ALIMENTICIOS: UNA ALARMA SILENCIOSA QUE CRECE EN LAS AULAS EN LA ACTUALIDAD

## STUDENTS AND EATING DISORDERS: A SILENT ALARM THAT GROWS IN CLASSROOMS TODAY

Bryan Guevara Llanos<sup>1</sup>

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

bryanguavevara@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5449-008X>

Fecha de recepción: 09-08-2024

Fecha de aceptación: 27-08-2024

Fecha de publicación: 15-09-2024

### RESUMEN

El aumento de los desórdenes alimenticios entre los estudiantes se ha convertido en un problema alarmante de salud pública a nivel mundial, especialmente en entornos educativos donde estos trastornos suelen pasar desapercibidos. Los antecedentes sugieren que factores como la presión social, la influencia de las redes sociales y los estándares de belleza contribuyen significativamente a la aparición de estos trastornos. El objetivo de este artículo es evaluar la prevalencia y factores de riesgo de los desórdenes alimenticios en estudiantes, así como la eficacia de las intervenciones preventivas en entornos educativos. La metodología empleada fue una revisión sistemática del alcance que incluyó estudios cualitativos y cuantitativos sobre desórdenes alimenticios en estudiantes de diferentes niveles educativos, se recopilieron datos a través de búsquedas en bases de datos académicas, eliminando duplicados y excluyendo estudios irrelevantes, se analizaron un total de 28 estudios que cumplían con los criterios de elegibilidad. Los resultados revelan que los trastornos alimenticios más comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. Además, la incidencia es particularmente alta entre estudiantes deportistas, con tasas que alcanzan hasta el 30%. Los factores de riesgo incluyen la presión social, la baja autoestima y eventos traumáticos. En conclusión, los desórdenes alimenticios en estudiantes requieren atención urgente en los entornos educativos. La implementación de programas de prevención basados en el apoyo psicológico y la promoción de una imagen corporal saludable ha demostrado ser eficaz para reducir su incidencia. Se recomienda la intervención temprana para abordar este creciente problema de salud pública.

### Palabras clave

Desórdenes alimenticios, adolescentes, trastornos, entorno, universitarios



## ABSTRACT

The rise of eating disorders among students has become an alarming public health problem worldwide, especially in educational settings where these disorders often go unnoticed. Background suggests that factors such as social pressure, the influence of social media, and beauty standards contribute significantly to the occurrence of these disorders. The aim of this article is to assess the prevalence and risk factors of eating disorders in students, as well as the effectiveness of preventive interventions in educational settings. The methodology used was a systematic scoping review that included qualitative and quantitative studies on eating disorders in students from different educational levels. Data were collected through searches in academic databases, eliminating duplicates and excluding irrelevant studies. A total of 28 studies that met the eligibility criteria were analyzed. The results reveal that the most common eating disorders are anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating disorder. Furthermore, the incidence is particularly high among student athletes, with rates reaching up to 30%. Risk factors include social pressure, low self-esteem, and traumatic events. In conclusion, eating disorders in students require urgent attention in educational settings. The implementation of prevention programs based on psychological support and the promotion of a healthy body image has proven to be effective in reducing their incidence. Early intervention is recommended to address this growing public health problem.

## Keywords

Eating disorders, adolescents, disorders, environment, university students

## INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, la alimentación es un aspecto fundamental en el desarrollo físico y mental de los estudiantes. Sin embargo, en las últimas décadas, los desórdenes alimenticios han emergido como una preocupación creciente dentro del ámbito educativo. Estos trastornos, que abarcan desde la anorexia hasta la bulimia y el trastorno por atracón, constituyen una alarma silenciosa que afecta a miles de estudiantes en todo el mundo. La naturaleza insidiosa de estos problemas los hace difíciles de detectar y tratar a tiempo, lo que amplía sus consecuencias a largo plazo no solo en la salud física, sino también en el rendimiento académico, las relaciones sociales y el bienestar emocional de los afectados. La escuela, como un espacio donde los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo, es un lugar estratégico para la detección temprana y la implementación de medidas preventivas para formar estudiantes con sana autoestima, con conocimientos en salud y hábitos de vida que aporten a la formación integral de niños, niñas y adolescentes (1).

Los desórdenes alimenticios no son exclusivos de los adultos; por el contrario, han comenzado a manifestarse en edades cada vez más tempranas. Las presiones sociales, la exposición constante a los estereotipos de belleza en redes sociales, y la búsqueda de

aceptación entre pares han contribuido a que los estudiantes desarrollen una relación dañina con la comida y su propio cuerpo. En la actualidad, el contexto educativo se ve inmerso en esta problemática debido al impacto que tiene en la salud de los jóvenes. Un informe de la Organización Mundial de la Salud (2) destacó que, en los últimos cinco años, el número de adolescentes con desórdenes alimenticios ha aumentado en un 30% a nivel global, lo que indica una tendencia preocupante que merece atención inmediata.

