Alimentación y escuela (2): trastornos alimentarios

escrito por Zaida Mas | 5 de febrero de 2026

En el primer artículo de esta serie hablamos de la importancia de trabajar desde la escuela la alimentación, su repercusión en nuestra salud y el papel del profesorado y de los educadores y educadoras en la detección de posibles casos de inseguridad alimentaria en nuestro alumnado.

Hoy queremos hacer referencia a **trastornos alimentarios** como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, entre otros, sobre los cuales podemos desmontar ciertos mitos, conocer síntomas para diagnosticar a tiempo y saber cómo podemos ayudar desde la escuela (en **este enlace** puedes descargar un artículo científico que puedes leer y comentar con niños, niñas y jóvenes). Los trastornos alimentarios son enfermedades mentales graves caracterizadas por comportamientos alimentarios poco saludables y preocupaciones sobre la forma corporal, el peso o el mantenimiento del control sobre la alimentación.

Investigaciones recientes han encontrado que **uno de cada cinco estudiantes universitarios tiene un trastorno alimentario**; por tanto, la prevención desde edades escolares puede ser una forma de reducir futuros trastornos. Además, los estudios demuestran también que no existe un perfil concreto de persona que padezca estos trastornos: afectan a personas de todas las edades, sexos, etnias, orientaciones sexuales, niveles de ingresos y países de origen.

Las **consecuencias** comunes de los trastornos alimentarios

pueden ser **sociales** (cancelar planes con amistades, conflictos familiares, compararse con el cuerpo, el deporte y la alimentación del resto de iguales, sentirse acosado…), **psicológicas** (miedo a engordar, depresión, ansiedad, dificultad de concentración y de memorización, e incluso fracaso escolar…) y **físicas** (problemas gastrointestinales, caída del cabello, periodo menstrual irregular en las chicas, osteoporosis, aumento del riesgo de diabetes…). Estas consecuencias son muy graves y la **intervención temprana** es importante para mantener a las personas sanas. Para facilitar su **detección** debemos tener en cuenta el perfil variado de posibles personas afectadas; no tienen por qué ser personas con bajo peso corporal. Además, debemos ser conscientes de que **no es una elección libre, sino un trastorno que necesita tratamiento y apoyo social de su entorno**.

El **grupo de iguales** puede detectar síntomas en sus amistades: si observan cambios en la dieta, si se cancelan planes en los que hay algún encuentro que implica comer, o si la persona se muestra más evitativa a la hora de relacionarse. También **en el entorno familiar** podemos notar cambios en la alimentación, si no ingiere alimentos que antes sí consumía, si su estado de ánimo y sus relaciones han cambiado en casa, si percibimos cambios físicos e incluso si detectamos síntomas de desmotivación, depresión y falta de concentración.

En las aulas y escuelas, las y los profesionales también debemos estar atentos a todos los síntomas anteriores, así como a la bajada del rendimiento académico e incluso a los suspensos. Como ya sabemos, el mapeo de las relaciones, asegurar que nadie se quede solo o sola, puede ayudar a crear entornos más seguros y, en este caso, puede ayudar a detectar trastornos, apoyar y comenzar el tratamiento que ayude a la persona afectada a recuperarse, uniendo el

tratamiento de los profesionales con la amistad y el cariño de familiares y de los adultos con los que se relaciona.

Imagen: