

# Què cal fer davant d'un cas de sospita?

En funció de l'edat de cada persona, cal consultar l'especialista de pediatria o de medicina i, si la persona es nega a rebre ajut i tractament perquè considera que no pateix cap malaltia, cal fer-li veure la importància i la gravetat dels riscos físics, psicològics i socials a què està exposada a la necessitat de seguir un tractament especialitzat quan calgui.

## Recomanacions per evitar riscos

L'autoimposició de dietes d'alimentació restrictiva o peculiars, així com el seguiment excessiu dels models culturals i de l'estereotip físic d'estar prim són un greu perill per a la salut i una porta d'entrada als TCA.

Per evitar el risc dels TCA són molt importants els hàbits saludables en l'alimentació de la família: dietes completes, equilibrades i en companyia. Almenys un cop al dia, per dinar o per sopar, la família s'ha de reunir per compartir l'àpat. També cal fomentar l'esperit crític enfront de les exigències de la moda i de l'exagerada valoració de l'aparença física.

Trobareu més informació a:

**061 CatSalut**  
Respon

Canal Salut

<http://transtornsalimentaris.gencat.cat>

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

<http://www.acab.org>



# Trastorns *de la conducta* alimentària

- Anorèxia nerviosa
- Bulímia nerviosa
- Trastorn per afartament

## Què són i com es manifesten?

L'anorèxia i la bulímia nervioses i el trastorn per afartament són malalties que es caracteritzen per l'adopció de conductes anòmales davant l'alimentació i per la insatisfacció davant la pròpia imatge corporal. La persona que les pateix menja molt poc o impulsivament fins a afartar-se, vomita, fa exercici de forma exagerada, abusa dels laxants o pren diürètics, sempre amb el desig insatisfet d'estar prima.

## A qui afecten?

Els trastorns de la conducta alimentària (TCA) afecten més del 5% dels adolescents i joves, però també es produeixen en adults.

Estan causats per una combinació de factors (biològics, psicològics, socials i culturals) que fan que la persona arribi a perdre el control sobre el cos, la ment i la conducta. Les persones que els pateixen tenen l'objectiu d'aprimar-se però mai no es veuen prou primes; s'aïllen, esdevenen insegures i tenen l'autoestima baixa, però no reconeixen que alguna cosa va malament.



## Què són i quines conseqüències tenen?

L'**anorèxia nerviosa** es caracteritza per fer una dieta restrictiva amb el desig d'arribar a un pes per sota del normal i mantenir-lo. Aquesta pèrdua de pes en un inici és voluntària, però després la persona malalta perd el control sobre el seu cos.

La **bulímia nerviosa** es distingeix de l'anorèxia per l'adopció de conductes de purga (vòmits, exercici en excés, utilització de laxants, etc.) després dels afartaments, amb l'única finalitat de no augmentar de pes o de disminuir-lo.

El **trastorn per afartament**, en què s'ingereixen grans quantitats de menjar, té com a conseqüència immediata el sobrepès, l'obesitat i tots els riscos que hi estan associats (diabetis, hipertensió, hipercolesterolèmia, etc.).

Tots aquests TCA produeixen alteracions biològiques i psicològiques importants en les persones malaltes, i també els ocasionen un greu procés de desadaptació de l'entorn, que els aïlla dels amics i amigues i altera seriosament les relacions amb la família.

La família, que veu modificats els seus hàbits i relacions, pateix intensament la malaltia i com a conseqüència tendeix a la desorganització. En la gran majoria de casos és necessària l'ajuda terapèutica.

## Com es tracten?

El tractament dels TCA, l'ha de dur a terme un equip multidisciplinari de professionals especialitzats a atendre les complicacions mèdiques, psicològiques, socials i familiars que sorgeixen. No hi ha un tractament únic estàndard de la malaltia, sinó que s'ha d'adaptar a les característiques de cada persona.

El suport de la família i dels amics esdevé essencial en l'evolució de la malaltia

## Cal estar alerta...

Determinats tipus de comportaments o signes poden fer sospitar de la presència d'un TCA. Cal estar-hi alerta, ja que si es diagnostica i es tracta precoçment la recuperació és més fàcil i ràpida.

### Comportaments que poden fer sospitar de TCA

- Preocupació extrema per la figura i el pes.
- Fixació per la moda i els valors que s'hi associen.
- Autoimposició de dietes baixes en calories sense necessitat i sense control mèdic.
- Rebuig a una dieta normal; preferència per les dietes atípiques, peculiars o estranyes.
- Rebuig a tenir un pes normal.
- Augment de l'exercici per perdre pes, quan aquest és normal.
- Menjar d'amagat.
- Afartaments.
- Vòmits i ús de laxants o diürètics.

### Signes d'alarma que poden indicar que es pateix un TCA

- Pèrdua de pes o aturada de l'increment de pes que correspondria per l'edat.
- Absència inexplicable de menstruació.
- Aturada del creixement.
- Complicacions per l'exercici excessiu.
- Pertinença a grups de risc (atletes, ballarins, models, etc.).
- Complicacions físiques de les conductes de purga (vòmits, laxants, diürètics, etc.).
- Tristesa, aïllament, perfeccionisme.
- Descontrol emocional o de conducta.
- Abandonament de tasques i responsabilitats.