



General | | Actualitzat el 27/04/2021 a les 07:30

7 senyals d'alerta per detectar trastorns de la conducta alimentària

S'han disparat els casos arran de la pandèmia i cada vegada afecten criatures més petites

[inicentrareport]Alerta per l'augment de trastorns de la conducta alimentària (TCA). L'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB) va triplicar les peticions d'ajuda entre març i juny de l'any passat, coincidint amb el primer confinament. De fet, l'entitat va acabar el 2020 amb unes 5.000 consultes, quan en tot el 2019 van ser unes 1.950.

La directora de l'associació, Sara Bujaance, alerta que cada cop es troben casos en infants més petits. Una nova tendència que ja s'observava abans de la pandèmia. "Fa uns anys era a partir dels 12 anys, però ara trobem nens i nenes per sota, que **amb 9 i 10 anys** ja presenten un trastorn", assegura.

Fins i tot, es detecten casos en aquestes edats que es provoquen el vòmit. Bujaance relaciona aquest canvi de tendència a l'**accés precoç a les xarxes socials** i a la **sexualització de la infància**.

Quins són els principals TCA?

L'**anorèxia nerviosa**, la **bulímia nerviosa**, el **trastorn per afartament** i els **trastorns de la conducta alimentària no especificats** són un grup de trastorns mentals que donen com a resultat alteracions en la forma de pensar, de sentir i de comportar-se en relació amb l'alimentació, el pes o la figura.

Quins són els senyals d'alerta?

[nointext]

[GotaVerdaPle] Baixa autoestima

[GotaVerdaPle] Insatisfacció corporal

[GotaVerdaPle] Verbalització de voler aprimar-se

[GotaVerdaPle] Ansietat i/o irritabilitat

[GotaVerdaPle] Negació a menjar

[GotaVerdaPle] Obsessió per l'activitat física

[GotaVerdaPle] Dificultats en el creixement

L'ACAB considera que l'alarmant augment dels casos hauria de fer reflexionar. Segons l'entitat, el sistema sanitari destina a l'atenció dels TCA massa pocs recursos i reivindica una feina transversal, no només des de l'àmbit sanitari sinó també educatiu i laboral.

És que els centres educatius són un espai important per prevenir i detectar aquests trastorns, i també demanen que s'afavoreixi la conciliació laboral i familiar, "per disposar de més temps per dedicar als joves".

[intext2]

També reclama que es posi l'educació emocional a l'eix curricular de l'aprenentatge escolar perquè joves i adolescents sàpiguen **gestionar les emocions, tenir una bona autoestima i respecte a la diversitat**. I és que segons una enquesta de l'ACAB, un 42% dels menors admet haver fet dieta per haver rebut alguna burla pel seu estat físic. També és important que es formi el professorat per detectar senyals d'alerta i establir un protocol d'actuació als centres.

Però no tot es pot resoldre amb educació emocional. Cal també eliminar la pressió estètica sobre les



nenes i les criatures en general, així com un sistema de talles real i un regulació de la publicitat en horari protegit que aparqui els models de bellesa no saludable.

Què podem fer les famílies per prevenir-ho?

Desenvolupar una **criança positiva**, realitzar àpats en família i **evitar comentaris negatius sobre el físic** poden ser accions claus per la prevenció i en la recuperació dels trastorns alimentaris:

[GotaVerdaPle] Fomentar la **comunicació** en la família. Els fills i filles han de veure que les seves idees i opinions són escoltades i tingudes en compte, alhora que aprenen que hi pot haver diferents punts de vista.

[GotaVerdaPle] Promoure la **tolerància**. Els infants i adolescents han d'aprendre a acceptar les diferències i a respectar l'autonomia pròpia i la dels altres.

[GotaVerdaPle] Potenciar l'**autoestima** positiva dels fills i filles. Els pares han d'elogiar-los quan aconsegueixen fites importants i han de saber donar-los confiança quan es troben perduts. Nois i noies han de sentir-se valorats pel que són i per les seves habilitats, i no només pel seu físic.

[GotaVerdaPle] Donar **eines per criticar els estereotips** i els ideals que es poden veure als mitjans de comunicació. Per fomentar això, és positiu veure la televisió, llegir revistes o navegar per internet amb els fills i filles i després conversar sobre aquests temes.

[GotaVerdaPle] Promoure **hàbits d'alimentació saludables**:

[GotaVerdaBuit] Fer de l'alimentació un acte social i familiar, compartir com a mínim un àpat al dia la família reunida i parlar de temes d'interès i importància per a tots els membres.

[GotaVerdaBuit] Evitar dietes especials per a diferents membres de la família o la utilització de productes "light" quan realment no es necessiten. L'alimentació saludable es aquella que és rica en tot tipus d'aliments en les proporcions adequades.

[GotaVerdaBuit] Inculcar-los la importància de **no saltar-se àpats**.

[GotaVerdaBuit] En cas de detectar comportaments de risc potencial, acudir al centre d'atenció primària i a les associacions d'ajuda a les persones afectades i a les famílies per tal d'orientar-se cap a un possible diagnòstic i posterior tractament.

Són recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat. Més info **aquí**.

[ficentrareport] [enquestaregistre]