

ANNEX I

Informe ACAB

La realitat dels trastorns de la conducta alimentària



Agència de Qualitat d'Internet



Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

ANNEX I – INFORME ACAB

La realitat dels trastorns de la conducta alimentària (anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa, i altres trastorns alimentaris no especificats)

Els trastorns de la conducta alimentària són trastorns psicològics que comporten greus anomalies en el comportament de la ingesta, és a dir, la base i el fonament d'aquests trastorns es troba en una alteració psicològica. S'entén, doncs, que el símptoma extern podria ser una alteració de la conducta alimentària (diètes prolongades, negació a menjar determinats aliments, vòmit autoinduït, pèrdua de pes...), però l'origen d'aquests trastorns s'hauria d'explicar a partir d'una alteració psicològica (autoestima baixa, percepció errònia de les pròpies mides corporals, nivell elevat d'insatisfacció personal, por de madurar, índexs elevats d'autoexigència, idees distorsionades pel que fa al pes o al menjar...).

Els trastorns de la conducta alimentària afecten actualment al 6% de la població adolescent i jove de Catalunya. És preocupant, també, que un 11% dels nois i noies estan realitzant conductes de que poden portar-los a patir una malaltia d'aquest tipus. Aquestes dades epidemiològiques responen a la realitat ja que, a Catalunya, de mitjana hi ha 1,5 alumnes patint aquestes malalties per aula. L'afectació entre nois i noies és diferent: per cada 9 noies que pateixen un trastorn de la conducta alimentària trobem un noi. Davant aquestes xifres, es desprèn que el grup més vulnerable a patir aquestes malalties són les noies joves i adolescents (entre 12 i 24 anys).

L'origen d'aquestes malalties és multicausal: interactuen múltiples factors (personals, genètics, ambientals i socials) en l'inici i desenvolupament dels trastorns de la conducta alimentària.

Promoció de la salut, prevenció dels trastorns de la conducta alimentària i la utilització de les noves tecnologies

La pressió social per estar prim pren especial importància en aquestes malalties. Aquesta pressió no prové exclusivament del món de les passarel·les de moda i la publicitat, sinó també de mitjans de comunicació social com ho és Internet. L'aparició de pàgines web que promouen i defensen l'anorèxia i la bulímia com un estil de vida, estan augmentant perillosament. I no tant sols les pàgines web, les noves xarxes socials poden promoure conductes de risc perilloses per la salut i donar suport a curses per perdre pes sense control mèdic. Conèixer aquests continguts pot ajudar a les famílies a prevenir l'accés o l'ús responsable d'Internet per part dels seus fills i filles. Malgrat el buit legislatiu que hi ha actualment sobre els mals usos en la xarxa, existeix una via sempre imprescindible per l'aprenentatge i l'aprofitament de les possibilitats que ens ofereixen avui les noves tecnologies: es tracta de l'educació sobre el seu ús en edats ja molt primerenques.

1. Consells i pautes per a les famílies

Des de la família podem contribuir a **la prevenció** d'aquestes malalties i a la seva **detecció precoç**.

La **detecció precoç** d'un trastorn de la conducta alimentària millora el pronòstic i la superació de la malaltia. A continuació es presenten algunes signes que poden fer sospitar a les famílies que la seva filla o el seu fill podria estar patint un trastorn d'aquest tipus:

- Utilització injustificada de dietes restrictives
- Estat de preocupació constant pel que fa a l'alimentació
- Interès exagerat per receptes de cuina, dietes, taules calòriques...
- Preferència per no menjar amb companyia
- Sentiments de culpabilitat per haver menjat
- Comportament alimentari estrany (menjar dempeus, esmicolar el menjar en trossos molt petits, ritme lent o excessivament ràpid, amagar menjar, evitar postres...)
- Marxar de taula i tancar-se al bany després de cada àpat.
- Pèrdua de pes injustificada o pèrdua de l'augment

- Por i rebuig exagerats respecte del sobrepès
- Pràctica del vòmit autoinduït o del dejuni i utilització de laxants o diürètics amb l'objectiu de controlar el pes o perdre'n
- Percepció errònia de tenir un cos gras (comentaris que fan a altres companys/es)
- Intents d'amagar el cos amb la utilització de roba ampla, jerseis a la cintura...
- Insatisfacció corporal constant
- Estat depressiu i irritable, amb canvis d'humor freqüents
- Disminució de les relacions socials amb tendència a l'aïllament
- Augment aparent de les hores d'estudi
- Dificultats de concentració

La suma de molts d'aquests senyals d'alerta ens pot fer sospitar de la presència d'algun tipus de trastorn de comportament alimentari.

