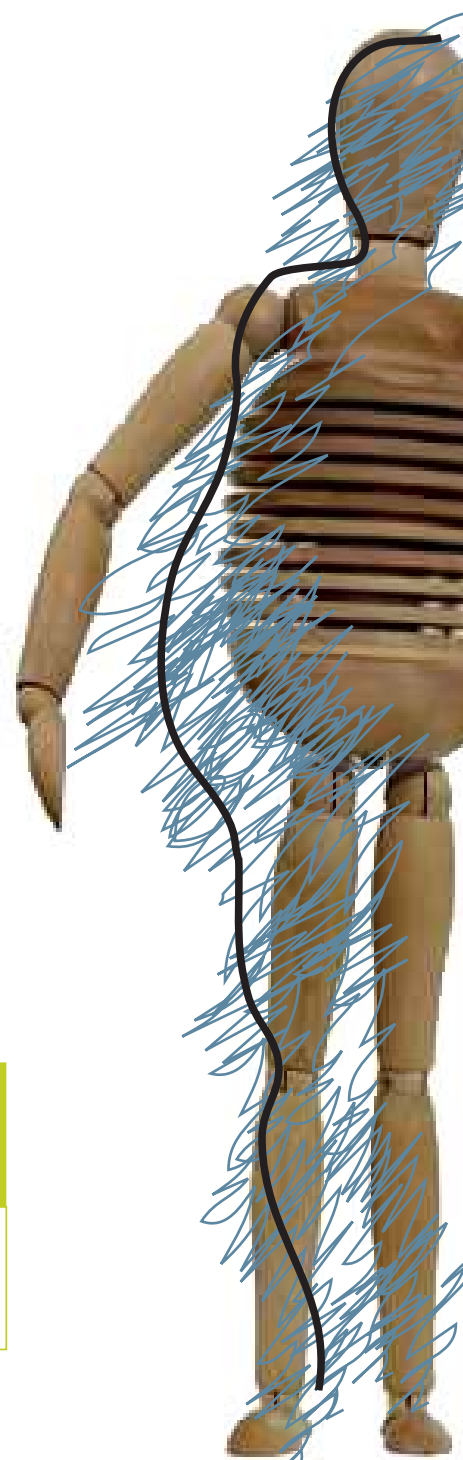


TRASTORNOS DE L'ALIMENTACIÓ: **ANORÈXIA** | **BULÍMIA**

Guia per a adolescents,
famílies i educadors

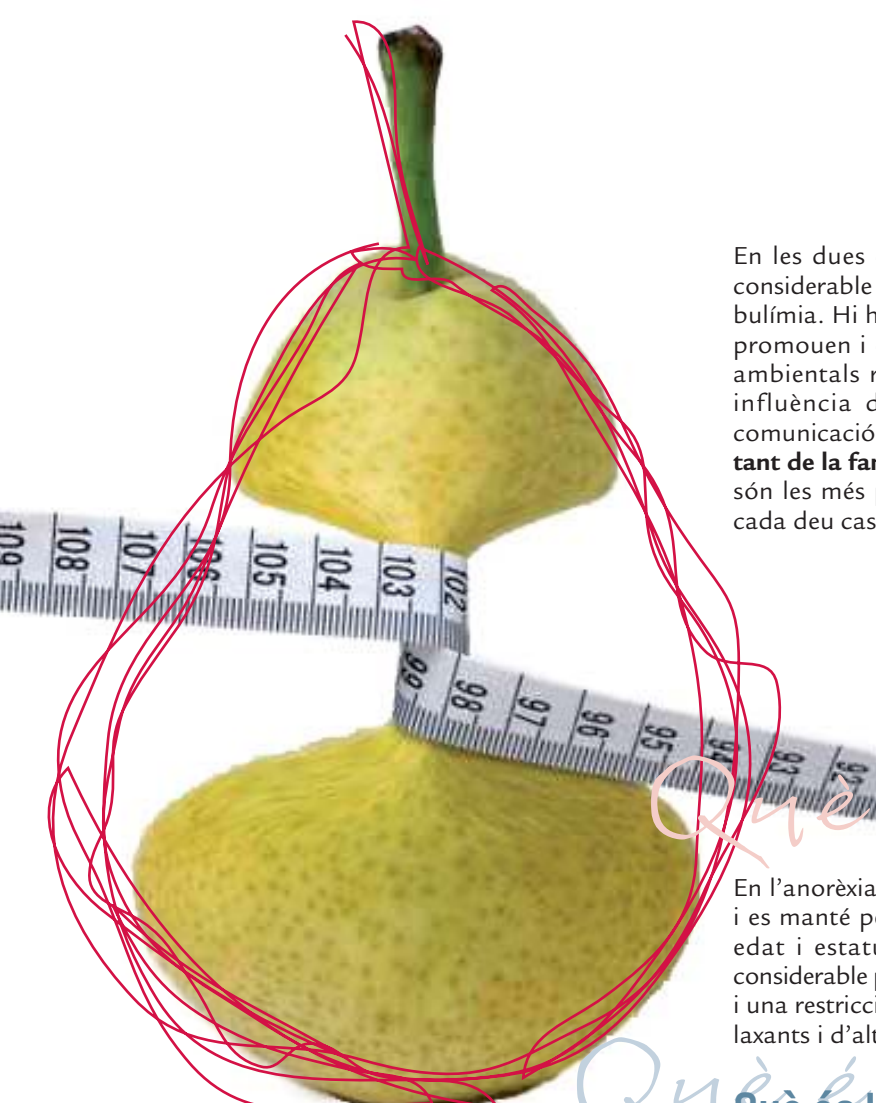


**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria d'Afers Socials,
Promoció i Immigració



<http://aferssocials.illesbalears.cat>



En les dues darreres dècades hi ha hagut un augment considerable dels trastorns de l'alimentació: l'anorèxia i la bulímia. Hi ha diversos factors que els desencadenen, els promouen i els reforcen. Si bé és cert que hi ha factors ambientals rellevants, com l'ideal de bellesa vigent, la influència de la moda i la pressió dels mitjans de comunicació, hi ha també una **predisposició psicològica tant de la família com de la persona afectada**. Les dones són les més perjudicades per aquest problema (nou de cada deu casos), que pot arribar a ser greu.

Què és l'anorèxia?

En l'anorèxia la persona restringeix el consum d'aliments i es manté per sota del 15 % del pes normal per la seva edat i estatura. És un trastorn caracteritzat per una considerable pèrdua de pes originada per una dieta rigorosa i una restricció voluntària d'aliments calòrics o per l'ús de laxants i d'altres fàrmacs.

Què és la bulímia?

La bulímia, l'inici de la qual es produeix entre 16 i 25 anys, és un trastorn caracteritzat per la ingestió de gran quantitat d'aliments hipercalòrics de manera compulsiva en molt poc temps (afartades), seguida de mètodes o mesures compensatoris per impedir l'augment de pes, com ara vòmits autoprovoats o ús de laxants i excés d'exercici físic.



Aquets dos trastorns solen estar lligats a estats emocionals. La mala regulació o “digestió” de les emocions sol ser causa d’un augment de pes. Les emocions ens estimulen a menjar o ens lleven la gana. La tristesa, l’avorriment, l’ansietat o la soledat ens indueixen a menjar més o menys del que necessitam.

Els símptomes de l’anorèxia i la bulímia no formen compartiments estancats, sinó que presenten un contínuum entre el qual fluctua la meitat de les persones afectades.

Les persones que pateixen anorèxia tenen conductes de bulímia, i les que pateixen bulímia han passat per etapes d’anorèxia. L’ansietat és present en ambdós trastorns, que du a menjar o a no menjar.