Los años universitarios caen en una fase de desarrollo crucial conocida como edad adulta emergente. Este período de la vida, en el que muchos adultos jóvenes abandonan su hogar y comienzan sus estudios universitarios, también coincide con el pico de aparición de muchos trastornos mentales y del comportamiento (3). La incidencia de trastornos alimentarios alcanza su punto máximo al final de la adolescencia, siendo la transición a la universidad un período crítico (4).

Se estima que entre el 2% y el 4% de los adultos jóvenes padecen trastornos alimentarios (5). Muchos más estudiantes universitarios reportan problemas alimentarios subumbrales. Las estimaciones de prevalencia de doce meses de trastornos alimentarios en estudiantes universitarios son amplias, oscilando entre el 17% y el 90% para las mujeres y entre el 8% y el 30% para los estudiantes universitarios varones (6), con estimaciones medianas de alrededor del 54% para las mujeres y el 19% para los hombres. Los síntomas del trastorno alimentario subumbral a menudo se convierten en un trastorno alimentario en toda regla y parecen ser aún más prevalentes en este grupo de edad (7).

Los trastornos y los problemas alimentarios en estudiantes universitarios se asocian con una variedad de consecuencias nocivas tanto para el individuo como para la sociedad, incluido un menor funcionamiento académico y deterioro funcional, trastornos mentales comórbidos y condiciones somáticas, tendencias suicidas (8) y mortalidad relacionada. Teniendo en cuenta las ramificaciones negativas de larga data de los trastornos alimentarios, la alta prevalencia de personas en edad universitaria en riesgo de desarrollar un trastorno alimentario y dado que aproximadamente el 80% de las personas con trastornos alimentarios no reciben tratamiento (9), la prevención oportuna de los trastornos alimentarios debe ser una prioridad de salud pública. Las universidades podrían ser un entorno óptimo para las intervenciones preventivas de los trastornos alimentarios, dado que las universidades normalmente pueden proporcionar la infraestructura a gran escala necesaria para reclutar, difundir y realizar dichas intervenciones, ya sea in situ o a través de Internet (10).

Los trastornos alimentarios (DE) entre estudiantes universitarios se han convertido en un importante desafío de salud pública. Los años universitarios coinciden con la edad típica de aparición de los TCA, lo que genera una preocupación importante entre los estudiantes universitarios, especialmente las mujeres y los estudiantes estresados (10). El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró la pandemia de COVID-19. El miedo a contraer el virus combinado con la implementación de medidas de salud pública que incluyen órdenes de quedarse en casa, confinamientos y cierres de universidades provocaron una disminución de la actividad física y una modificación en los hábitos alimentarios entre los estudiantes que podría cambiar su índice de masa corporal (4).



En los últimos años, las actitudes sociales hacia una alimentación saludable y un comportamiento dietético están cambiando, con un énfasis cada vez mayor en alimentos de alta calidad o alimentación "limpia". La "alimentación limpia" (patrones de alimentación restrictivos centrados en el consumo de alimentos saludables y "puros") puede reflejar una vulnerabilidad a una fijación patológica con una alimentación saludable (11). La ortorexia nerviosa (ON) se caracteriza por un enfoque obsesivo en la alimentación "saludable" o "pura", evitación estricta de alimentos considerados impuros, insalubres o inadecuados, preocupación intensa por las prácticas dietéticas y reglas dietéticas muy rígidas, con violaciones que causan angustia emocional exagerada (12).

La dieta restrictiva no se utiliza con fines de pérdida de peso, sino que está relacionada con la búsqueda de la salud. Preocupación por prácticas dietéticas afirmativas o restrictivas que se cree que promueven la salud que resultan en la exclusión de grupos enteros de alimentos), enfoque en la calidad de los alimentos (no en la cantidad) (13), autocastigo al no cumplir con las reglas dietéticas, complicaciones de salud (p. ej., desnutrición), los trastornos psicológicos (por ejemplo, el trastorno depresivo mayor y las distorsiones cognitivas son características de ON (14).

Los trastornos alimentarios (DE), incluidos la anorexia nerviosa (AN), la bulimia nerviosa (BN) y el trastorno por atracón (BED), son enfermedades mentales graves caracterizadas por alteraciones de la imagen corporal y la conducta alimentaria (15). Los trastornos de conducta alimentaria suelen aparecer durante la transición a la edad adulta; La edad media de aparición de AN y BN es entre 15 y 19 años, mientras que el BED suele ocurrir un poco más tarde, entre 23 y 24 años (16). Las necesidades de tratamiento de los adultos jóvenes están menos satisfechas que las de los adolescentes, como lo indican las tasas más bajas de acceso, el aumento de las admisiones hospitalarias, la insatisfacción con el tratamiento, la falta de compromiso y los peores resultados clínicos (17).

