

## ¿Qué es la pregorexia?

La pregorexia es la presentación de un trastorno alimentario durante el embarazo. Es válido aclarar que la pregorexia como la vigorexia o la ortorexia pueden ser diferentes manifestaciones de un trastorno alimentario como anorexia, bulimia o trastornos atípicos.

Puede tratarse de un trastorno que haya estado latente y se haga evidente en el embarazo.

Se trataría de un temor obsesivo a aumentar de peso que pone en riesgo de vida a la madre y la del bebe.

La falta de nutrientes ingeridos afecta la placenta, la nutrición y el neurodesarrollo del bebe.

Según mi experiencia no es de inicio durante el embarazo sino que es un incremento de distorsiones alimentarias y psíquicas previas (TOC, Depresión, Trastornos de la imagen corporal, embarazo no deseado, conflictos de pareja, etc) Es importante tener en cuenta que el desarrollo de un trastorno alimentario puede ser precipitado por el embarazo

### ¿Cuáles son los síntomas?

Fundamentalmente el miedo al incremento del peso, quedar con sobrepeso en el post parto. Y esto también dificulta el buen desarrollo de la lactancia.

- Fuera del embarazo, la anorexia responde en muchos casos a la obsesión por verse flaca. Dentro del embarazo, ¿el motivo que la provoca es el mismo?

Creo que es así, pero es un concepto reduccionista creer que solo es obsesión por verse flaca, es mucho más grave y difícil de tratar, solo el abordaje interdisciplinario puede detener el deterioro físico y psíquico.

- Las embarazadas que tienen pregorexia, son en su mayoría mujeres que tuvieron anorexia fuera del embarazo, o bien que, al verse ahora con un cuerpo distinto al habitual, responden no queriendo comer para sostener la delgadez aunque jamás en su vida hayan tenido anorexia?

El problema no es solo dejar de comer o comer menos, es mucho más profundo y expresa un conflicto con la femineidad

- Es sabido que la alimentación durante el embarazo es fundamental para garantizar una adecuada salud materna y fetal. ¿Qué consecuencias puede tener la pregorexia para la futura mamá durante la gestación?  
¿Qué consecuencias puede tener la pregorexia para el feto?

Bajo peso al nacer, partos prematuros, abortos espontáneos, hiperémesis gravídica, malformaciones varias puede afectar el neurodesarrollo del bebé, y además se previenen dificultades en el vínculo madre-hijo y en la posterior alimentación del niño.

En caso de una anorexia nerviosa puede llevar a un cuadro grave de desnutrición que afecta tanto a la madre como al feto. Por lo tanto requiere estricto control obstétrico, son embarazos de alto riesgo. En el caso de bulimia nerviosa el embarazo puede cursar con importantes episodios de vómitos que podrían conducir a deshidratación y desequilibrio electrolítico que pueden comprometer la vida de ambos.

Como mensaje a todas aquellas mujeres que han tenido un trastorno alimentario o sospecha del mismo, como también para los familiares, es que "Lo ideal en pacientes con antecedentes de trastornos alimentarios el embarazo sea programado, para realizar un exhaustivo examen médico y psicológico previo al mismo y de esta manera que la paciente llegue al embarazo en las mejores condiciones para evitar futuras complicaciones".

**Dra. Alicia Langellotti**, médica especialista en nutrición - NN 56157

Miembro del Grupo de Trabajo en Trastornos Alimentarios de la Sociedad Argentina de Nutrición

**Dra. Maria Ester Strada**, médica psiquiatra

[www.sanutricion.org.ar](http://www.sanutricion.org.ar)