El paper de les famílies pot resultar clau en la **prevenció** d'aquestes malalties, especialment, davant dels riscos potencials com pot suposar, Internet amb l'existència de pàgines que fan apologia de l'anorèxia i la bulímia nervioses. Aquestes pàgines web han estat creades per persones malaltes que el seu únic objectiu és aprimar-se i en fan el seu estil de vida. Donen pautes d'hàbits alimentaris poc o gens saludables i altres conductes de risc: dietes autoimposades, restricció alimentària, exercici físic en excés, pesar-se sovint, enganyar pares o tutors, etc. Hem de recordar que l'anorèxia i la bulímia nervioses són malalties mentals potencialment molt perilloses i poden desembocar a conseqüències irreversibles. Actualment no existeix cap regulació legal entorn aquests continguts i aquests tipus de pàgines. No obstant, les famílies poden actuar per a prevenir el seguiment d'aquets tipus de pàgines que promouen els trastorns de la conducta alimentària.

A continuació es presenten algunes pautes que poden resultar útils a les famílies:

- Ensenyar als fills i a les filles que Internet és una eina molt útil però que també pot oferir informació perillosa
- Ensenyar que mai han de donar informació ni dades personals (tel, adreça, fotos...) especialment en espais públics

- L'edat mínima per accedir a les xarxes socials (Facebook, Twitter...) és a partir dels 14 anys i els menors d'edats únicament haurien de relacionar-se amb altres menors
- Intentar situar l'ordinador a un lloc comú de la casa per tal d'evitar que els fills o filles es tanquin a la seva habitació sense saber què fan ni controlar el temps que fa que estan connectats
- L'ús de filtres ens pot ajudar a controlar el contingut, però no és fiable 100%
- A través de buscadors d'Internet, podeu localitzar filtres de seguretat de continguts de pàgines web
- Consultar l'historial de l'ordinador: permet conèixer a quines pàgines s'ha connectat
- Si les famílies volen consultar pàgines web per tenir més informació sobre aquestes malalties, caldria assegurar-se de la font, dels especialistes que hi ha al darrere per tal de tenir la certesa que estem davant d'uns continguts fiables.

2. Consells i pautes per als joves i adolescents

Tenir una bona autoestima i satisfacció amb el propi cos són dos factors bàsics per a la prevenció dels trastorns com l'anorèxia o la bulímia nervioses. Els trastorns de la conducta alimentària són malalties mentals molt greus (a vegades amb conseqüències irreversibles) que s'hi arriba via dieta.

- Sigues crític amb alguns missatges que rebem dels mitjans de comunicació social (TV, premsa escrita, internet...) tals com "el cos és infinitament modelable" o bé la constant publicitat de dietes miracle
- Les persones que necessiten perdre pes ho haurien de fer seguint les recomanacions del metge. D'aquesta manera s'eviten conseqüències com "l'efecte rebot" que respon a un alentiment del metabolisme davant períodes de restricció alimentària augmentant molt el risc d'un guany posterior de pes

- Els consells que podem trobar a Internet en el marc de les pàgines web que fan apologia de l'anorèxia o la bulímia nervioses o bé del seguiment de dietes restrictives sense control mèdic acaben suposant un perill molt alt. Molts d'aquests continguts estan elaborats per persones malaltes que no són conscients del greu trastorn que pateixen
- La valoració d'un mateix a partir exclusivament del físic acostuma a generar més insatisfacció. "Les persones som molt més que el nostre físic": aquesta és una afirmació que comparteixen molts joves i els fa més resistents davant un trastorn de la conducta alimentària
- Si vols perdre pes, consulta al teu metge. Busca i sol·licita al teu metge informació experta.



Agència de Qualitat d'Internet
C/ Aragó 186, 2n. 4a. – 08011 Barcelona
T. 93.454.58.27 M. iqua@iqua.cat



Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

ACAB (Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia)
C. Mallorca, 198 pral. 2a
08036 Barcelona
Tel. 93 454 92 75
acab@acab.suport.org

Recomanacions de llocs web d'interès:

www.universia.es

www.acab.org

www.lespejo1000ventanas.com

www.gencat.cat/salut