



Dejar de comer durante horas para compensar el número de calorías ingeridas por el consumo de alcohol es una afección reconocida como drunkorexia; el problema se ha vuelto una práctica habitual entre jóvenes que insisten en evitar subir de peso sin saber que ponen en peligro su salud.

“La obsesión por estar delgado y la aceptación social por el consumo de bebidas embriagantes son parte principal de la llamada ‘drunkorexia’, un reciente término establecido para un nuevo desorden alimentario”, acentuó la licenciada en Nutrición Wendy Alhelí Bencomo Interián, gerente académico de la Federación Mexicana de Diabetes (FMD). La experta apuntó que si bien el concepto carece aún de una definición total, éste presenta ciertas connotaciones que afectan en mayor medida a la población estudiantil, de entre 18 y 24 años, en cuya edad el problema empieza con una distorsión de la imagen corporal, pues los jóvenes temen aumentar de peso.

Bencomo Interián refirió que los involucrados suelen tener una sensación de “bienestar” al estar inmersos en ese trastorno alimenticio; sin embargo, el consumo de alcohol conlleva cierta cantidad de kilocalorías que pueden contribuir a ganar peso.

“Al saberlo desarrollan diversas conductas inadecuadas para conseguir estar delgados; por ejemplo, practican ejercicio de manera excesiva por la acumulación de triglicéridos, reducen la ingesta de energía procedente de alimentos y llegan a provocarse el vómito”, expuso.

Pese a la poca o nula información relacionada con diabetes mellitus, la nutrióloga dejó claro que incluso podrían ser acciones recurrentes por jóvenes con esta enfermedad crónico-degenerativa, pero la diferencia es que el consumo de bebidas embriagantes ocasiona hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en sangre).

Recomendaciones de la Asociación Americana de Diabetes puntualizan que para garantizar el control glicémico, las mujeres con este padecimiento pueden beber una porción de alcohol

similar a una lata de cerveza, mientras que para los varones es el doble, recordó la especialista de la FMD.

Enfatizó que las bebidas embriagantes tienen cierta cantidad de calorías y causan un descontrol de la glucosa; por tanto, “hay que suprimir otros alimentos para que puedan entrar, pero no es lo ideal porque privan al organismo de otras sustancias que necesita por los nutrientes”.

Bencomo Interián detalló: “Cuando comemos toda esta cantidad de carbohidratos, la podemos almacenar en tres sitios particulares: hígado, músculo y tejido adiposo; el primero es el encargado de metabolizar el alcohol, pero al no tener fuentes de glucosa reduce su producción y conduce a una hipoglucemia”.

Consideró importante acudir con un especialista, ya que el hecho de integrar el alcohol a un plan de alimentación debe ser con “mucho conciencia y educación” para evitar conductas de riesgo, que puedan detonar en un trastorno alimentario. **Carlos Trejo Serrano**