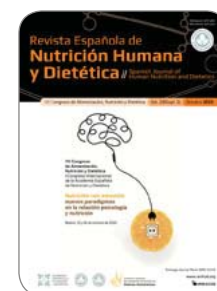


VII Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética

I Congreso Internacional de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Nutrición con emoción: nuevos paradigmas en la relación psicología y nutrición


www.renhyd.org

15 de octubre de 2025

Mesa 1_Psiconutrición

PONENCIA_3



La profesión sanitaria como factor de riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Un análisis de la influencia de la profesión en el desarrollo de TCA

María Sanabdon Muñoz^{1,*}¹Dietista-Nutricionista y directora de Instituto Sanae, clínica privada en Pamplona, Pamplona, España.*msanabdon@institutosanae.org

Introducción

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son afecciones de salud mental que incluyen, entre otros, la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. Estos trastornos pueden ocasionar complicaciones médicas y psicológicas graves, y su desarrollo suele estar relacionado con una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales¹.

Los profesionales sanitarios, en general, se enfrentan diariamente a una alta exigencia laboral, baja calidad del sueño y el alto nivel de estrés, factores de riesgo para el desarrollo de un TCA².

Además, están sometidos a una presión implícita para ofrecer un aspecto físico saludable, potencial desencadenante de preocupación excesiva por su forma corporal y hábitos alimentarios, lo que, a su vez, puede aumentar el riesgo de desarrollar TCA³.

Objetivo

El objetivo principal de este análisis es identificar si existe una relación entre la profesión sanitaria y un mayor riesgo de

desarrollar TCA y comprender los factores en este entorno profesional que podrían contribuir a la aparición de conductas alimentarias desordenadas.

Metodología

Para abordar este objetivo, se ha realizado una revisión de los estudios más recientes sobre la relación entre la profesión sanitaria y el riesgo de desarrollar un TCA.

Es muy extensa la literatura que muestra que ciertos grupos profesionales, como bailarines y atletas, tienen un riesgo elevado de TCA². Sin embargo, es muy escasa la investigación que se ha llevado a cabo sobre esta problemática entre los profesionales sanitarios, destacando una revisión sistemática sobre la prevalencia de TCA en estudiantes de nutrición y dietética¹.

Discusión y conclusiones

Estudios demuestran que un 33% de los profesionales de la salud presenta riesgo de desarrollar un TCA, mientras que la prevalencia entre la población general suele ser inferior al 10%, lo que sugiere que el entorno laboral sanitario puede actuar como un factor predisponente.

Los profesionales identificados con un alto riesgo de TCA presentan niveles elevados de estrés relacionado con su elevada carga laboral, factor vinculado con el debut de TCA en investigaciones previas. Parte de este colectivo reporta utilizar la restricción alimentaria como herramienta de afrontamiento ante el estrés o la insatisfacción corporal.

Los estudios indican que muchos profesionales sanitarios sienten la presión de ser un “modelo de salud” para sus pacientes, lo que puede llevar a una preocupación excesiva por el aspecto de su cuerpo e insatisfacción corporal, a su vez factores éstos de riesgo para el desarrollo de un TCA².

La literatura indica que los estudiantes de nutrición y dietética presentan una alta susceptibilidad a conductas alimentarias restrictivas, probablemente debido a su constante exposición a información sobre salud y control de peso¹.

En conclusión, la profesión sanitaria se identifica como un factor de riesgo que puede predisponer al desarrollo de TCA, *debido una alta exigencia laboral*, baja calidad del sueño, alto nivel de estrés, la presión estética, la autoexigencia, así como el acceso a conocimiento sobre nutrición y fisiología.

Por tanto, sería conveniente fomentar un entorno laboral que normalice la diversidad corporal y que ofrezca recursos de apoyo psicológico con el fin de reducir el impacto negativo del entorno laboral sobre la salud mental de los profesionales sanitarios.

En concreto, en lo relativo a los estudiantes de nutrición y dietética, se ha demostrado que incluir en el programa docente seminarios optativos sobre alimentación desordenada, trastornos de la conducta alimentaria e imagen corporal puede fortalecer las relaciones de los estudiantes con la comida y sus cuerpos⁵.

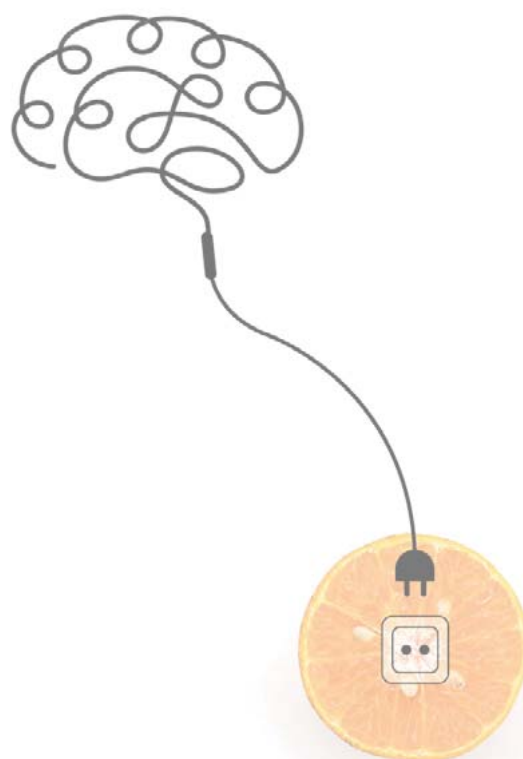
Otros estudios recomiendan que los estudiantes de profesiones sanitarias, en general, se involucren tempranamente en la prevención primaria y secundaria de las patologías alimentarias para su propio beneficio, además de como actores en la prevención de los desórdenes alimentarios, dado que como futuros profesionales de la salud modelarán las actitudes y conductas de sus futuros pacientes³.

conflicto de intereses

La autora declara no tener un posible conflicto de interés.

referencias

- (1) Budhiwianto S, Bennett CJ, Bristow CA, Dart J. Global Prevalence of Eating Disorders in Nutrition and Dietetic University Students: A Systematic Scoping Review. *Nutrients*. 2023; 15(2317). doi:10.3390/nu15102317.
- (2) Hussien RM, Al Khalifa A. Eating Disorders and Associated Risk Factors among Healthcare Providers at Al-Qassim Region Saudi Arabia. *Egyptian Journal of Health Care*. 2024; 15(1): 589-97. doi:10.21608/ejhc.2024.342617.
- (3) Mallaram GK, Sharma P, Kattula D, Singh S, Pavuluru P. Body image perception, eating disorder behavior, selfesteem and quality of life: a cross-sectional study among female medical students. *J Eat Disord*. 2023; 11(1). doi:10.1186/s40337-023-00945-2
- (4) Grupo ZARIMA-Prevención (2022). Guía de prevención de trastornos de conducta alimentaria.
- (5) Bennett CJ, Barber C, Rose E, Palermo C, Dart J. Supporting nutrition and dietetics students' relationships with food and body image: Adopting a co-created curricula approach. *Nutr Diet*. 2024; 81(3): 306-15. doi: 10.1111/1747-0080.12862. Epub 2024 Jan 21. PMID: 38246599.



VII Congreso
de Alimentación,
Nutrición y Dietética
I Congreso Internacional
de la Academia Española
de Nutrición y Dietética