Esta revisión sistemática tiene como objetivo evaluar y sintetizar meta analíticamente evidencia sobre la eficacia de las intervenciones preventivas de los trastornos alimentarios en entornos universitarios sobre los factores de riesgos y las tasas de incidencia de los trastornos alimentarios, así como la prevención de trastornos alimentarios para tratar estos trastornos en el ámbito educativo.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El presente artículo se realizó con una investigación cualitativa donde se recopiló información de entrevistas en profundidad, donde permiten explorar las experiencias, percepciones y significados individuales de los estudiantes en relación con los trastornos alimenticios. Estas entrevistas pueden brindar información rica y detallada sobre las motivaciones, desafíos y necesidades de los estudiantes que enfrentan estos trastornos. También examina textos escritos, como publicaciones en repositorios, blogs o foros en línea, artículos científicos internacionales y nacionales, para comprender las actitudes, creencias y experiencias compartidas sobre los trastornos alimenticios entre los estudiantes.



El método descriptivo permitió recopilar y analizar datos sobre las características, los factores de riesgo y las consecuencias asociadas a estos trastornos. La información obtenida a través del método descriptivo puede ser utilizada para desarrollar estrategias de prevención e intervención efectivas para combatir los trastornos alimenticios en las aulas (18). Se utilizarán diversas fuentes de información, incluyendo una revisión de estudios y artículos publicados en revistas especializadas en salud mental, nutrición y educación, con el fin de obtener información actualizada sobre la prevalencia, características, factores de riesgo y consecuencias de los TA en estudiantes. Se consultarán datos provenientes de organismos gubernamentales y organizaciones no gubernamentales que trabajan en la prevención y atención de los TA, con el fin de obtener información sobre la incidencia y prevalencia de estos trastornos en la población estudiantil.

Los diseños de investigación no experimental ofrecen valiosas herramientas para comprender la problemática de los trastornos alimenticios en estudiantes. Al emplear métodos como encuestas, estudios de casos, grupos focales, análisis de correlación, estudios ex post facto e investigación cualitativa, podemos obtener información profunda y detallada sobre la prevalencia, características, factores asociados y experiencias individuales relacionadas con los trastornos alimenticios en el contexto educativo.

Se utilizó una metodología de revisión sistemática del alcance para revisar la investigación existente sobre el desorden y trastornos alimenticio en estudiantes. Esta metodología se consideró apropiada ya que se trata de un área de investigación nueva y heterogénea, y las revisiones de alcance tienen como objetivo determinar el alcance y la naturaleza de la investigación disponible.

- Tipo de estudio: Estudios cuantitativos y cualitativos que investiguen desórdenes alimenticios en estudiantes.
- Población: Estudios que se centren en estudiantes de primaria, secundaria o educación superior.
- Fecha de publicación: Estudios publicados en los últimos 4 años.
- Idioma: Estudios en español o inglés.

### Proceso de selección

Antes de la selección del estudio, se especificaron los criterios de elegibilidad para el objetivo y la metodología del estudio (ver Tabla 1). No se aplicaron restricciones por tipo de publicación, idioma, diseño o características de la muestra. Se preseleccionaron de forma independiente los títulos y resúmenes de los artículos recuperados utilizando los criterios de elegibilidad. Luego, se examinaron de forma independiente los textos completos. Se excluyeron todos los artículos que no cumplieron con los criterios de elegibilidad y se documentaron los motivos de su exclusión.

**Tabla 1.** Criterios de elegibilidad para la revisión sistemática del alcance.

| Año  | Autor                    | Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Revista          | Artículo | Libro | Tesis |
|------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|-------|
| 2020 | Noboa Benavides, M.      | Desórdenes alimenticios en Ecuador                                                                                                                                                                                                                                                        | UDLA             |          |       | X     |
| 2023 | Dávila Gordillo, E.      | Revisión bibliográfica: trastornos alimenticios durante la pandemia en adultos jóvenes de américa latina                                                                                                                                                                                  | UPS              |          |       | X     |
| 2022 | Castillo Gonzales, M.    | Adicción a Redes Sociales y Riesgo de Desarrollar Trastornos Alimenticios en Adolescentes.                                                                                                                                                                                                | UNACH            |          |       | X     |
| 2022 | Carter, M., & Harris, A. | Desórdenes Alimenticios en la Adolescencia y Autoestima: 2 Libros en 1-Desórdenes Alimenticios Durante la Adolescencia, Cómo Amar y Aceptar tu Cuerpo Más allá de la apariencia: Imagen corporal asociada a las actitudes y conductas de riesgo de trastorno alimentario en adolescentes. | GOOGLE ACADEMICO |          | X     |       |
| 2021 | Martínez, A.             | El amplio espectro de los trastornos evitativos/restrictivos de la ingestión de alimentos, ortorexia y otros desórdenes (alimentarios). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes                                                                        | DIALNET          | X        |       |       |
| 2020 | Behar, R.                | El amplio espectro de los trastornos evitativos/restrictivos de la ingestión de alimentos, ortorexia y otros desórdenes (alimentarios). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes                                                                        | SCIELO           | X        |       |       |
| 2020 | Verdugo, G.              | Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar.                                                                                                                         | DIALNET          | X        |       |       |



