La importància d'aprendre a acceptar el cos ja des de petites

Laura Albó, psicòloga sanitària especialista en conducta alimentària ens parla sobre el tema

[inicicentrareport]La Covid ha disparat els trastorns alimentaris entre els menors d'edat. Les consultes per TCA, trastorns de conducta alimentària, especialment anorèxia i bulímia, **han crescut segons el Departament de Salut un 25%** de mitjana en el darrer any.

Segons l'Hospital Sant Joan de Déu, l'augment de casos en aquest darrer any ha arribat al 60%. La situació sanitària, **l'angoixa i l'estrès** ha afectat en tot plegat.

L'acceptació corporal i l'autocura són claus per tal de prevenir trastorns alimentaris durant la infància i l'adolescència. **El treball previ que es pugui fer per part dels agents socialitzadors** i abans d'aquesta etapa és molt necessari.

En parlem amb Laura Albó, psicòloga sanitària especialista en conducta alimentària.

[GotaVerdaPle]**Per què hi ha moltes noies majoritàriament que durant la preadolescència o adolescència no accepten el seu cos tal qual és?**

M'agrada molt que formuleu la pregunta en femení, parlem de noies o utilitzem el femení perquè els trastorns de conducta alimentaria, on un dels criteris diagnòstics és la insatisfacció corporal, és una problemàtica més freqüent en dones que en homes, essent la prevalença de 9 de cada 10 casos.

A la pràctica clínica veig com la insatisfacció corporal és molt freqüent. **Són moltes les persones insatisfetes amb el seu cos i amb dificultats per acceptar-lo**. La preadolescència o adolescència és una etapa especialment crítica, ja que és on el cos pateix diversos canvis típics d'aquesta etapa del desenvolupament. Així doncs, és habitual que apareguin dificultats per integrar aquests canvis (la primera menstruació, eixamplament de malucs, desenvolupament dels pits, etc.).

El cos no és estàtic sinó que canvia segons l'etapa del desenvolupament o segons l'etapa del cicle vital. És important preparar-nos per poder afrontar i gestionar aquests canvis, i així, poder acceptar el cos que tenim en cada moment.

[GotaVerdaPle]**Quina relació té amb l'autoestima de la jove?**

Una de les característiques de la patologia alimentaria és la sobre identificació amb la forma del nostre cos. És a dir, si no ens acceptem o sentim rebuig cap al nostre cos, directament sentim rebuig i no ens acceptem a nosaltres mateixes. Aquesta és la sobre identificació amb el cos: si em veig grassa segurament pensaré, sóc grassa.

Si em veig massa baixeta pensaré, sóc baixeta. El problema de la sobre identificació és l'efecte directe que té per l'autoestima. És important fer un treball personal per tal de sentir que la forma del nostre cos no ens defineix com a persones i no diu res sobre qui som. La falta d'autoestima juntament amb la pressió estètica provocada per l'ideal de bellesa actual i irreal, afecta de manera directa a la salut física i mental dels joves.

[GotaVerdaPle]**En què hem fallat les famílies?**

No hi ha culpables, la responsabilitat és compartida. Totes les persones vivim sota el paraigües de la societat actual, on la indústria de la bellesa i de la dieta tenen molta relació amb el capitalisme i el masclisme i els interessa que no tinguem una bona autoestima per tal de vendre més fàcilment els seus productes.

És bo que en siguem conscients i ajudem als nostres fills i filles o als nostres familiars a ser crítics amb els missatges i la realitat que es mostra als mitjans de comunicació. Veurem com únicament es mostren uns cossos iguals a l'ideal de bellesa actual i no es mostra la diversitat corporal que existeix a la realitat.

[GotaVerdaPle]**Què es pot fer per tal d'evitar-ho i prevenir-ho?**

Com deia, ser conscients de quina és la societat en la que vivim és important, així com prendre consciència de quin és l'ideal de bellesa actual i, abans de res, treballar-ho en primera persona. Una vegada el treball personal està iniciat, podrem ajudar a les criatures a ser crítics, tant des de l'escola, com des de casa. **Podem prevenir els trastorns alimentaris essent un exemple per les criatures i educant-les en la diversitat**, entre d'altres.

L'any 2020, el 70% de les adolescents no se sentia a gust amb el seu cos i **6 de cada 10 noies pensaven que serien més felices si estiguessin més primes**, i al voltant del 30% d'elles, va descriure conductes patològiques (Font: Sociedad Española de médicos generales y de família SEMG).

Aquestes dades són alarmants, des de l'escola és important tenir presents quins són els senyals d'alarma d'un trastorn alimentari per poder fer una detecció i derivació a temps.

La feina que es pot fer és molt àmplia, en el meu cas com a psicoterapeuta especialista en la temàtica, a part de l'acompanyament individual i familiar a consulta, un dels meus valors és conscienciar, educar i ajudar a ser crítics amb la societat i els missatges que ens arriben a través dels mitjans de comunicació. Per fer-ho utilitzo les xarxes socials on actualment molts joves i adults hi tenim accés i hi destinem bona part del temps. Per altra banda, fer un bon ús de les xarxes és també una bona prevenció.

[GotaVerdaPle]**Què podem fer per prevenir-ho? Consells pràctics per tal de fomentar l'acceptació del propi cos?**

[GotaVerdaBuit]Entendre que cada cos és únic i diferent.
[GotaVerdaBuit]Comprendre que la realitat és diversa, cadascú és únic, diferent i la diversitat és natural (tenim els cabells de diferents colors i formes, el color de pell no és igual per tothom, l'alçada de les persones varia, el color dels ulls és diferent, etc).
[GotaVerdaBuit]Aprendre a admirar les peculiaritats del nostre cos.
[GotaVerdaBuit]Entendre que la bellesa es troba a qualsevol lloc.
[GotaVerdaBuit]Cuidar del nostre cos, independentment de la forma que tingui. El cos mereix la nostra pròpia autocura i el nostre respecte, així com el respecte de qualsevol altra persona.

Recomano dos llibres per tal de fomentar l'acceptació corporal: el meu que s'anomena: Tu cuaderno de Trabajo (ebook) on trobareu material teòric i pràctic per millorar la relació amb el cos, el menjar i amb una mateixa. I per altra banda, el llibre il·lustrat Estima el teu cos de Jessica Sanders.

[info]Segueix a @llavorsenxarxa[/info]
[ficentrareport]