

Prevenir els trastorns alimentaris



GETTY

Taula de Diàleg per a la Prevenció dels Trastorns de la Conducta Alimentària de Catalunya

La Taula de Diàleg és el resultat de la sol·licitud que fa l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia a l'Agència Catalana del Consum per vigilar i combatre aquells factors socials i de consum que contribueixen a la proliferació d'aquestes malalties

El principal objectiu de l'Agència Catalana de Consum (ACC) és "la defensa de les persones consumidores i el primer dels seus drets és la salut i la seguretat". Des del maig del 2012 l'Agència Catalana del Consum impulsa i coordina la creació d'una Taula de Diàleg per a la Prevenció dels Trastorns de la Conducta Alimentària. Hi ha implicats representants dels diferents departaments de la Generalitat, del sector empresarial, de fundacions privades de promoció de la salut i del món universitari.

La Taula de Diàleg per a la Prevenció dels Trastorns del comportament alimentari té tres grans objectius:

1. Construir entre tots els sectors una imatge corporal positiva i saludable fomentant un ideal de cos basat en la salut i el benestar, i no pas en l'aparença.

2. Treballar de manera coordinada els diferents sec-

tors (sanitari, educatiu, empresarial, mitjans) per dissenyar estratègies reals per prevenir aquestes malalties.

3. Traslladar el debat a la societat en general per sensibilitzar sobre la importància de prevenir el greu problema dels trastorns de la conducta alimentària i en general els trastorns relacionats amb la imatge i el pes.

Per poder assumir aquests objectius es van crear 4 comissions de treball especialitzades en 4 àmbits diferents: imatge corporal i moda; protecció a la infància i seguretat a internet; hàbits i estils de vida saludables: alimentació i nutrició; i factors socioculturals i mitjans de comunicació.

Podeu consultar el detall de les institucions i entitats que formen part de la Taula de Diàleg per a la Prevenció dels Trastorns de la Conducta Alimentària a la pàgina web de l'Agència Catalana de Consum (www.consum.cat).

Fomentar una alimentació saludable

Una alimentació saludable és imprescindible per créixer i desenvolupar-se adequadament i prevenir futures malalties. Menjar sa equival a menjar variat i equilibrat. Part de la responsabilitat dels pares i dels professors és ensenyar com portar una vida sana des que són petits. D'aquesta manera les possibilitats d'adquirir hàbits no tan saludables disminueixen. I és que el percentatge de nens amb excés de pes no para de créixer a causa de menjar amb un alt contingut de sucre i greix i a la disminució de l'activitat física. En poques paraules, prenen més calories de les que gasten.

L'adolescència és una etapa crucial en la vida, és una època de grans canvis. El creixement i desenvolupament són molt ràpids i això comporta unes necessitats nutricionals molt elevades tant qualitativament com quantitativament. Hem de preocupar i ocupar-nos tant de les seves necessitats afectives com nutricionals.

Què podem fer?:

- Menjar tots junts almenys una vegada al dia. Seure a menjar en família o amb els companys pot ser un dels moments més gratificants del dia i pot servir per aprendre, compartir, dialogar, parlar, xerrar, etc. Cal mastegar bé els aliments, evitar fer-ho en un clima tens o estressant, amb discussions o baralles o mirant una pantalla.

Cal planificar els menús de la setmana, una opció molt més rendible i saludable que menjar per apetències, quan sempre guanyen els aliments molt calòrics i poc saludables.

- No saltar-se l'esmorzar. No esmorzar engreixa i fa que rendim menys. És important fer com a mínim tres àpats al dia: esmorzar, dinar i sopar. I si és possible afegir-hi un refrigeri a mig matí i un berenar a mitja tarda. Pel que fa a l'esmorzar, cal tenir en compte que sortir de casa sense haver menjat dificulta l'atenció i el rendiment escolar i també fa que s'arribi al següent àpat amb una fam

voraç, amb la qual cosa s'ingeriran més aliments i més calòrics.