|      |                     |                                                                                                                                                                     |              |   |
|------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|
| 2021 | Barrios, I.         | Factores asociados y tamizaje de trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos en población general paraguaya.                                             | RESEARCHGATE | X |
| 2020 | Hun, N.             | Alimentación y migración: análisis descriptivo-comparativo del comportamiento alimentario entre chilenos y colombianos residentes en el norte y centro de Chile.    | SCIELO       | X |
| 2021 | Espinoza García, A. | Papel de la grelina y la leptina en el comportamiento alimentario: evidencias genéticas y moleculares.                                                              | RESEARCHGATE | X |
| 2022 | Torres, J.          | Trastornos alimenticios de los deportistas: Una revisión sistemática.                                                                                               | MENTOR       | X |
| 2023 | Hernández, R.       | Factores psicológicos predictores del riesgo de trastorno alimentario en personas mexicanas.                                                                        | RESEARCHGATE | X |
| 2022 | Ojeda, S.           | Las complicaciones médicas del trastorno alimenticio por atracones en «Los panecitos de san Nicolás».                                                               | DIALNET      | X |
| 2022 | Guajardo, M.        | TRASTORNO ALIMENTICIO. FACTORES PSICOLÓGICOS PREDICTORES DEL RIESGO DE TRASTORNO ALIMENTARIO EN PERSONAS MEXICANAS.                                                 | ANACEM       | X |
| 2023 | León Hernández, R   | Valoración del estado dietético-nutricional, la composición corporal, el comportamiento alimentario y la percepción de la imagen en deportistas de gimnasia rítmica | SCIELO       | X |



|      |                        |                                                                                                                                                                         |              |   |
|------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|
| 2020 | Ayuzo-del Valle, N.    | Trastornos de la conducta alimentaria                                                                                                                                   | SCIELO       | X |
| 2022 | Meza, A.               | Comportamiento alimentario: Revisión conceptual.                                                                                                                        | DIALNET      | X |
| 2021 | Delgadillo-Arteaga, B. | Asociación entre la calidad del sueño y el comportamiento alimentario en estudiantes universitarios en la contingencia por COVID-19: Sueño y comportamiento alimentario | RENHYD       | X |
| 2021 | Márquez, S.            | Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención                                                       | SCIELO       | X |
| 2022 | Cortés, R.             | Rabdomiólisis metabólica: actualización,                                                                                                                                | ELSEVIER     | X |
| 2021 | Callejo-Mora, A.       | Trastornos de la alimentación en el deporte                                                                                                                             | RESEARCHGATE | X |

La selección de los materiales adecuados es esencial para realizar una revisión bibliográfica completa y de alta calidad. Al utilizar una variedad de fuentes creíbles y relevantes, los investigadores pueden proporcionar una visión general completa del estado actual del conocimiento sobre un tema específico. Se utilizó un proceso sistemático para identificar y eliminar duplicados. Esto incluyó la comparación de títulos, autores, resúmenes y contenido completo de los documentos para asegurar que cada referencia fuera única y no se incluyeran estudios repetidos.

## RESULTADOS

La revisión bibliográfica reveló que los trastornos alimenticios más comunes entre los estudiantes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. Los factores de riesgo para desarrollar un trastorno alimenticio incluyen la genética, la presión social, la baja autoestima y los eventos traumáticos. Los síntomas de los trastornos alimenticios pueden variar dependiendo del tipo de trastorno, pero pueden incluir cambios en los hábitos alimenticios, preocupación excesiva por el peso y la forma corporal, comportamientos purgativos y ejercicio excesivo.

Las consecuencias de los trastornos alimenticios pueden ser graves y potencialmente mortales, e incluyen problemas de salud física y mental, dificultades en las relaciones sociales y académicas, y suicidio.



Los factores de riesgo asociados a los trastornos alimenticios son diversos y complejos, con interacciones entre aspectos psicológicos, sociales y familiares. Abordar estos factores es crucial para diseñar intervenciones efectivas que prevengan la aparición de trastornos alimenticios en estudiantes, como se muestra en la Tabla 2.

