

Salud

# Síndrome de comedor nocturno: un estado depresivo que afecta mayoritariamente a mujeres

por Agenda País | 5 julio, 2022



**Experta explica que es un factor de riesgo para una aparición temprana de la obesidad y está relacionada con tasas más altas de depresión y una autoestima más baja.**

- Compartir
- Twittear
- Compartir
- Imprimir
- Enviar por mail
- Rectificar

Existen hábitos alimenticios que se normalizan, lo que no quiere decir que sean los adecuados. Uno de los más recurrentes es la ingesta de algún tipo de snack antes de dormir. Pero si durante el día hay ausencia de apetito, y de noche es capaz de levantarse de la cama porque siente ansiedad y ganas incontrolables de comer, ponga atención porque podría tratarse del trastorno denominado "Comedores Nocturnos".

Este trastorno es más delicado de lo que se piensa porque está asociado generalmente a estados depresivos y no basta con tratarlo con especialistas en nutrición, sino que además con la ayuda de psiquiatras, explica Alexia Hananías, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas.

¿Cómo saber si soy un comedor nocturno? Muy fácil, señala la experta: "Una persona sufre de hiperfagia vespertina cuando el consumo de alimentos después de la cena sobrepasa el 25% de las calorías totales del día. También se asocia a anorexia matutina, es decir, ausencia de apetito durante gran parte de la jornada y que desencadena el deseo de comer entre la cena y el sueño. El comedor nocturno presenta insomnio y generalmente un estado de ánimo deprimido".

Hananías explica que la evidencia científica descubrió que el NES (Night Eater Syndrome) es un factor de riesgo para una aparición temprana de la obesidad y está relacionada con tasas más altas de depresión y una autoestima más baja.

"Efectivamente, según estudios científicos, 75% de los pacientes comedores nocturnos han experimentado alguna forma de depresión en algún momento de la vida. Esto tiene una explicación científica que podría deberse a que los niveles de melatonina, la hormona que hace que tengamos sueño, son más bajos en las personas con el síndrome del 'comedor nocturno'", señala.

Lo más preocupante señala la experta es que la prevalencia de este trastorno es más frecuente en mujeres (66%): "Con respecto a la edad se manifiesta regularmente durante la adultez temprana con edad media de 39 años, y en personas con índice de masa corporal de sobrepeso y obesidad".

En consecuencia, señala la académica, los profesionales de nutrición deben estar capacitados con las herramientas técnicas para evaluar a este tipo de trastornos, combinando educación alimentaria nutricional y psicoterapia con profesionales psicólogos y psiquiatras.

Como nutricionista, Hananías entrega algunas recomendaciones para contrarrestar este trastorno: "Sin duda el desayuno es una de las comidas más importantes del día y luego de ello se debe chequear no sobrepasar la cantidad de calorías que se necesitan para un día. Esto facilita que se evite consumir alimentos después de las 19.00 horas".

Esto, debe regularizarse con apoyo psicológico en caso de que se requiera, como aumentar los niveles de melatonina y aprender a manejar el estrés. "Es por eso que para contrarrestar este este trastorno se recomienda la consulta de un psiquiatra para que evalúe si la persona presenta algún estado de depresión y luego sea apoyado por un especialista en trastornos alimentarios".

Síguenos en Google News

Hasta el 19 de julio  
Lider.cl

Aprovecha la Liquidación de Lider hasta el 19 de julio.

A   Supermercado ... Nuñoa, Nuñoa	DIRECTIONS	1 STORE
B   Supermercado ... Vitacura	DIRECTIONS	1 STORE
C   Supermercado ... La Florida	DIRECTIONS	1 STORE

ENVÍA TUS DENUNCIAS +569 5375 59 86

24 HORAS #24HorasCentral

ENVÍA TUS DENUNCIAS +569 5375 59 86

Kast dio información  
Ahora la gente sabe lo que estaba oculto para ellos

24 HORAS #24HorasCentral



Las sensaciones de Agustín Squella con la «transformadora» propuesta constitucional: deja atrás a la del 80 y «aspira a ser una del siglo XXI»



Heraldo Muñoz (PPD) y la propuesta constitucional: «Debemos valorar que se constituya a Chile como un Estado social y democrático de derecho»



Las pasiones tristes



Por qué votaré Apruebo en el plebiscito

## Blogs y Opinión

Columnas



**Los desafíos del INDH en la hora del recambio de su consejo**

por Judith Schönsteiner



**En defensa de las reformas difíciles**

por Patricio Órdenes



**Las propuestas para mejorar las condiciones de vida de niños, niñas y jóvenes en las comunas pequeñas del país**

por Claudia Peirano