- Predicar amb l'exemple. El nen i l'adolescent necessiten veure que els seus pares i professors trien uns hàbits saludables. Prediquem amb l'exemple i els fills ens copiaran.

Els adolescents, a més, donen molta importància a la imatge corporal, per això és molt important que la família i el professorat sàpiguen transmetre als fills respecte i acceptació del seu propi cos, al mateix temps que hàbits alimentaris i de vida adequats. Recordem que l'adolescent es coneix i reconeix partint del coneixement i reconeixement que li fan els altres.

- Incorporar l'activitat física en la seva vida. L'exercici contribueix al desenvolupament, ajuda a controlar el pes, millora la mineralització dels ossos, disminueix l'estrès, facilita la coordinació motora i molt més.

La doctora Marta Castells és farmacèutica

Molts pacients oposen resistència als tractaments o els abandonen

Quatre entitats que formen part de la Taula de Diàleg per a la Prevenció alerten que els trastorns de la conducta alimentària (TCA) són la tercera malaltia crònica entre adolescents

Lanorèxia nerviosa, la bulímia nerviosa i els trastorns afins són patologies greus i complexes d'origen multifactorial. En la seva gènesi hi intervenen factors genètics, biològics, psicològics i socials i són molt importants les seves conseqüències tant a nivell físic i social com psicològic. Les persones que pateixen aquestes malalties, englobades sota el nom de trastorns de la conducta alimentària (TCA), tenen en comú problemes relacionats amb el pes, la imatge i la dieta.

Els TCA apareixen generalment a l'adolescència. Hi tenen una prevalença del voltant del 5% i es considera que són la tercera malaltia crònica entre adolescents. Una de les seves característiques és que són molt difícils de tractar, sobretot perquè els símptomes nuclears (obsessió per estar prim i insatisfacció corporal) van freqüentment en contra dels objectius terapèutics. Això fa que molts pacients intentin evitar, mostrin resistència i/o vulguin abandonar el tractament.



GETTY

L'aparició dels TCA preferentment durant l'adolescència no és casual, parlem d'una etapa plena de canvis físics i psicològics que afecten la vida quotidiana dels joves i de la seva família.

Les accions de prevenció són imprescindibles a nivell social, educatiu, familiar i sanitari, ja que tant la prevenció com la detecció precoç ajuden a treballar les conductes de

risc i promouen hàbits de vida saludable com a protecció. No obstant, un cop detectat el problema és bàsic demanar ajuda professional i iniciar el tractament més adequat.

Per a més informació

www.centroabb.com
www.hsjdbcn.org
www.itacat.com
www.setcabarcelona.com

Cal tenir en compte que el jove pacient té una escassa consciència de la malaltia i això obliga a estar alerta als primers signes d'alarma: canvi de pes sense justificació; canvi en l'actitud davant el menjar; símptomes atribuïbles a la pèrdua de pes o conductes purgatives; canvis emocionals, tendència a aïllar-se i alteracions de l'estat d'ànim.

Els objectius generals dels tractaments de TCA són restituir o normalitzar el pes i l'estat nutricional, tractar les complicacions físiques, proporcionar educació sobre patrons alimentaris i nutricionals sans, tractar els trastorns associats i prevenir recaigudes. Tanmateix, no hem d'oblidar les causes d'origen psicològic, com la baixa autoestima i la inseguretat, que també requereixen una atenció important i un abordatge psicoterapèutic.

Per donar una resposta àmplia als processos de recuperació i tenint en compte que parlem d'adolescents, treballem també la part més integradora, educativa i rehabilitadora que els acostia i els manté vinculats al seu entorn normalitzat i que els ajuda en el seu procés de maduració a descobrir i fomentar interessos pel seu creixement.