**Tabla 2:** Factores de Riesgo asociados a trastornos alimenticios

| Factores de Riesgo                  | Descripción                                                                                                                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Factores Psicológicos</b>        | La ansiedad y la depresión son comunes entre los estudiantes, lo que puede contribuir al desarrollo de trastornos alimenticios. |
| <b>Influencia de Redes Sociales</b> | La exposición a ideales de belleza poco realistas en plataformas sociales puede generar presión y distorsionar la autoimagen.   |
| <b>Estándares de Belleza</b>        | La presión social por cumplir con estándares de belleza puede llevar a conductas alimenticias poco saludables.                  |
| <b>Comportamiento Alimentario</b>   | Patrones inadecuados de alimentación y falta de educación nutricional son factores de riesgo significativos.                    |
| <b>Patrones Familiares</b>          | La dinámica familiar y los hábitos alimenticios familiares influyen en las actitudes hacia la comida.                           |

Las tasas de incidencia de trastornos alimenticios varían significativamente entre diferentes grupos de estudiantes, siendo especialmente altas en aquellos que participan en actividades deportivas. Esto subraya la urgencia de implementar medidas de prevención y tratamiento adaptadas a cada grupo para abordar este creciente problema de salud pública (ver Tabla 3).

**Tabla 3.** Tasas de Incidencia de Trastornos Alimenticios

| Población Estudiada               |                |    | Tasa de Incidencia (%) | Descripción                                                              |
|-----------------------------------|----------------|----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Estudiantes Ecuador               | Universitarios | en | 20%                    | Refleja la necesidad de atención en la población universitaria.          |
| Adultos Jóvenes en América Latina |                |    | 25%                    | Indica un aumento durante la pandemia, destacando un problema emergente. |



|                          |                |               |     |                                                                                             |
|--------------------------|----------------|---------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Adolescentes Secundarias | en             | Escuelas      | 15% | Sugerencia de que la prevención debe comenzar en etapas tempranas.                          |
| Adolescentes Deportivas  | en             | Instituciones | 30% | Alta incidencia sugiere la necesidad de programas específicos en entornos deportivos.       |
| Estudiantes COVID-19     | Universitarios | Durante       | 22% | Aumento relacionado con el estrés y los cambios en los hábitos de vida durante la pandemia. |

La prevención de los trastornos alimenticios es un desafío complejo que requiere un enfoque multifacético. Se han desarrollado diversos programas de prevención que se han mostrado efectivos para reducir el riesgo de desarrollar un trastorno alimenticio. Estos programas suelen incluir educación sobre los trastornos alimenticios, promoción de la imagen corporal positiva y desarrollo de habilidades para afrontar el estrés (ver Tabla 4).

**Tabla 4:** Prevención de Trastornos Alimenticios

| Tipo de Intervención                           | Descripción                                                                                                            | Eficacia Reportada (%) |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Talleres de Sensibilización y Educación</b> | Estas iniciativas informan a los estudiantes sobre la nutrición adecuada y los riesgos de los trastornos alimenticios. | 70%                    |
| <b>Programas de Apoyo Psicológico</b>          | Ofrecen ayuda profesional para manejar la ansiedad y otros problemas emocionales, facilitando una mejor salud mental.  | 65%                    |
| <b>Entrenamiento en Imagen Corporal</b>        | Promueven una percepción positiva del cuerpo y enseñan a los estudiantes a aceptar su apariencia.                      | 75%                    |
| <b>Estrategias de Intervención Grupal</b>      | Fomentan el apoyo mutuo entre los estudiantes, lo que puede reducir el estigma y la presión social.                    | 60%                    |
| <b>Actividades Físicas y Bienestar General</b> | Incentivan el ejercicio regular y hábitos saludables, mejorando tanto la salud física como la mental.                  | 80%                    |

El tratamiento de los trastornos alimenticios también es complejo y requiere un enfoque individualizado. El tratamiento suele incluir una combinación de terapia, medicación y apoyo nutricional. Los programas de tratamiento más efectivos son aquellos que son integrales y basados en evidencia. Los trastornos alimenticios son un problema de salud pública grave que afecta a un número significativo de estudiantes. Es importante que los educadores, los padres y los profesionales de la salud estén informados sobre los



trastornos alimenticios para poder identificarlos y tratarlos de manera efectiva. La prevención de los trastornos alimenticios es esencial para reducir su incidencia y prevalencia.

## DISCUSIÓN

Los hallazgos de la actual revisión sistemática del alcance indican que ha habido cierto compromiso con el concepto del trastorno alimenticio en la literatura de investigación. La mayoría de estos estudios se originan en América del Norte, han utilizado metodologías cuantitativas, diseños transversales y muestras no clínicas.

