

SALUT

Un de cada quatre obesos s'afarta sense control

■ Aquest trastorn del comportament alimentari ja és tan freqüent com l'anorèxia o la bulímia ■ Els experts detecten una forta preocupació per la imatge en nens de 7 anys

Marta Clércoles
BARCELONA

El 25% de les persones obeses no ho són –o no ho són només– per raons del seu metabolisme o, simplement, perquè mengen més del compte, sinó que pateixen un trastorn de la conducta alimentària (TCA) molt concret, conegut com afartament compulsiu. Les persones amb aquest problema mengen sense control fins a afartar-se i ho fan sovint. Els afectats per l'afartament compulsiu poden arribar a ingerir fins a 20.000 calories en només dues hores. A diferència d'altres TCA, com la bulímia, l'afartament compulsiu no implica vomitar o prendre laxants després de la ingesta. Per això els afectats no perden pes, sinó que s'engreixen fins a l'obesitat.

Segons el doctor Josep Toro, psiquiatre especialista en TCA, l'afartament compulsiu ja afecta tantes persones com l'anorèxia o la bulímia. Al voltant del 5% de la població jove i adolescent pateix algun TCA. Amb tot, la diferència entre nois i noies encara és enorme: per cada 9 casos de TCA en noies se'n registra 1 en nois. D'altra



Les persones obeses tenen un risc superior a la resta de patir trastorns del comportament alimentari ■ WILL BURGESS / REUTERS

banda, malgrat que ja fa anys que es diagnostiquen casos en població adulta, no hi ha encara cap estudi que mostri l'abast del problema en aquest segment.

El doctor Toro, que ahir va presentar l'informe

Quan no t'agrades emmalalteixes, elaborat per a la fundació Imatge i Autoestima (IMA), va alertar que no només hi ha casos d'obesitat que s'expliquen per un afartament compulsiu, sinó que, a més, les

persones amb excés de pes –sobretot adolescents i joves– tenen un risc superior que la resta de desenvolupar tota mena de TCA perquè no els agrada la seva imatge i tenen una baixa autoestima.

Segons l'estudi de la fundació, que recull dades de diferents enquestes, la preocupació per la imatge corporal ja es comença a detectar en nens de 7 i 8 anys, que mostren actituds problemàtiques amb el

menjar, com ara evitar certs aliments o saltar-se alguns àpats, va explicar la psicòloga Cristina Carretero, coautora del treball.

La preocupació per la imatge corporal es va gestant des de la infància. A partir dels sis anys, els nens ja es configuren estereotips negatius respecte de les persones grasses. Segons l'informe de la fundació IMA, estar gras és la primera causa d'assetjament i de rebuig a l'escola. A l'adolescència apareixen els primers signes patològics: nois que se senten grassos i que presenten problemes emocionals i, fins i tot, intents de suïcidi.

Les xifres

17

per cent de les persones que pateixen un trastorn de la conducta alimentària consumeixen drogues. El 50% tenen ansietat i el 100%, símptomes depressius.

2011

és la data en què els fabricants de moda van acordar unificar talles. De moment, l'estudi antropomètric femení impulsat per Sanitat ha quedat en anècdota.

La pressió social cap a un ideal de bellesa caracteritzat pel fet d'estar prim fa que el 65% de les adolescents de l'Estat es manifestin insafetes amb el seu cos. El 60% han fet alguna dieta restrictiva sense control mèdic per perdre pes. Una dada preocupant, tenint en compte que és un dels passos previs a un TCA. ■

Salut La lluita contra l'obesitat

Reportatge

Exercici físic contra el sobrepès infantil

FA 4 ANYS • Professors d'educació física i pediatres consoliden a Lleida un programa contra l'obesitat **ADAPTAT A CADA NEN** • 110 menors, de 8 a 14 anys, inicien el pla d'activitats personalitzat **COMPLET** • S'hi inclou formació en hàbits alimentaris

Joan Tort
LLEIDA

Un total de 110 escolars de Lleida, d'entre 8 i 14 anys i amb sobrepès, van començar ahir un programa personalitzat per frenar la tendència a l'obesitat. Es tracta d'un pla que dirigeixen professors de l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) a Lleida i que és únic a Catalunya perquè es coordina amb els pediatres de tots els

centres de salut de la ciutat.

Els docents de l'INEFC van iniciar el pla Nereu fa quatre anys amb pocs alumnes, però la participació dels pediatres a partir d'enguany ha multiplicat per cinc la iniciativa, ja que deriven els joves amb sobrepès cap al programa, segons va informar ahir Catalunya Ràdio.

Així, els menors que fan menys de tres hores setmanals d'exercici físic fora de l'horari escolar i que els metges consideren que pateixen sobrepès, passen a mans dels professors, que



L'activitat física és, juntament amb uns bons hàbits alimentaris, una peça clau per lluitar contra el sobrepès ■ MARIA ÀNGELS TORRES / ARXIU

els fan un programa específic d'activitat. El pla també inclou sessions d'assessorament amb la família per canviar o millorar hàbits alimentaris i informar els pares de la necessitat de dur una vida més sana.

El programa Nereu s'adapta a les necessitats de cada escolar, segons el criteri dels professors d'educació física i dels pediatres i, a la vegada, també s'ajusta a la diversitat cultural de les famílies, sobretot pel que fa als immigrants que tenen hàbits alimentaris diferents. ■