

POLIANTEA

REVISTA ACADÉMICA DE LA FSCC DEL POLI

ISSN-L: 1794-3159 / E-ISSN: 2145-3101

Vol. 20 Núm. 2 (2025)



Trastornos de la conducta alimentaria: importancia del tratamiento nutricional desde un enfoque libre de estigmas de peso

Eating disorders: the importance of nutritional treatment from a weight-stigma-free approach.

Antonia Gaviria Salazar

Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria CIGE

antonia.gaviria10@gmail.com

Laura Vanessa López Valencia

Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria CIGE

lopezvalencia.laura2@gmail.com

Publicado: 03 de febrero de 2026

Cómo citar esta ponencia: Gaviria, A.; López, L. (2025). Trastornos de la conducta alimentaria: importancia del tratamiento nutricional desde un enfoque libre de estigmas de peso. Revista Poliantea. 20 (2). 1-3. <https://doi.org/10.15765/6p65ym95>

Resumen

Los enfoques tradicionales en el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) han priorizado la corrección del peso corporal como indicador central de recuperación, lo que ha generado riesgos clínicos como la cronificación del síntoma, la desconfianza hacia el equipo tratante y la reincidencia en conductas alimentarias desordenadas. En los últimos años, la evidencia científica ha cuestionado la eficacia y seguridad de las intervenciones centradas en la pérdida de peso, subrayando la necesidad de modelos que prioricen el bienestar integral, la diversidad corporal y la salud mental. Objetivo: Analizar la relevancia clínica de un abordaje nutricional no peso-centrista en el tratamiento de los TCA. Metodología: Revisión integrada de revisiones sistemáticas y metaanálisis publicados entre 2011 y 2025 que evaluaron intervenciones como Health at Every Size (HAES), alimentación intuitiva, alimentación consciente y otros modelos centrados en la salud y el comportamiento alimentario. Resultados: Los enfoques no peso-centristas no comprometen la salud física y, por el contrario, favorecen mejoras sostenidas en la relación con la comida, la imagen corporal, el estado emocional y la adherencia terapéutica. Asimismo, generan percepciones positivas de seguridad emocional y sostenibilidad entre pacientes y profesionales. Conclusión: La implementación de un modelo nutricional libre de estigmas de peso constituye una estrategia clínica ética, efectiva y coherente con la atención integral, que requiere cambios en la formación profesional, en las prácticas clínicas y en las políticas de salud aún dominadas por paradigmas peso-centristas.

Palabras clave: Enfoque no peso-centrista, Estigma de peso, Health at Every Size (HAES), Imagen corporal

Abstract

Traditional approaches to the nutritional treatment of eating disorders (EDs) have prioritized the correction of body weight as the central indicator of recovery, which has led to clinical risks such as symptom chronicity, mistrust of the treatment team, and relapse into disordered eating behaviors. In recent years, scientific evidence has questioned the effectiveness and safety of weight-loss-centered interventions, highlighting the need for models that prioritize holistic well-being, body diversity, and mental health. Objective: To analyze the clinical relevance of a non-weight-centric nutritional approach in the treatment of eating disorders. Methodology: An integrative review of systematic reviews and meta-analyses published between 2011 and 2025 that evaluated interventions such as Health at Every Size (HAES), intuitive eating, mindful eating, and other models focused on health and eating behavior. Results: Non-weight-centric approaches do not compromise physical health and, on the contrary, promote sustained improvements in the relationship with food, body image, emotional well-being, and treatment adherence. They also generate positive perceptions of emotional safety and sustainability among patients and professionals. Conclusion: Implementing a weight-stigma-free nutritional model is an ethical, effective strategy aligned with comprehensive care, and it requires changes in professional training, clinical practices, and health policies still dominated by weight-centric paradigms.

Keywords: Non-weight-centric approach, Weight stigma, Health at Every Size (HAES), Body image.