

Què cal fer davant d'un cas de sospita?

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

Recomanacions per evitar riscos

L'autoimposició de dietes restrictives i/o peculiars d'alimentació, així com l'adhesió excessiva als models culturals i a 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'hauria de reunir per compartir l'àpat. També caldria fomentar l'esperit crític enfront de les exigències de la moda i l'exagerada valoració de l'aparença física.

Trobareu més informació a:

- Servei d'Orientació de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB)
Aquest servei ofereix ajuda i informació a través del correu electrònic, el telèfon o d'entrevista presencial.
Tel. 902 116 986
<acab@acab.support.org>
<<http://www.acab.org>>



Trastorns del comportament alimentari

- Anorèxia nerviosa
- Bulímia nerviosa
- Trastorn per afartament

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

 www.gencat.cat/salut

© Generalitat de Catalunya · D.L.B-21.622-2006

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Què són i com afecten?

L'anorèxia nerviosa, la bulímia i els trastorns 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 els pateix menja molt poc o impulsivament fins a afartarse, vomita, fa exercici de forma exagerada, abusa dels laxants o pren diürètics, sempre amb el desig insatisfet d'estar prima.

Qui afecten?

Els trastorns del comportament alimentari (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 començar i portar 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.) amb l'única finalitat de no augmentar de pes o 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 a 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?

Han de dur a terme el tractament dels TCA equips multidisciplinaris de professionals especialitzats per 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 els amics esdevé essencial en l'evolució i la millora de la malaltia.

Cal estar alerta...

...davant de determinats tipus de comportaments o signes que poden fer sospitar de la presència d'un TCA, ja que si es diagnostica i es tracta precoçment la recuperació és més fàcil i ràpida.

Comportaments que poden donar lloc a sospita:

- Extrema preocupació per la figura i el pes.
- Excessiva adhesió a la moda i als seus valors.
- Dietes baixes en calories autoimposades 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.
- Vòmit 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.