

Trastorns del comportament alimentari

Les persones que pateixen aquestes malalties presenten conductes repetides i anòmales relacionades amb el menjar i la imatge corporal, i amb molt patiment psicològic.

Anorèxia nerviosa

La persona que la pateix sent una **por** immensa d'engreixar-se o està excessivament preocupada per la seva silueta, i té una percepció distorsionada de la seva imatge corporal. Sovint no té consciència de la malaltia. En els casos extrems, la pèrdua de pes pot comprometre greument la seva salut física i mental. **Senyals d'alerta:** pèrdua de pes injustificada, restricció alimentària, excuses per evitar menjar en família, augment de l'activitat física, pèrdua de la menstruació, baixa autoestima, elevada autoexigència o retraïment social.

Bulímia nerviosa

La persona presenta episodis repetitius durant els quals menja molt exageradament, en poca estona, en secret i sense control (afartaments); després se sent molt culpable i ho "compensa" provocant-se el vòmit, abusant de laxants o diürètics, o augmentant l'activitat física. No sempre hi ha alteracions en el pes. **Senyals d'alerta:** utilització de dietes restrictives a les hores dels àpats, afartaments alimentaris descontrolats, vòmits autoinduïts, augment de la tristesa, irritabilitat o sentiment de culpa.

Trastorns de la conducta alimentària no especificats

Són els més freqüents i passen més desapercebuts. La persona pot mantenir el seu pes, però mostra conductes reiterades de compensació per tal de no augmentar-lo, i molt patiment emocional. Aquests trastorns solen tenir millor pronòstic que els anteriors. És important que la persona afectada rebi l'atenció especialitzada per tal que el trastorn

no esdevingui crònic. **Senyals d'alerta:** tant s'observa restricció alimentària com afartaments, augment de l'activitat física o vòmits ocasionals. No solen haver-hi grans canvis en el pes, però es pot mostrar ansietat, depressió i retraïment social.

Per què succeeixen?

Hi interactuen moltes causes: genètiques, psicològiques, familiars i socioculturals. Els mitjans de comunicació projecten la imatge de persones molt primes com a model d'èxit. A Internet es troben llocs on es fa apologia d'aquests trastorns. Les persones sensibles a aquests missatges poden rebutjar el seu cos perquè no es correspon amb la imatge d'una suposada "perfecció".



El tractament s'ha d'iniciar al més aviat possible, amb el suport de la família, i l'ha de dur a terme un equip de metges/esses, infermeria, psicologia, psiquiatria i educadors/es per abordar la malaltia i prevenir recaigudes.

Consells de prevenció a la llar

Cal afavorir l'autoestima i crear un ambient propici per a la comunicació i per a l'expressió dels sentiments. És important l'acceptació del propi cos i potenciar l'esperit crític en front dels estereotips culturals. S'han de fer els àpats en família, menjar de tot i en quantitats moderades, i evitar dietes restrictives sense assessorament.

Per saber-ne més, adreceu-vos al vostre equip d'atenció primària o a l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia, www.acab.org, 934549275.