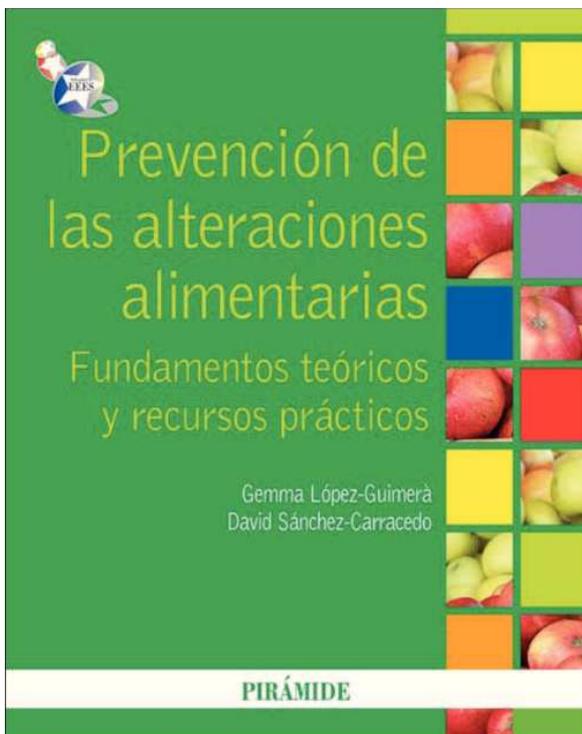


## Crítica de libros

## Prevención de las alteraciones alimentarias: fundamentos teóricos y recursos prácticos

Prevention of eating disorders: theoretical basis and practical resources

Gemma López-Guimerà  
y David Sánchez-Carracedo



## Características:

Año: 2010  
Edición: primera  
N.º de páginas: 272  
Dimensiones: 19 × 24 cm  
ISBN: 978-84-368-2354-7  
Editorial: Pirámide

Gemma López-Guimerà y David Sánchez-Carracedo son profesores de la Universidad Autónoma de Barcelona. Su principal actividad docente, clínica e investigadora está centrada en el estudio de los problemas relacionados con la alimentación y el peso, la prevención de las alteraciones alimentarias y el tratamiento cognitivo-conductual del sobrepeso y la obesidad.

### Estructura y contenidos

Esta obra posee un doble carácter básico y aplicado. En ella se recopila y sintetiza la información disponible respecto a los fundamentos teóricos que sustentan las bases de los programas de prevención de las alteraciones alimentarias, adentrándose en algunas cuestiones vinculadas a los denominados problemas relacionados con la alimentación y el peso, espectro de trastornos que engloba las alteraciones alimentarias, la imagen corporal, las conductas no saludables de control del peso, el sobrepeso y la obesidad, en consonancia con investigaciones recientes que señalan la conveniencia de abordar de forma integral la prevención de estos trastornos. Además de esta síntesis, la primera que se presenta en lengua española, se proporciona un conjunto de recursos prácticos orientados al desarrollo y la puesta en práctica de actividades y estrategias dirigidas a la prevención de los problemas relacionados con la alimentación y el peso.

El libro está dividido en tres partes. En la primera, se revisa el papel de la interiorización del ideal de delgadez, la influencia de los medios de comunicación y el seguimiento de dietas restrictivas y comerciales como factores de riesgo. En la segunda, se presentan los fundamentos teóricos de los programas de prevención de las alteraciones alimentarias y se revisan los dirigidos a niños y adolescentes, publicados en el panorama nacional e internacional. Por último, en la tercera parte se ofrecen recomendaciones, actividades y recursos prácticos para llevar a cabo estrategias preventivas.

### Índice

Índice de figuras, tablas y actividades. Lista de acrónimos. Prólogo. Introducción.

*Parte I.* 1. Interiorización del modelo estético e influencia de los medios de comunicación. 2. Alteraciones alimentarias y sobrepeso: el papel de la dieta restrictiva.

*Parte II.* 3. Conceptos generales de prevención y bases teóricas de los programas de prevención de las alteraciones de la conducta alimentaria. 4. Revisión de los programas de prevención universal de las alteraciones de la conducta alimentaria en jóvenes adolescentes.

*Parte III.* 5. Recomendaciones, actividades y recursos prácticos. Alimentación y nutrición. 6. Recomendaciones, actividades y recursos prácticos: Dieta. 7. Recomendaciones, actividades y recursos prácticos: Alfabetización en medios de comunicación. 8. Otros recursos. Referencias bibliográficas.

## Destinatarios y utilidad

Esta obra es una herramienta de gran utilidad para estudiantes, equipos de investigación y profesionales de la salud interesados en el campo de la prevención de las alteraciones alimentarias, el sobrepeso y la obesidad.

