

**ELS TRASTORNS DE L'ALIMENTACIÓ****Entre les noies**

Constitueixen la **tercera malaltia crònica** entre la població femenina adolescent

**Conductes de risc**

Es calcula que al voltant d'un **11%** de joves tenen conductes de risc

**Més freqüent**

La majoria de casos es concentra entre els **14 i els 24 anys**, però tota la població és susceptible de tenir un trastorn

**Malaltia mental**

Intervenien factors **biològics, psicològics i socials**

**Adolescents.** La majoria de casos es concentra entre els 15 i 21 anys

sèrie de *Polseres vermelles*. Una de les protagonistes patia un trastorn de l'alimentació i s'autolesionava. "Es va produir un efecte imitació", assenyala. La proliferació de blogs i webs en els quals es fa apologia de l'anorèxia i la bulímia o on es difonen tècniques poc saludables per aprimar-se també contribueix a aquest augment, expliquen des d'ACAB.

Duñó alerta que, com més aviat comenci un trastorn de l'alimentació, més greus seran les conseqüències per a la salut. Al voltant del 70% dels casos es recupera, però hi ha un altre 30% que es cronifica. "Ens trobem amb nenes que van començar amb el trastorn molt joves, abans de la menstruació; arriben als 17 anys i mai no han tin-

**PER CONTROLAR EL PES**

**El 'vòmit compensatori' s'ha estès i no es percep com un perill**

**AUTOLESIONS**

**Els metges veuen noies que es fan talls a les cuixes per oblidar-se de la gana**

**PREVENCIÓ**

**L'escola i la família resulten claus per evitar la proliferació d'aquests trastorns**

gut la regla", explica aquesta especialista. Aquesta absència de la menstruació -coneguda com a amenorrea primària- provoca una falta de calcificació als ossos, equivalent a l'osteoporosi dels adults. I així és més fàcil que pateixin fractures o que perdin dents.

Els trastorns de l'alimentació són una malaltia mental, l'expressió d'un malestar profund a través del menjar. En el seu desenvolupament se sumen factors genètics, psicològics -persones autoexigent i de perfil obsessiu-, socials, d'autoestima... però una bona prevenció ajudaria al fet que la incidència disminueixi.

"Ensenyament i Salut haurien de plantejar-se la necessitat de fer prevenció des de primària", insisteix Voltas. No es tracta de parlar directament d'aquests trastorns als alumnes, sinó del respecte pel propi cos i pel dels altres; analitzar els missatges publicitaris i els canons de bellesa i reforçar l'autoestima. "Els adolescents associen èxit i respecte a estar prim, a una imatge que es mou dins d'uns canons, perquè la societat sencera ho fa, i potser per això augmenten aquestes conductes de risc que poden desembocar en un trastorn", afegeix aquesta experta. L'escola i la família són claus en la prevenció.●

# "Provocar insatisfacció corporal és el gran negoci"

**Rosa Maria Raich**, catedràtica de Psicologia Clínica i de la Salut (UAB)

**CRISTINA SEN**  
Barcelona

**E**ls trastorns de l'alimentació són avui la tercera malaltia crònica entre les noies més joves. En els últims anys han augmentat molt els casos que sense presentar absolutament tots els símptomes de l'anorèxia i la bulímia, s'hi acosten massa. La catedràtica Rosa Maria Raich, amb més de 25 anys treballant el tema, reclama que es desemmascari l'engany dels cossos perfectes inexistents.

**Vivim en una societat tutelada pel poder de la imatge, del cos?**

Cada vegada és més gran la pressió sociocultural no només per estar prim, sinó per tenir un cos perfecte. La pressió provoca una insatisfacció constant en les persones, bombardejades cada dia per imatges irreals, retocades amb photoshop, fetes a l'ordinador. Una persona pot rebre en un sol dia unes 3.000 imatges d'aquest tipus, que projecten cossos impossibles, més que retocs, que no existeixen. Per exemple, imatges de dones molt primes però amb molt pit, cosa que ja se sap que biològicament és molt difícil.

