

HEALTH TIPS Mattel★ Children's Hospital at UCLA

for Parents

Produced by UCLA Healthcare Pediatric Neighborhood Offices

November 2004

Can very young girls show signs of eating disorders?

Some young girls who are of normal weight may complain they look fat, causing parents to wonder if their daughter is at risk for an eating disorder.

Although distortions and deep dissatisfactions with body image are key aspects of a clinical eating disorder, such as anorexia nervosa or bulimia nervosa, a desire to lose weight and even a distortion in the way the body is perceived is not unusual in young adolescents. An estimated 60 percent of adolescent girls — and some as young as 8 or 9 years of age — exhibit these characteristics. However, only a very small fraction of those girls will go on to develop clinically significant eating disorders.

Don't Overreact

Experts say there is as much a risk of overreacting to the presence of weight concerns, expressed desire to lose weight, and dieting behavior as there is the potential of overlooking their possible significance.

Bulimia — the syndrome of binge eating and self-induced vomiting — is extremely rare prior to the age of 13; it becomes more common with the onset of puberty but tends to



reach its peak incidence between the ages of 18 and 22. Anorexia nervosa, on the other hand, does occur in prepubertal children, although less commonly than in adolescence. In certain respects, the cardinal feature of anorexia nervosa — a clearly irrational preoccupation with weight and shape, coupled with radical dieting behavior — is more obvious in younger children because they are not as skilled as teenagers at deception.

When to Seek Help

If your child is slender but has an increasing preoccupation with weight to the point that it is an ever-present concern with her — she actively avoids food, exercises excessively, constantly weighs

herself, and avoids situations where she might need to eat in public — then you should be concerned and you should speak to your child's doctor.

According to Dr. Anna Haddad, UCLA pediatric endocrinologist, an eating disorder is not just a medical problem; its treatment involves a multidisciplinary and ongoing interaction among the family, child, physician, psychologist or psychiatrist, and nutritionist.

Predisposing Factors to Eating Disorders:

- *Being overweight*
- *Being female*
- *Being between ages of 15 and 35*
- *Tendency toward perfectionism and fear of losing control*
- *Dissatisfaction with body shape and/or weight*
- *Low self-esteem, determined by the view of one's body shape and weight*
- *Overwhelming desire to be thin*
- *Growing up in an environment that does not foster trust in oneself and the capacity to recognize and express emotions*

CONSEJOS de SALUD

para los padres

Publicado por las Oficinas Pediátricas Comunitarias de UCLA

Noviembre de 2004

¿Pueden notarse signos de trastornos de la alimentación en niñas pequeñas?

Algunas niñas pequeñas de peso normal pueden quejarse de que están gordas, haciendo que los padres se pregunten si su hija corre el riesgo de desarrollar un trastorno de la alimentación.

Aunque las distorsiones y las insatisfacciones profundas con la imagen física de la persona son aspectos clave de un trastorno clínico de la alimentación, tal como la anorexia nerviosa o la bulimia, no es inusual que las adolescentes jóvenes deseen adelgazar o perciban su cuerpo de un modo distorsionado. Se calcula que un 60 por ciento de las adolescentes —y a veces niñas de tan sólo 8 ó 9 años de edad— exhiben estas características. Sin embargo, solamente un porcentaje muy pequeño de estas muchachas acaban desarrollando trastornos de la alimentación clínicamente significativos.

No reaccione de forma exagerada

Los expertos indican que existe el mismo riesgo de reaccionar de forma exagerada por la presencia de preocupaciones de peso, por el deseo expreso por adelgazar y por las dietas que por la posibilidad de no tener en cuenta su posible significado.

La bulimia —el síndrome de comer hasta hartarse y después provocar el vómito— es extremadamente rara antes de los 13 años de edad; resulta más común con el inicio de la pubertad, pero tiende a llegar a su máxima incidencia entre los 18 y 22 años de edad. La anorexia nerviosa, por otro lado, ocurre antes de la pubertad, aunque menos comúnmente que en la adolescencia.



En ciertos aspectos, la característica clave de la anorexia nerviosa —una preocupación claramente irracional por el peso y la imagen física, unida a dietas radicales— es más obvia en niñas más pequeñas ya que no saben como ocultarlo con la misma habilidad que las adolescentes.

Cuándo obtener ayuda

Si su hija está delgada pero tiene una preocupación creciente por su peso, hasta el punto en que llega a obsesionarse —es decir, evita activamente la comida, hace ejercicio de un modo exagerado, se pesa constantemente y evita situaciones en las que debe comer en público— es hora de tomarse el asunto seriamente y hablar con el médico de su hija.

Según la Dra. Anna Haddad, endocrinóloga pediátrica de UCLA, los

trastornos de la alimentación no son meros problemas médicos. Su tratamiento requiere una interacción multidisciplinar y continua entre la familia, la niña, el médico, el psicólogo o psiquiatra, y un experto en nutrición.

Factores que predisponen a la persona a tener un trastorno de la alimentación:

- Tener exceso de peso
- Ser mujer
- Tener entre 15 y 35 años de edad
- Tendencia hacia el perfeccionismo y temor a perder control
- Insatisfacción con la imagen física y/o peso
- Baja autoestima, determinada por la imagen física y el peso
- Deseo abrumante de estar delgada
- Crecer en un entorno que no fomenta la confianza en sí misma y la capacidad de reconocer y expresar emociones