

Trastorno por Atracón: Una realidad ignorada en los trastornos alimenticios

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son un problema de salud pública que afecta mayormente a mujeres, iniciando en la adolescencia, con un pico entre la segunda década de la vida. La anorexia nerviosa (AN) y la bulimia nerviosa (BN) son trastornos comúnmente conocidos en la población, sin embargo, desde el DSM-5 (2013), el trastorno por atracón (TPA) fue reconocido como un trastorno independiente. México presenta una prevalencia de 12%, especialmente en mujeres jóvenes, subrayando su relevancia en salud pública (Torres, 2023).

El TPA se distingue por episodios repetidos de ingesta en cantidades excesivas de comida por un corto período de tiempo, durante los cuales la persona siente que pierde el control sobre cuánto o qué come. A diferencia de otros trastornos alimentarios, no se acompañan de conductas compensatorias como purgas o ejercicio excesivo. Este trastorno provoca malestar emocional significativo y es común en personas con sobrepeso u obesidad (MSD Manuales, 2022; Torres, 2023). Las personas afectadas por este trastorno suelen sentir vergüenza y muchas veces tratan de restringir su alimentación, lo que paradójicamente aumenta su deseo y perpetúa un ciclo continuo. El tratamiento adecuado ayuda a recuperar el control, además de mejorar la relación con la comida.

En México, la prevalencia de trastornos alimentarios, incluido el TPA, es mayor en mujeres. Un reporte de 2023 señala que el 1.6% de adolescentes mexicanos están en alto riesgo para un TCA, con un 2.0% en mujeres y 1.2% en hombres, reflejando mayor prevalencia femenina (Torres, 2023). En 2015, la proporción puede ser hasta 9 mujeres por cada hombre. Esta diferencia se explica no solo por factores biológicos, sino también por influencias socioculturales como estereotipos de belleza, presión para mantener cierto peso y mayor exposición femenina a dietas restrictivas, que elevan el riesgo de padecer de un TCA (Torres, 2023).

El TPA afecta tanto a personas con sobrepeso u obesidad como a individuos con peso normal. El trastorno genera malestar clínico importante, suele coexistir con comorbilidades psiquiátricas como depresión, ansiedad, además de trastornos por consumo de sustancias, lo que complica el cuadro clínico. El TPA está asociado también con alteraciones en la regulación emocional y conductas impulsivas que dificultan controlar los atracones (Appolinario et al., 2022). Además, el estrés percibido está relacionado con la frecuencia de episodios de atracones, lo que predice parte de su variabilidad. Es importante una adecuada regulación del estrés y estrategias efectivas de afrontamiento para su prevención, así como su tratamiento (Serafini et al., 2024). Por lo tanto, es necesario un enfoque

integral que considere peso corporal y las condiciones psicológicas para un tratamiento personalizado (Lozano, 2023).

La detección temprana del TPA es crucial y puede ser realizada por medio de pruebas breves de tamizaje, además de observación clínica en atención primaria y pediátrica que facilitan la identificación de conductas de riesgo. Muchos pediatras desconocen la prevalencia real del TPA en adolescentes, lo que imposibilita detectar signos tempranos limitando la detección oportuna (Cuadro & Baile, 2015). Por lo tanto, capacitar a los equipos de salud para reconocer conductas de riesgo e intervenir preventivamente es indispensable, la detección precoz mejora el pronóstico y previene complicaciones, optimizando la atención integral del adolescente (Cuadro & Baile, 2015).

El TPA debe ser un tema de mayor discusión pública, ya que genera mucha vergüenza y se oculta por desconocimiento. A diferencia de la AN y BN, que tienen más visibilidad social, el TPA permanece poco reconocido. La falta de difusión afecta a quienes lo padecen, ya que no identifican sus conductas como un trastorno real, atribuyéndolo erróneamente a "falta de fuerza de voluntad". Normalizar la ingesta excesiva sin considerar la pérdida de control, contribuye a que muchas personas no busquen ayuda profesional.

Es necesario incluir pláticas sobre el TPA en espacios de salud, medios de comunicación, entornos escolares para reducir el estigma, aumentar la visibilidad y fomentar que más personas pidan ayuda sin culpa ni vergüenza. Además, fortalecer la investigación, capacitar profesionales de salud y promover campañas que faciliten la detección temprana es primordial principalmente en la atención primaria.

Referencias

- Appolinario, J. C., Moura, G. L., Vieira, M. S., & Matsudo, V. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02223-z> Recuperado en: 29 de septiembre de 2025.
- Cuadro, E., & Baile, J. I. (2015). Binge eating disorder: analysis and treatment. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Mexican Journal Of Eating Disorders*, 6(2), 97-107. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.10.001> Recuperado en: 29 de septiembre de 2025.
- Serafini, Schiojetman, Pedrón. (2024). Influence of perceived stress on binge-eating episodes in an Argentine sample. *Mexican Journal of Eating Disorders*. <https://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/775> Recuperado en: 29 de septiembre de 2025.
- Attia, E., & Walsh, B. T. (2022, 12 septiembre). *Trastorno por atracón*. Manual MSD Versión Para Público General. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/trastorno-por-atrac%C3%B3n> Recuperado en: 25 de octubre de 2025.
- Rodríguez Lozano, C. (2023). *Trastorno por atracón en adultos jóvenes universitarios: revisión sistemática* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Católica de Ávila]. Repositorio institucional. <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/35710/Trabajo%20Fin%20de%20Grado%20Celia%20Rguez%20Lozano.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Recuperado en: 29 de septiembre de 2025.
- Sánchez, M. M., & Torres, L. A. (2023). Prevalencia de sintomatología de trastorno por atracón en estudiantes de Medicina en México. *Divulgare Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*, 10(19), 25-30. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/divulgare/article/view/9922> Recuperado en: 29 de septiembre de 2025.

Sobre las autoras:

Ivanna Mariel Ignacio Martínez

Estudiante de quinto semestre de la Licenciatura en Ciencias de la Nutrición en el Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de las Américas Puebla, con interés en temas relacionados con trastornos de la conducta alimentaria, deporte, embarazo y lactancia.

Dra. Taisa Sabrina Silva Pereira

Licenciada en Nutrición. Maestría y Doctorado en Salud Colectiva. Actualmente su investigación se enfoca en la epidemiología nutricional, particularmente en enfermedades crónicas no transmisibles, con numerosas publicaciones en revistas internacionales de alto impacto. Además es miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1.