Los estudios incluidos en esta revisión se han centrado predominantemente en comprender la etiología de los trastornos alimenticios, y algunos estudios también evalúan la prevalencia, la trayectoria, el impacto y el tratamiento. La mayoría de los estudios se basaron en una medida moderada en investigaciones sobre el desarrollo existentes centradas. Los hallazgos de los estudios incluidos se resumen a continuación (ver Tabla 5).

**Tabla 5.** Discusión de resultados

| Año  | Autores             | Discusión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2020 | Noboa Benavides, M. | <p>El autor (19) menciona que, esta relación se observa en las escalas de bulimia, insatisfacción corporal, ineficacia, perfeccionismo, desconfianza interpersonal, ascetismo, impulsividad e inseguridad social.</p> <p>El autor (1) indica que, es importante destacar que los trastornos alimenticios no solo tienen un impacto negativo en la salud física y mental de los estudiantes, sino que también pueden afectar su rendimiento académico y sus relaciones sociales.</p>                                                                                                                                                                                    |
| 2021 | Martínez, A.        | <p>Ambos estudios coinciden en señalar que los trastornos alimenticios son un problema prevalente entre los estudiantes universitarios. Los factores de riesgo identificados en ambos estudios son similares, lo que sugiere que existen factores generales que predisponen al desarrollo de estos trastornos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2023 | Dávila Gordillo, E. | <p>Según (20) en su tesis menciona que los resultados de los autores destacan la complejidad de los TA y la necesidad de un enfoque multimodal para el tratamiento. Es importante que las personas que padecen TA tengan acceso a una atención integral que incluya terapia, medicamentos y cambios en el estilo de vida.</p> <p>El autor menciona que es un problema de salud pública importante que afecta a millones de personas en todo el mundo. Es importante aumentar la conciencia sobre los TA y mejorar el acceso a tratamientos efectivos. Los medicamentos antidepresivos y antipsicóticos también pueden ser útiles en el tratamiento de los TA (21).</p> |
| 2021 | Barrios, I.         | <p>Los dos autores concuerdan con los cambios en el estilo de vida,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



|      |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                          | como comer comidas y refrigerios regulares y hacer ejercicio regularmente, también son importantes para el tratamiento de los TA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2022 | Castillo Gonzales, M.    | Se centra en la prevalencia, las características clínicas y las comorbilidades de los TA en adultos, por otro lado, proporciona una visión más completa de los TA, incluyendo su diagnóstico, tratamiento y prevención. Proporciona una visión integral de los TA en adultos (22)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2023 | Hernández, R.            | Discute sobre los diferentes tipos de TA, las causas, los síntomas, el diagnóstico y el tratamiento. También destaca la importancia de la intervención temprana y el tratamiento integral (3).<br><br>Los dos autores también coinciden en que los TA son complejos y tienen múltiples causas. Sin embargo, hay algunas diferencias clave en los resultados de los dos autores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2022 | Carter, M., & Harris, A. | En su estudio obtuvo como resultados variados sobre la prevalencia de trastornos de la alimentación (TCA) en estudiantes universitarios. Las tasas oscilan entre el 7% y el 20%, con mayor prevalencia en mujeres que en hombres. Los TCA más comunes entre este grupo son la anorexia nerviosa atípica, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.(23)<br><br>Según (17), las demandas académicas, las dificultades financieras y los problemas personales pueden aumentar el estrés y la ansiedad, lo que puede llevar a algunos estudiantes a recurrir a la comida como mecanismo de afrontamiento.                                                                                                                                                                                            |
| 2020 | Behar, R.                | Los dos autores coinciden con la exposición a ideales de belleza poco realistas y la presión por mantener un cuerpo delgado pueden contribuir a la insatisfacción con la imagen corporal y a conductas alimentarias de riesgo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2020 | Verdugo, G.              | El autor (25) menciona que, es crucial implementar estrategias efectivas de prevención e intervención temprana para identificar y apoyar a los estudiantes que padecen o están en riesgo de desarrollar un TCA. La colaboración entre instituciones educativas, profesionales de la salud mental y organizaciones comunitarias es fundamental para abordar este problema de manera integral (26).<br><br>La universidad implica cambios significativos en la vida, como la independencia del hogar, la adaptación a un nuevo entorno y la formación de nuevas relaciones. Estas transiciones pueden ser desafiantes y contribuir al desarrollo de TCA. Tener un historial personal o familiar de TCA, problemas de salud mental o abuso de sustancias también aumenta el riesgo de desarrollar un TCA. |
| 2022 | Ojeda, S.                | Los autores mencionan que los trastornos alimenticios son un problema de salud pública importante que afecta a un número significativo de estudiantes universitarios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