A Catalunya diverses entitats aplegades a la Taula de Diàleg per a la Prevenció dels TCA ofereixen una xarxa de recursos assistencials que permeten donar resposta als infants i adolescents que pateixen aquestes patologies. Parlem de tractaments multidisciplinaris (mèdic, dietètic, psicològic) que poden variar des d'ingrés hospitalari complet a l'hospital de dia fins al tractament ambulatori amb atenció individual i grupal i amb la participació activa de la família. De fet, la família no és només un agent bàsic en la recuperació del jove, sinó també el nucli que l'ha d'acollir i atendre perquè superi el patiment i el sentiment de culpa.

Una avaluació prèvia a l'inici del tractament serà essencial per determinar el marc terapèutic més indicat. La intensitat i la durada del tractament vindrà determinada sempre per la intervenció d'un professional i dependrà del perfil del pacient, de la seva simptomatologia i de les seves necessitats. En la primera etapa l'objectiu principal és la recuperació física i nutricional del pacient, i la millora de l'estabilitat emocional. La segona etapa se centra a treballar el desenvolupament integral de la persona i desbloquejar i/o continuar el desenvolupament de la pròpia identitat.

L'abordatge inicial del TCA implica ajudar el pacient i les seves famílies a recuperar hàbits alimentaris saludables, a facilitar les eines per relacionar-se amb el menjar d'una manera sana. En paral·lel i alhora confluint-hi, cal destacar el paper fonamental dels pares com a eina molt valuosa per reconstruir els processos mentals i de l'autoimatge.

Les diferents entitats que conformem la Taula de Diàleg posem a l'abast de pares, mares, el col·lectiu d'educadors i altres professionals la nostra expertesa i dedicació per donar resposta a les problemàtiques que acompanyen aquestes trastorns.

Mercedes Galan - FITA
 Raquel Linares - Centre ABB
 Reyes Raspall - SETCA
 Eduard Serrano - Hospital Sant Joan de Déu

Educar les emocions i els hàbits saludables

La directora de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia, Marta Voltas, incideix en la necessitat d'educar en uns bons hàbits alimentaris i de potenciar els factors de protecció psicològics

Els factors de protecció són una mena de vacunes que potencien les variables psicològiques que milloren l'autoestima dels infants i adolescents i configuren una imatge corporal positiva. Són factors decisius a l'hora de prevenir conductes de risc diverses, i especialment davant dels trastorns de la conducta alimentària. Educar els factors de protecció, doncs, és una estratègia preventiva molt efectiva en la qual s'haurien d'involucrar les famílies, les escoles i també les empreses, de manera que millorem la salut física i psi-

quica i el benestar dels infants i adolescents.

La majoria se senten insatisfets amb el seu cos i els estudis mostren que els infants de 7/8 anys ja presenten certa preocupació per la pròpia imatge corporal i alguns ja tenen conductes i actituds problemàtiques, com ara negar-se a menjar o evitar determinats aliments. La suma de la insatisfacció i la conducta de risc pot esdevenir la porta d'entrada a un trastorn alimentari. És doncs, important, que al marge de mantenir uns hàbits alimentaris adequats per a una bona nutrició, es



ACAB

pari atenció en les variables psicològiques que influeixen de manera directa en el que es menja, quant i com.

Una de les conclusions de l'estudi *Quan no t'agrades, emmalalteixes* (Fundació Imatge i Autoestima) és que és important desplegar accions psicoeducatives de prevenció i promoció de la salut entre els 6 i 12 anys. Per tant, seria oportú fer actuacions educatives entre infants sense esperar a l'aparició dels primers símptomes.

Per a més informació www.acab.org

Vint-i-sis mil noies a Catalunya pateixen anorèxia, bulímia o algun altre trastorn de la conducta alimentària. L'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia, amb la direcció general de Joventut i el Consell Nacional de la Joventut de Catalunya, ha impulsat RES, una marca que alerta famílies i joves sobre els perills que comporta no menjar. *Quan no menges Res deixes de Ser tu #ResSer* és l'eslògan d'una campanya que podeu conèixer a través d'aquest vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=8P83enfN5Jg>.