



TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA

Fitxa informativa

QUÈ SÓN L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA?

QUINS SÍMPTOMES HAURIEN DE PREOCUPAR-ME?

HAURIA DE MOTIVAR LA PERSONA A BUSCAR AJUDA?

QUÈ PASSA SI LA PERSONA NO VOL L'AJUDA?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

Què és?

Els trastorns alimentaris són **alteracions dels hàbits de la conducta alimentària que generen problemes de salut**, que poden arribar a ser greus.

Alguns joves lluiten per perdre pes fins al punt d'arribar a la inanició posant en perill la seva salut, i de vegades la vida. Sovint, tot i que el seu pes es troba molt per sota del que seria adequat i saludable per l'edat, s'experimenta amb **satisfacció i èxit el fet d'aconseguir controlar la necessitat de menjar i la pèrdua de pes**. Aquest és el patró habitual de l'**ANORÈXIA NERVIOSA**.

Altres joves entren en una dinàmica alimentària on hi ha **períodes d'ingesta descontrolada** i massiva que el fan sentir molt **culpable**, i llavors **per compensar** aquests excessos i mantenir el seu pes a ratlla, es busquen fórmules com: autoprovocar-se el **vòmit**, utilització de **laxants** i **diürètics**, fer **exercici físic** en excés, entre d'altres. Aquest és el patró habitual de la **BULÍMIA NERVIOSA**.

Com es presenta?

Ambdós trastorns tenen en comú una **sobrevaloració de la importància del pes i l'aspecte físic**.

☞ L'anorèxia nerviosa.

- Tendència a un elevat grau d'**autoexigència i perfeccionisme**, com per exemple al rendiment acadèmic.
- **Eliminació de les necessitats alimentàries i del descans**; seguint dietes amb restricció o eliminació d'aliments bàsics.
- Sotmetre's a un **estricta programa d'exercici físic**.
- Presentar un **pes corporal molt baix** i un índex de massa corporal (IMC) per sota de 17,5 (IMC= pes / talla²).

- En les noies pot donar-se una **pèrdua del període menstrual**.

☞ Bulímia nerviosa.

- **Episodis repetits d'ingesta compulsiva** de menjar (afartaments o "atracons").
- **Conductes extremes de compensació** per controlar el pes; seguint **dietes o practicant dejú**, ús freqüent de **laxants, vòmits** recurrents, i/o amb una pràctica excessiva d'**exercici físic**.

Com em sento?

La majoria dels joves es valoren a si mateixos en funció dels èxits que aconsegueixen en diferents àrees com: les relacions socials, l'escola, les habilitats esportives, entre d'altres. En canvi, **les persones amb trastorns alimentaris es valoren principalment en termes estètics** relacionats amb la seva **figura i pes**, i la seva capacitat per controlar ambdós.

☞ A NIVELL FÍSIC:

- Les persones que estan al seu voltant poden observar una **pèrdua de pes excessiva** que no és conseqüència de cap malaltia orgànica.

☞ A NIVELL PSICOLÒGIC:

- **La persona sent que no s'agrada**, es veu grassa, amb un excés de greix intolerable i pot sentir un **menyspreu pel seu aspecte físic**.
- Hi ha una **por intensa a guanyar pes o al menjar**.

☞ A NIVELL DE CONDUCTA:

- **S'eliminen menjars o aliments** que abans agradaven.
- Pràctica d'**exercici físic constant** i excessiva.
- **Evitació de menjar en companyia**.
- **Obsessió** per analitzar les etiquetes del menjar o el **càlcul de calories**.
- Seguiment de **dietes extremes o períodes de dejú**.

Si creus que tu o alguna persona propera està sofrint aquest problema emocional i estàs preocupat, dóna la volta a la fitxa...

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net

Què puc fer?

Un 90% dels casos d'anorèxia es donen en noies. És un trastorn que acostuma a començar en l'adolescència amb dietes que acaben descontrolant-se. Per alguns joves, el trastorn es dona de forma puntual, però en d'altres, es converteix en un trastorn greu amb repercussions importants per la salut que poden arribar a posar en risc la vida de la persona.

En l'anorèxia la persona no té consciència de la malaltia i s'observa poca motivació per canviar aquesta actitud.

Els signes externs com la pèrdua de pes facilita que les persones del seu voltant busquin ajuda. En la bulímia, degut a que pot no donar-se una reducció de pes marcada, les persones poden trigar més abans de buscar ajuda. En ambdós trastorns és necessària l'atenció per part d'un especialista en Salut Mental. Hem de tenir en compte que quan més aviat es detectin aquests trastorns, millor serà la capacitat de la persona per recuperar-se.

Com demanar ajuda?

Pots demanar ajuda als adults de confiança del teu entorn (pares, tutors o altres). També hi ha a la teva disposició dintre de la xarxa de salut pública diferents serveis que et podran donar orientació i atenció especialitzada si fos necessària:

☞ Pots trucar al telèfon de Sanitat Respon (061) per informació i orientació.

☞ Si el teu Centre Escolar disposa del Programa Salut i Escola, pots demanar visita amb el infermer/-a de la Consulta Oberta que et podrà assessorar.

☞ Al teu Centre d'Atenció Primària de Salut (CAP), tens la possibilitat de consultar amb el teu metge pediatra o de capçalera sobre allò que et preocupa i et pot derivar al Servei Especialitzat en Salut Mental si és necessari.

☞ Els serveis especialitzats de Salut Mental a la xarxa pública són:

· Centre de Salut Mental Infanto Juvenil (CSMIJ). És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les necessitats biopsicosocials de Salut Mental en infants i adolescents menors de 18 anys, i les seves famílies.

· Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA). És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les persones majors de 18 anys.

Per cada districte de Barcelona hi ha un CSMIJ o CSMA referent, i la sectorització respon al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Pel districte de **les Corts** us podeu adreçar a:

CSMIJ de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmij@chmcorts.com

CSMA de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmalc@chmcorts.com

Pels districtes de **Sarrià i Sant Gervasi** pots posar-te en contacte amb:

CSMIJ de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 09 19. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmij@chmcorts.com

CSMA de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Clos de Sant Francesc, 2-10
Telèfon: 93 280 56 70. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmassg@chmcorts.com

Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net