L'**anorèxia** es relaciona amb característiques de personalitat com el perfeccionisme, la rigidesa i els trets obsessius, mentre que la **bulímia** es relaciona amb la inestabilitat emocional, els trets histriònics i les conductes d'evitació i autodestructives.



L'**anorèxia** i la **bulímia** apareixen lligades generalment a l'adolescència, unida a totes les transformacions fisiològiques que es produeixen en aquest període. El procés d'adaptació i integració dels canvis físics i psicològics és a vegades difícil i, quan no s'accepten, es rebutgen el propi cos i la maduració sexual. El començament se sol associar a les dificultats davant els canvis i la por d'enfrontar-se a noves experiències o exigències per a les quals no estan preparats a causa de la seva inseguretats i manca de confiança.

Cal tenir present que l'adolescència és un moment evolutiu de canvi per excel·lència. És una etapa que exigeix canvis externs com a manifestació dels interns, com per exemple ampliar fronteres i fer amistats fora del context familiar. Es tracta d'un procés d'individualització que a la llarga independitza els fills dels pares, la qual cosa posa en crisi alguns sistemes familiars.

Com es poden prevenir els trastorns de l'alimentació?

- 
- Conèixer-te i acceptar-te com ets, sentir que ets una persona valuosa per tu mateix/mateixa, aprendre a cuidar-te, valorar-te i respectar-te. No necessites ser perfecte/perfecta per sentir-te digne/digna d'amor, només has de ser una persona autèntica, sincera i honesta amb el que de veritat sents i penses.
 - Necessites aprendre a afrontar situacions que et creen ansietat i madurar com a persona, a fer-te càrrec de tu mateix/mateixa sense tanta autoexigència i a relaxar-te un poc. T'has d'autoafirmar però no reduint el menjar, sinó atrevint-te a mostrar el teu desacord o disconformitat, dient el que penses sincerament.
 - Has de confiar en tu mateix/mateixa i en les teves capacitats, i evitar ser qui no ets per complir expectatives alienes. En acceptar els teus dubtes, pors i indecisions augmentarà la teva confiança. Desenvolupa una personalitat, sigues capaç de gaudir del plaer de la vida i cerca el teu propi camí i els teus interessos personals.
 - Tingues present que tenir necessitats no és fracassar, ni necessitar els altres és dependre'n. Tots tenim necessitats físiques que hem de satisfer, i ens necessitem uns als altres. Has d'aprendre a estimar el teu cos incorporant hàbits d'alimentació i d'exercici adequats.
 - És imprescindible que prenguis contacte amb el teu cos per propiciar l'acceptació de les formes i de la feminitat o la masculinitat, fes exercicis de respiració i relaxació, ioga i massatges, i també activitats d'expressió corporal i balls de tot tipus, com per exemple dansa del ventre o ball de bot.
 - Cal que desenvolupis el teu valor personal, que tinguis cura de tu mateix/mateixa i que et respectis. Actua amb independència de criteri i ves descobrint les teves habilitats i recursos propis. I no t'aïllis per evitar les experiències interpersonals.
 - Molts adolescents amb sobrepès inicien dietes rigoroses per controlar el seu pes a fi d'aconseguir que els altres els acceptin. És necessari treballar l'autoestima i l'autoafirmació davant les possibles bromes o desqualificacions dels companys, cosa que contribueix a crear una imatge positiva de si mateixos. També s'ha de fomentar l'esperit crític davant un excés d'informació sobre les dietes i qüestionar l'ideal de bellesa que transmeten els missatges publicitaris.
 - El menjar està relacionat amb el món emocional, d'aquí que sigui interessant reconèixer tot allò que pot afectar la teva alimentació. Pren consciència del tipus d'aliments que et vénen de gust (dolços, salats, coents...) i posa atenció en l'entorn vital (si et sents sol/sola o estàs amb altra gent), en el teu estat d'ànim (avorriment, tristesa, ansietat...), si el lloc és agradable o et sents incòmode/incòmoda, i si et prens el temps necessari per fer activitats que t'omplin.