|      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2022 | Guajardo, M.     | El autor (4) menciona que los Trastornos siguen siendo un problema de salud pública importante, con prevalencias que oscilan entre el 1% y el 5% en la población general. Los más comunes son la anorexia nerviosa (AN), la bulimia nerviosa (BN) y el trastorno por atracón (TAE).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2020 | Rodríguez, A.    | <p>Las causas de los TA son complejas y multifactoriales, pero se sabe que están influenciados por una combinación de factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Los TA pueden tener un impacto devastador en la vida de las personas que los padecen. Pueden provocar problemas de salud física a corto y largo plazo, como problemas cardíacos, óseos, reproductivos y gastrointestinales (27)</p> <p>Los dos autores mencionan que, también pueden aumentar el riesgo de depresión, ansiedad, abuso de sustancias y suicidio. Los TA son enfermedades graves que requieren tratamiento profesional. El tratamiento suele incluir una combinación de terapia, medicamentos y apoyo nutricional.</p>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2022 | Meza, A.         | Según el autor (10) indica que, los comportamientos purgativos, como los atracones y las purgas, pueden causar daño al sistema digestivo, lo que puede provocar dolor abdominal, estreñimiento, diarrea y reflujo ácido. Los cambios en los electrolitos y la deshidratación que pueden ocurrir con los TA pueden aumentar el riesgo de problemas cardíacos, como latidos cardíacos irregulares e incluso paro cardíaco.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2021 | Callejo-Mora, A. | <p>La baja densidad mineral ósea es común entre los estudiantes con TA, lo que los hace más propensos a sufrir fracturas. Los TA pueden interrumpir los ciclos hormonales, lo que puede provocar problemas de fertilidad y amenorrea en las mujeres y disfunción eréctil en los hombres. La desnutrición y el estrés pueden debilitar el sistema inmunológico de los estudiantes con TA, lo que los hace más propensos a las infecciones (28).</p> <p>Los autores mencionan que los estudiantes con TA a menudo no consumen suficientes calorías o nutrientes esenciales, lo que puede provocar una variedad de problemas de salud, como fatiga, debilidad, crecimiento deficiente, problemas reproductivos y daño a los órganos. Los padres deben hablar con sus hijos sobre los trastornos alimenticios y crear un ambiente familiar saludable y de apoyo. Los profesionales de la salud deben estar capacitados para identificar y tratar los trastornos alimenticios.</p> |

## CONCLUSIONES

Los trastornos alimentarios en estudiantes son un problema creciente y preocupante que puede tener graves consecuencias físicas y psicológicas. Estos trastornos afectan el rendimiento académico, las relaciones sociales y la salud mental a largo plazo. Factores como la presión social y académica contribuyen a su desarrollo, ya que los estudiantes a

menudo se sienten obligados a cumplir con estándares de éxito y apariencia. Esto puede llevar a comportamientos alimenticios poco saludables, como la restricción de alimentos y los atracones.

En entornos universitarios, la incidencia de trastornos alimentarios es alarmante, especialmente en poblaciones específicas como los estudiantes deportistas, con tasas que alcanzan hasta el 30%. Esto resalta la urgencia de implementar intervenciones preventivas efectivas. Factores de riesgo, como la presión social y la influencia de las redes sociales, son críticos para entender esta problemática. Intervenciones como talleres de sensibilización y programas de apoyo psicológico han mostrado efectividad, con tasas de éxito entre el 60% y el 80%. Es vital crear entornos educativos que promuevan el bienestar mental y físico, integrando estrategias que aborden tanto los aspectos individuales como sociales de los trastornos alimentarios.

La prevención de estos trastornos en entornos universitarios es un desafío multifacético que requiere un enfoque integral. Identificar factores de riesgo, como la distorsión de la imagen corporal y los estándares de belleza, es esencial para diseñar intervenciones efectivas. Estrategias que combinan educación nutricional, apoyo psicológico y actividades grupales han demostrado ser significativas en la reducción de la incidencia de trastornos alimentarios. La intervención temprana es crucial, especialmente en adolescentes y jóvenes adultos, donde las tasas de incidencia son alarmantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez, A. O. R., Fuentes, N. I. G. A. L., Escobar, S. G., Muñoz, M. A. T., & Arévalo, R. V. . Más allá de la apariencia: Imagen corporal asociada a las actitudes y conductas de riesgo de trastorno alimentario en adolescentes. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*. 2021; 10(19), 107-123.
2. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación de los trastornos alimentarios en adolescentes. Ginebra: OMS; 2021.
3. Hernández R, Del Ángel-García J, Díaz-Ramírez A, Acevedo SP, Saldaña RM. Factores psicológicos predictores del riesgo de trastorno alimentario en personas mexicanas. *Rev Puertorriqueña Psicología*. 2023;34(2):168-79.
4. Guajardo M, Otarola P, Cea C, Vásquez C. Trastorno alimenticio. *Rev ANACEM (Impresa)*. 2022;10-13.
5. León Hernández R, Ángel-García D, Elena J, Díaz-Ramírez A, Platas Acevedo S, Guzmán Saldaña RM. Factores psicológicos predictores del riesgo de trastorno alimentario en personas mexicanas. *Puerto Rican Journal of Psychology/Revista Puertorriqueña de Psicología*. 2023; 34(2).

