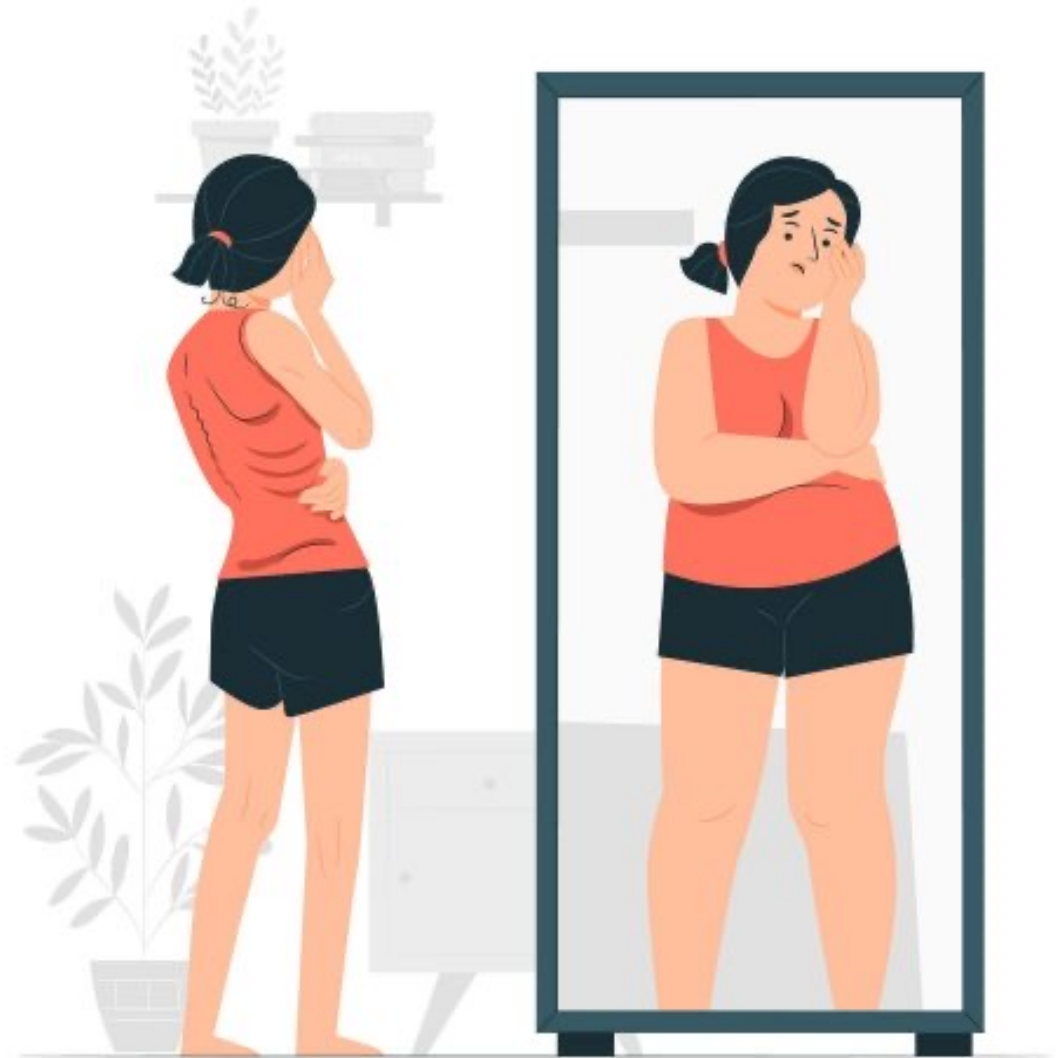


MITES I PREVENCIÓ DELS TRASTORNS ALIMENTARIS



Què són?

- Afeccions greus relacionades amb la conducta alimentària i que **afecten negativament a la salut, les emocions i la capacitat per desenvolupar-se en àrees importants de la vida.**
- Es caracteritzen per fixar **l'atenció en el pes, la figura corporal i el menjar**, el que causa conductes alimentàries perilloses.
- Existeixen **diferents TCA** (anorèxia, bulímia, tr. alimentari compulsiu, no especificat...). Cadascun dels trastorns té una **simptomatologia diferent.**



Quin és l'origen?

Existeixen factors molt diversos que predisposen a tenir aquestes patologies: **biològics**, **socioculturals**, **psicològics** o **interpersonals**.

Hi ha factors biològics, tot i que no hi ha un únic gen responsable dels TCA. Per tant, existeix una predisposició de gens que interaccionen en un entorn que desencadena el trastorn. Una persona pot tenir una genètica predisposada a patir un TCA però la malaltia no apareix si no es tenen altres factors afegits.