Indicadors

Indicadors

- Té por d'engreixar, per la qual cosa fa una dieta per aprimar-se.
- Evita els menjars familiars i quan menja juga amb els aliments, els mou i els esbocina.
- Hi ha una distorsió de la imatge corporal: es veu gras/grassa quan en realitat està prim/prima.
- Desenvolupa símptomes d'irritabilitat, insomni, canvis d'humor, hostilitat, aïllament social, ansietat i depressió.
- Altres símptomes: baixa autoestima, perfeccionisme, autoexigència, rigidesa, culpabilitat i trets obsessius.
- Usa mètodes per evitar augmentar de pes: vòmits, dejunis, excés d'exercici físic, ús de laxants i diürètics.
- Amb freqüència comprova el pes (bàscula) i el volum (cinta mètrica).
- Un signe greu en el cas de les al·lotes: absència de tres cicles menstruals consecutius.

Per detectar l'anorèxia i la bulímia s'ha d'observar si apareixen aquests comportaments:

- * Presenta un patró irregular de menjades i sempre té una excusa per no menjar, menjar poc (anorèxia) o menjar d'amagat (bulímia).
- * Augmenta la seva activitat física de forma exagerada.
- * Comença a aïllar-se dels amics amb disculpes diverses.
- * Els estudis cobren una importància excessiva i amb freqüència presenta símptomes d'ansietat.
- * Perd pes, està pàl·lid/pàl·lida, té fred i es queixa de dolor d'estómac o de mal de coll.
- * El seu caràcter es torna difícil, sovint amb tristesa i irritabilitat.
- * El rebost es buida de forma inexplicable.
- * Alguna vegada vomita amb algun pretext.
- * En les al·lotes, desapareix la regla o és irregular.



En els trastorns de l'alimentació és important tenir en compte que...

- ★ S'ha d'acceptar en primer lloc que es té un problema, per evitar que es torni crònic i cercar ajuda per plantar-hi cara. Cal atrevir-se a aprofundir en un mateix, en el que indueix a no menjar o a menjar massa, encara que el procés sigui llarg i dolorós, amb avenços i retrocessos. S'ha de construir una nova identitat per fer-se càrrec i ser responsable de la pròpia vida. I, sobretot, cal aprendre a estimar-se, a respectar-se, a valorar-se i a tenir cura d'un mateix, començant pel cos i seguint amb activitats, interessos i relacions gratificants, cosa que requereix iniciar un procés terapèutic amb professionals especialitzats.
- ★ En l'**anorèxia** i la **bulímia** hi ha una negació de la pròpia sexualitat, por i repressió del desig i la capacitat de passar-s'ho bé, i també dificultats de relació amb l'altre sexe. Per tant, és necessari un tractament terapèutic (individual i en grup) que possibiliti la presa de consciència de les autolimitacions, les dificultats i els condicionaments, a fi d'alliberar-se'n i acceptar la sexualitat com un aspecte natural.
- ★ Els problemes fisiològics derivats en ambdós trastorns de l'alimentació, en l'**anorèxia** i la **bulímia**, són greus i de tot tipus: endocrins (amenorrea, disminució d'hormones sexuals i d'altres com la tiroides i la del creixement, hipoglucèmies), desnutrició i deshidratació greus, problemes gastrointestinals (càries, llagues a l'esòfag), cardiovasculars (mal de cap, atacs de cor), renals i ossis (caiguda dels cabells, penellons, debilitat de les ungles).