6. Cortés R, et al. Rabdomiólisis metabólica: actualización. Rev Méd Clin Los Condes. 2022.
7. Rava M. Bulimia nerviosa (Parte 1). Historia, definición, epidemiología, cuadro clínico y complicaciones. 2021.
8. Márquez S. Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. 2021.
9. Callejo-Mora A. Trastornos de la alimentación en el deporte. Cuídate Plus. Unidad Editorial Revistas. 2021.
10. Torres J. Trastornos alimenticios de los deportistas: una revisión sistemática. revista de investigación educativa y deportiva. 2022; 1(1), 7-21.
11. Ayuzo-del Valle N-C, Covarrubias-Esquer J-D. Trastornos de la conducta alimentaria. Rev Mex Pediatr. 2020.
12. Behar R. El amplio espectro de los trastornos evitativos/restrictivos de la ingestión de alimentos, ortorexia y otros desórdenes (alimentarios). Rev Chil Neuro-psiquiatría. 2020;58(2):171-85.
13. Meza A. Comportamiento alimentario: revisión conceptual. Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula. 2022; 9(17), 38-44
14. Delgadillo-Arteaga BK, de Jesús Garduño-García J, Camarillo-Romero M, Huitron-Bravo GG, Morales LP. Asociación entre la calidad del sueño y el comportamiento alimentario en estudiantes universitarios en la contingencia por COVID-19. Rev Española Nutr Hum Diet. 2021;25.
15. Espinoza García AS, Martínez Moreno AG, Reyes Castillo Z. Papel de la grelina y la leptina en el comportamiento alimentario: evidencias genéticas y moleculares. Endocrinol Diabetes Nutr. 2021;68(9):654-63.
16. Hun N, Urzúa A, López-Espinoza A. Alimentación y migración: análisis descriptivo-comparativo del comportamiento alimentario entre chilenos y colombianos residentes en el norte y centro de Chile. Nutr Hosp. 2020;37(4):823-9.
17. Espinoza García, A. S., Martínez Moreno, A. G., & Reyes Castillo, Z. Papel de la grelina y la leptina en el comportamiento alimentario: evidencias genéticas y moleculares. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*. 2021; 68(9), 654-663.
18. Ramos A. Trastornos alimentarios en adolescentes. 2021.



19. Noboa Benavides M. Desórdenes alimenticios en Ecuador. (Bachelor's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2020). 2020.
20. Dávila Gordillo E. Revisión bibliográfica: trastornos alimenticios durante la pandemia en adultos jóvenes de América Latina. 2023.
21. Barrios I, Piris-Jara A, Montiel-Alfonso MA, Ríos-González C, Solís-Ávalos D, García O, et al. Factores asociados y tamizaje de trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos en población general paraguaya. *Rev Nacional (Itaiguá)*. 2021;13(1):4-18.
22. Castillo Gonzales M. Adicción a redes sociales y riesgo de desarrollar trastornos alimenticios en adolescentes [tesis de grado]. 2022.
23. Carter M, Harris A. Desórdenes alimenticios en la adolescencia y autoestima: 2 libros en 1 - Desórdenes alimenticios durante la adolescencia, cómo amar y aceptar tu cuerpo. Mick Carter; 2022.
24. Marí-Sanchis, A., Burgos-Balmaseda, J. and Hidalgo-Borrajo, R. Trastornos de conducta alimentaria en la práctica deportiva. Actualización y propuesta de abordaje integral, Elsevier. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. 2021
25. Verdugo G. Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2020; (37), 297-302.
26. Ojeda S. Las complicaciones médicas del trastorno alimenticio por atracones en "Los panecitos de San Nicolás". *El Palma de la Juventud*. 2022; 4(4), 203-219.
27. Rodríguez A. Valoración del estado dietético-nutricional, la composición corporal, el comportamiento alimentario y la percepción de la imagen en deportistas de gimnasia rítmica. *Nutrición Hospitalaria*. 2023; 37(6), 1217-1225.
28. Callejo-Mora, A. Trastornos de la alimentación en el deporte, *Cuídate. Plus*. Unidad Editorial Revistas. 2021.