- Factors **biològics**: persones predisposades a patir restrenyiment, perfeccionisme, comportaments obsessius.
- Factors **psicològics**: expectatives no realistes d'un/a mateix, inseguretats, tracten d'obtenir el control de la seva vida..
- Factors **familiars-socials**: famílies sobreprotectores o disfuncionals, perfeccionistes, on s'ha patit violència o ASI...
- Factors **socials-estructurals**: mitjans de comunicació, canons de bellesa....



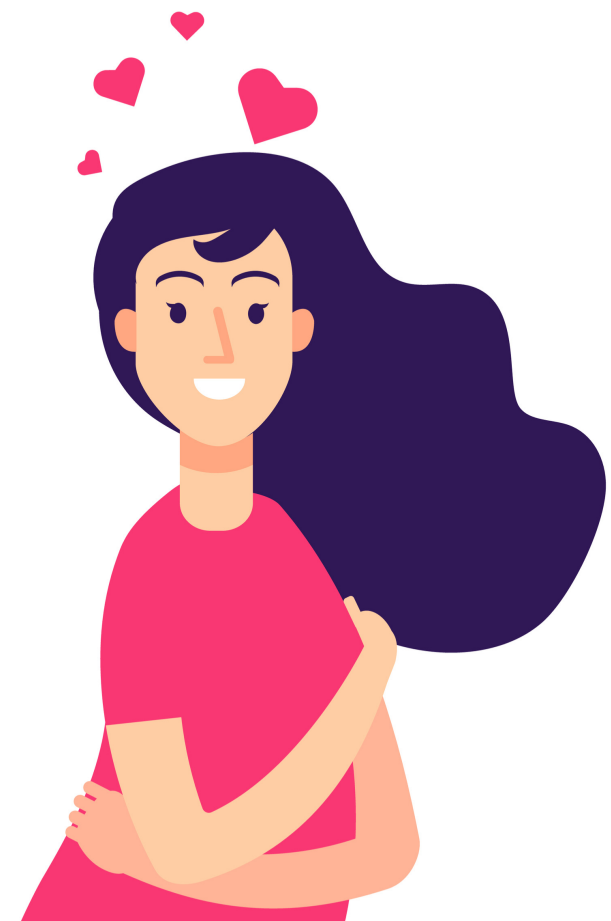
Mite o realitat?

- Anorèxia és el TCA més freqüent.
- La persona que pateix un TCA està molt prima.
- Els últims anys, la prevalença dels TCA ha augmentat, sobretot, a factors socioculturals.
- Una persona que s'aprima molt ràpid té anorèxia.
- Els TCA no es curen.
- Els TCA afecten més a les noies.
- Una persona decideix tenir o no tenir un TCA.



Prevenció

- Potenciar l'autoestima.
- Afavorir una autoimatge corporal positiva.
- Promoure hàbits i un estil de vida saludable.
- Promoure un menjar al dia en família.
- Oferir eines per desenvolupar un sentit crític davant dels estereotips de bellesa.
- Fomentar la comunicació en família.
- Compartir activitats en el temps lliure.
- Fomentar l'autonomia.
- Advertir dels continguts nocius d'internet i xarxes socials.





Detecció

- Saltar-se menjar o posar excuses per no menjar.
- Centrar-se excessivament en l'alimentació saludable.
- Preparar-se aliments en separat a la família; menjar sol/a.
- Allunyar-se d'activitats socials normals.
- Preocupar-se contínuament pel pes i parlar sobre com baixar de pes.
- Mirar-se amb freqüència al mirall per veure els defectes que es perceben.
- Menjar reiteradament grans quantitats de dolços o d'aliments amb alt contingut en greixos.
- Prendre suplementes dietètics, laxants o productes herbolaris per baixar de pes.
- Exercitar-se en excés.
- Tenir callositats en els dits per provocar-se els vòmits. Problemes d'esmalt dental. Irritacions a la gola.
- Anar al lavabo durant els menjars.
- Menjar molta més quantitat del que es considera normal en un menjar.
- Expressar depressió, vergonya o culpa respecte els hàbits de menjar.
- Menjar d'amagat.

Acompanyament

- **Parlar** de les conductes que ens han alarmat i que ens preocupen.
- Garantir un **clima de confiança i de suport**.
- **No negar** la situació.
- **No esperar que la persona accepti el problema** en un inici.
- Evitar concentrar **l'ajuda en el seu aspecte**.
- No obligar a la persona a menjar **ni criticar les seves actituds**.
- **No establir comparacions** entre la persona i els seus semblants.
- Evitar els sentiments de culpa. Fomentar la **compassió**.
- Demanar ajuda **professional especialitzada**.