Recomanacions davant la sospita d'un trastorn de l'alimentació

Família

- ▶ És normal que la persona que desenvolupa símptomes d'**anorèxia** o **bulímia** negui tenir un problema, es posi a la defensiva i es mostri irritable. Cal fer-li prendre consciència del seu estat d'ànim i dels símptomes derivats (tristesa, irritabilitat, insomni...) perquè vegi que necessita acudir al metge de família o a un especialista.
- ▶ No és un caprici o una manera de cridar l'atenció, és molt seriós, per la qual cosa no s'ha d'esquivar el problema i no s'ha de negar ni minimitzar. Tampoc no s'ha de dramatitzar, utilitzar amenaces o retrets, ni actuar de manera condescendent. La situació necessita diàleg i comunicació, sense interrogatoris. Se li han de comunicar les impressions sense caure en actituds crítiques o desqualificadores, i evitar la ridiculització o l'avergonyiment.
- ▶ Encara que sembli que hi ha raons de pes, cal fugir del control excessiu del que fan o deixen de fer, i evitar les relacions simbiòtiques o la sobreprotecció. S'ha de prescindir de les respostes emocionals exagerades (culpabilitzacions, drames...), i no caure en el seu joc manipulador.
- ▶ És natural que els pares se sentin preocupats, angoixats, confusos, desconcertats, desanimats, culpables i enfadats; no obstant això, és necessari donar suport als fills sense criticar-los, i evitar els judicis de la seva imatge i els retrets mutus, amb fermesa i estimació.
- ▶ Cal tenir cura de l'alimentació familiar fent almenys una menjada "normal" diària en família, en un ambient distès, evitant les dietes i sense televisió. No s'ha de parlar de menjar ni de pes a la taula, sinó que s'han de comentar altres assumptes d'interès. No es pot forçar a menjar, en tot cas s'ha de suggerir i animar. Controlar que mengi, lluny de resoldre, complica encara més el problema.
- ▶ S'ha d'afavorir la comunicació en el sentit més ampli amb el fill o la filla: permetre que expressi els seus sentiments, pensaments i pors. Cal ajudar-lo a reflexionar, adoptant una actitud empàtica i càlida. I se li ha de donar suport incondicional i transmetre-li respecte i, alhora, la necessitat d'acudir al metge.
- ▶ És important qualsevol canvi o progrés en la seva conducta i actitud envers el menjar.
- ▶ Quan hi hagi indicis d'un trastorn de l'alimentació s'ha de visitar com més aviat millor el pediatre o el metge de família del centre de salut, que valorarà el cas i la necessitat de derivar l'adolescent a la Unitat de Salut Mental Infanti i Juvenil (USMIJ) o a un centre hospitalari. També us podeu posar en contacte amb l'Oficina de Defensa dels Drets del Menor (ODDM), on us orientaran.