**D'on surt aquest progressiu increment de l'obsessió per la imatge?**

És una qüestió de negoci, és el gran negoci d'avui dia: la bellesa, l'alimentació, l'exercici físic... Els interessa crear aquesta insatisfacció perquè es consumeixin una sèrie de productes. El negoci de cremes, d'aliments determinats, gimnàstica activa o passiva, o entre altres coses, la cirurgia estètica, que cada dia és més assequible. Tot això influeix en la visió del nostre cos. No dic que estar preocupat per la pròpia imatge sigui tenir un trastorn de conducta alimentària, situo un context sociocultural que no ajuda qui ja té altres factors de risc com el biològicogenètic. Aquesta obsessió pel cos està influïnt també en els homes.

**Ha augmentat el nombre d'homes amb trastorns?**

Els anys vuitanta, la proporció entre joves amb un trastorn de l'alimentació era de nou dones per un home; ara la relació és de 6 a 1. S'ha mantingut en el temps l'impacte de l'anorèxia i de la bulímia en termes generals, però hi ha hagut un important increment de les síndromes incompletes, dels trastorns no especificats. L'anorèxia i la bulímia afecta un 3-4%

dels joves entre 15 i 20 anys, i si parlem dels Tcane (trastorns del comportament alimentari no especificats), se situa al voltant del 9%. Un impacte alt que es produeix de manera transversal, i a tots els nivells socioeconòmics. En els nois el que creix sobretot és la insatisfacció, perquè ara aquesta pressió per la musculatura, el tors, es projecta també cap a ells.

mení, és escandalós els cossos de les nenes que surten al món Disney.

**Parla d'un context sociocultural general. És traslladable aquesta pressió en l'àmbit proper?**

Si una noia líder en una classe es comença a aprimar, fins i tot si desenvolupa un trastorn de l'alimentació, és molt possible que altres noies del mateix



MAITE CRUZ

**Rosa Maria Raich dijous a la Universitat Autònoma**

**IMPACTE DIARI**  
**"Cada dia rebem 3.000 imatges de cossos retocats, que no existeixen"**

**ELS HOMES**

**"La pressió perquè busquin un cos perfecte també els ha arribat a ells"**

**Objectiu del mercat?**

Sí, no en el sentit de la primera sinó del patró clàssic de perfecció. Només cal observar com han evolucionat les joguines, els contes, per no dir les sèries de televisió. Ha crescut la musculatura als dibuixos animats i als ninots. I en l'àmbit fe-

grup la segueixin. A més, serà aplaudida. És el que es coneix com el *wheight talk*, les converses sobre pes, on es crea un ambient. I traslladat a les xarxes socials es multiplica. De totes maneres, vull recordar que no tots els trastorns tenen un origen social. Hi influeix la genètica, també la manera de ser i les circumstàncies vitals.

**Entre els especialistes s'analitza l'efecte dels missatges constants sobre la necessitat de portar una vida sana. I s'ha encunyat el terme ortorèxia per qualificar l'obsessió per alimentar-se d'una manera perfecta.**

Es positiu alimentar-se de manera saludable, però hi ha una exageració tremenda. També hi ha una exageració en determinades pràctiques d'exercici físic. S'ha equiparat salut amb estar prim, i aquesta equació no és perfecta.●

Aquesta entitat ofereix cursos de formació per a professors, ajuden els centres a detectar possibles casos de trastorns de l'alimentació i els orienten sobre com actuar. Fa una dècada la demanda es concentrava a tercer d'ESO, "ara en canvi els centres educatius ens demanen que intervinguem a primer curs", assenyala Marta Voltas, directora d'ACAB. La setmana passada van rebre la trucada d'una escola de primària perquè una alumna de sisè curs va ser diagnosticada amb un trastorn i els tres últims instituts que van recórrer a ells ho van fer per una concentració de casos d'autolesions. Les noies es fan talls a les cuixes quan tenen gana, i el dolor els fa passar les ganes de menjar.

La unitat de trastorns de l'alimentació de l'hospital del Mar també ha detectat un augment del vòmit i les autolesions. La responsable de la unitat, Lourdes Duñó, explica a més que van tenir un augment de casos d'autolesions arran de l'emissió de la

GETTY IMAGES