## Opinión del experto

Los problemas relacionados con la alimentación y el peso afectan a un porcentaje muy elevado de la población de nuestro país y son motivo de preocupación para un sector muy importante de los profesionales de la salud. Estos problemas incluyen tanto los trastornos del comportamiento alimentario clásicos –anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón– como el sobrepeso y la obesidad, o también la insatisfacción con la imagen corporal, las prácticas insanas para perder peso o el seguimiento de dietas hipocalóricas. No hay duda de que estos problemas afectan de manera desigual a distintos grupos de la población, pero la preocupación es mayor cuando las personas más susceptibles a ellos son los niños y adolescentes, puesto que son estos quienes ponen en mayor riesgo su salud y su bienestar. Hay un buen número de estudios que aportan información sobre el número de niños y adolescentes afectados por estos problemas, y a pesar de los esfuerzos que se realizan desde el ámbito educativo y sanitario para prevenirlos, las cifras no bajan de forma significativa. Por ello, se requiere una amplia discusión entre los investigadores que desarrollan los programas preventivos para llegar a acuerdos respecto a qué tipo de programas de prevención son necesarios, cuál debe ser la población diana, qué ingredientes deben contener los programas a tenor del conocimiento disponible sobre factores de riesgo asociados al desarrollo de los trastornos y cuál debe ser la metodología más adecuada para que los datos obtenidos de los estudios que se realicen tengan validez y se puedan generalizar.

Después de la lectura detallada del libro *Prevención de las alteraciones alimentarias*, varias son las aportaciones que me gustaría destacar. La primera de ellas es la que hace al ámbito más conceptual de la prevención de las alteraciones de la alimentación y el peso. Los autores han desarrollado su trabajo desde un punto de vista novedoso, aportando una visión integral de los factores de riesgo de los trastornos relacionados con la alimentación y el peso, a fin de potenciar la necesidad de realizar una prevención integral de estos trastornos. Durante muchos años, la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) había seguido una vía distinta de la propuesta para la prevención del sobrepeso y la obesidad, aun cuando era conocido que ambos tipos de trastorno comparten factores de riesgo comunes. Este hecho se ha venido produciendo, en parte, porque los investigadores que trabajaban en uno y otro campo no tuvieron hasta muy recientemente una visión de conjunto. El resultado final de estas intervenciones preventivas independientes fue que algunas estrategias empleadas para la prevención de la obesidad podrían haberse convertido en potenciadoras de los TCA. Los autores de esta monografía presentan una revisión exhaustiva que permitirá al lector tener una información detallada sobre los factores de riesgo más significativos y la evolución de los programas preventivos de los TCA, desde los inicios hasta la actualidad, cuando están empezando a aparecer las primeras tímidas propuestas de prevención integral. La colaboración

entre los investigadores que estudian los TCA y los que trabajan en el ámbito de la obesidad debe permitir que estas tímidas propuestas de hoy se conviertan en sólidos programas preventivos que favorezcan la disminución de la tasas de TCA, sobrepeso y obesidad de la población infantil y adolescente.

En segundo lugar, al margen de los muchos aspectos sobre los factores de riesgo que se debe considerar en los programas de prevención, que los autores analizan con gran rigor, en la obra se ofrece información exhaustiva sobre uno de los factores a los que con mayor frecuencia se alude como promotores de los problemas relacionados con la alimentación y el peso y que creemos que ha sido poco trabajado en la literatura existente sobre los TCA en nuestro país. Nos referimos a la influencia y el impacto de los medios de comunicación en el desarrollo de estos trastornos. Aunque son muchos los que hablan de la influencia de los medios, son pocos los que conocen los mecanismos por los que se produce dicho impacto. López-Guimerà y Sánchez-Carracedo han realizado en esta obra, desde el amplio conocimiento que tienen del tema, un excelente análisis de las teorías y los procesos que explican esta influencia.

Finalmente, destaca la orientación didáctica que ofrece el libro para que pueda ser de utilidad en el marco escolar. Los autores han dedicado los últimos años de su actividad profesional a poner en práctica en escuelas un programa preventivo basado fundamentalmente en la alfabetización en medios y en la educación nutricional. De dicha actividad han obtenido una gran experiencia práctica, lo que les ha permitido identificar actividades útiles que pueden ser empleadas fácilmente en el ámbito escolar. La escuela es un lugar privilegiado para detectar numerosos comportamientos anómalos de niños y adolescentes, y los profesores son observadores excepcionales de cómo la influencia de los pares, los medios y el ambiente familiar y social puede favorecer los trastornos<sup>1</sup> y la intervención temprana contra ellos. Por eso consideramos que las actividades que se proponen en el libro pueden ser de gran utilidad no sólo para investigadores y profesionales de la salud que trabajan o quieran trabajar en el ámbito de la prevención, sino también para los educadores que estén preocupados e interesados en proporcionar a sus alumnos una educación integral.

El rigor con que han seleccionado el material, su análisis crítico y el importante número de aportaciones personales realizadas a partir del estudio y la aplicación de los conocimientos adquiridos hacen que la obra sea excelente y, hasta dónde sabemos, única en la bibliografía en lengua española. Creemos que van a ser muchos los que se van a beneficiar de los contenidos presentados. A ellos sugerimos más de una lectura, ya que una única lectura no permite llegar a integrar todo el conocimiento que aporta.

## Bibliografía

1. Saldaña C, directora y coordinadora. Detección y prevención en el aula de los problemas del adolescente. Madrid: Pirámide; 2001.

Carmina Saldaña

*Catedrática de Modificación de Conducta de la Universidad de Barcelona (UB), Barcelona, España*

Correo electrónico: csalddanya@psi.ub.es