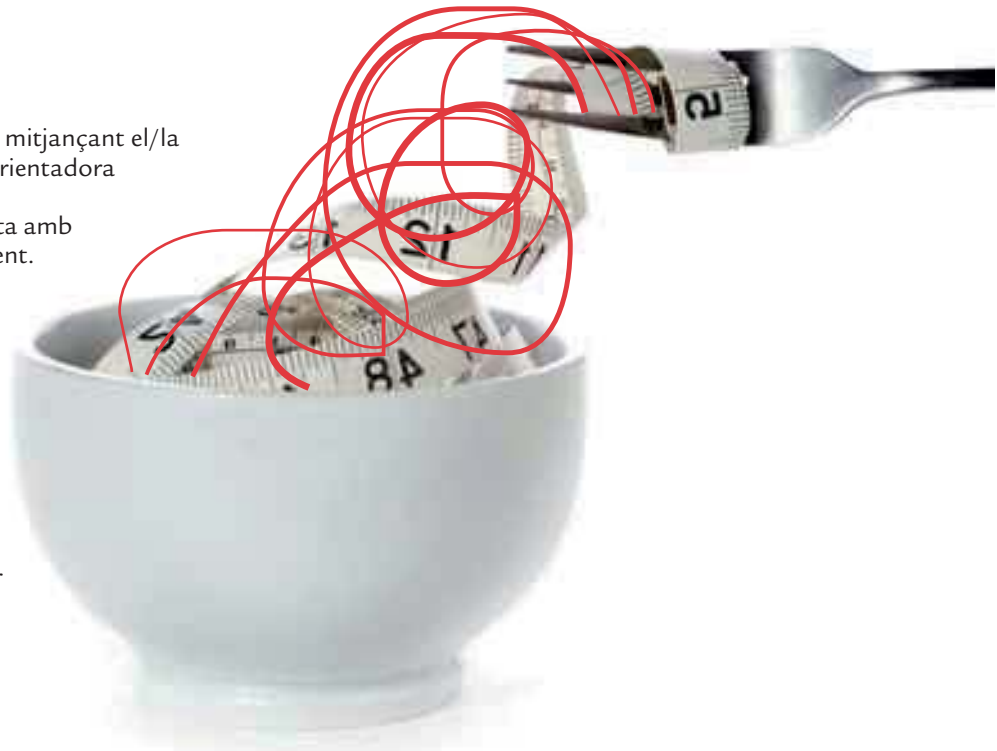
Educadors

Els senyals d'alerta que cal tenir en compte són aquests:

- ☺ Si ha hagut un cas a l'aula, no és estrany que n'apareguin d'altres.
- ☺ Està pàl·lid/pàl·lida i s'ha aprimat sense cap malaltia aparent.
- ☺ Mostra una preocupació excessiva pels estudis.
- ☺ Amb freqüència enormes quantitats de llepolies (xiclets).
- ☺ Va al bany sovint, s'aïlla del grup i presenta símptomes de tristesa.
- ☺ Algun company o companya es preocupa perquè menja poc i ho comenta.
- ☺ Mostra símptomes de nerviosisme i irritabilitat a classe.

Com s'ha d'actuar?

- ☺ Conversar-hi sense crítiques mitjançant el/la tutor/tutora o orientador/orientadora
- ☺ Citar els pares a una entrevista amb el coneixement de l'adolescent.
- ☺ Fomentar la integració en el grup garantint el seguiment en els estudis.
- ☺ Afavorir la comunicació i el suport entre el centre escolar i la família.
- ☺ Observar el grup perquè poden sorgir nous casos per contagi social.



Bibliografía

BRUCH, H. *La jaula dorada. El enigma de la anorexia nerviosa*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2002.

LÓPEZ-IBOR, JUAN J.; VALDÉS, M. (dir.). *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado*. Barcelona: Masson, 2002.

FERNANÁDEZ, F.; TURÓN, V. *Trastornos de la alimentación. Cura básica de tratamiento en anorexia y bulimia*. Barcelona: Masson, 2002.

INSTITUTO DE LA MUJER. *Guía de salud XVI: Anorexia y bulimia*.

NARDONE, G.; WERBILZ, T.; MILANESE, R. *Las prisiones de la comida*. Barcelona: Herder, 2002.

PROTEGELES.COM. *Estudio para el defensor del Menor de la Comunidad de Madrid. Laprevenión de la anorexia y la bulimia en Internet*.

SIERUN, H.; WEBER, G. *¿Que hay detrás de la puerta de la familia?* Barcelona: Gedisa, 1990.

Document elaborat per Ascensión Belart, psicòloga i terapeuta de família.
Equip de l'ODDM: Lourdes Lara, Antònia Llompart, Alonso Medinas, Margalida Gelabert, Lourdes Alonso i Gloria Cantó. Direcció: Antoni Bennàssar.
Oficina de Defensa dels Drets del Menor

Adreces d'interès

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia de Balears

C/ de la Rosa, 3 · 07003 Palma
Tel.: 971 71 33 11 i 646 42 05 15

Oficina de Defensa dels Drets del Menor

pl. Drassana, 4 · 07012 · Palma
Tel.: 971 78 42 86

A/e: oficina@defensadelmenor.net

Web: <http://www.defensadelmenor.net>



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria d'Afers Socials,
Promoció i Immigració