



**Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia**

El meu fill/a s'agrada? Prevenim els TCA des de casa

**Laura Fernàndez. Psicòloga i dietista especialitzada en TCA.
Responsable del programa de prevenció i promoció de la salut**

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Entitat sense ànim de lucre que neix a l'any 1992 a l' Hospital Clínic de Barcelona, de la mà de famílies que tenien a un fill/a amb un TCA. Desde aquell moment duem a terme:

- Un **servei d'acompanyament psicosocial** per persones afectades i familiars
- Un **programa de prevenció de TCA**
- **Accions de sensibilització** en relació als TCA (Taula de Diàleg per a la prevenció dels TCA)

¿Què son els trastorns de la conducta alimentària?

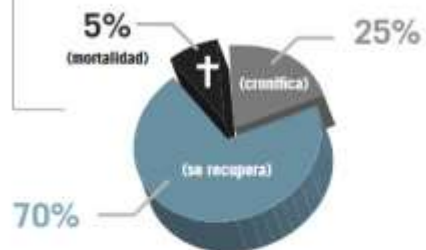
De manera general podem definir-los com **trastorns mentals greus** en els que la persona se sent profundament insatisfeta amb si mateixa, afectant greument a una o més àrees de la seva vida

- La persona presenta **patiment i pèrdua de control** al voltant del seu hàbit alimentari i comportament en general
- **Dificultat en la gestió de les emocions** i habilitats per a la vida en general
- **Origen multifactorial**



Algunes dades

- Los **principales TCA** son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno de la conducta alimentaria no especificado.
- Un **5% de la población adolescente femenina** sufre un TCA y un 11% más está en riesgo.
- Son trastornos graves y complejos, de larga duración, que necesitan **una media de 4-5 años de tratamiento especializado para ser superados**.
- Son el trastorno mental con una **taxa de mortalidad más elevada** (un 5% en la anorexia nerviosa).
- El **70% se recupera** si recibe un tratamiento adecuado y el 20-25% cronifica.



Son el trastorno mental con una de las **taxas de mortalidad** más elevadas (un 5%).
La recuperación es posible (un 70% se recupera)

La media de **tiempo para recuperarse** se sitúa entre los **4-5 años**



El TCA com un iceberg



Tipus de trastorns de la conducta alimentària

Anorèxia Nerviosa	Bulímia Nerviosa	Trastorn per Afartament	Trastorn de la Conducta Alimentària No Especificat (TCANE)
• Restricció alimentària • Fòbia a engreixar • Distorsió de la imatge corporal	• Afartaments (almenys 1/setmana durant almenys 3 mesos) • Conductes compensatòries	• Afartaments (almenys 1/setmana durant almenys 3 mesos) • No es donen conductes compensatòries • Possible sobrepès/obesitat	• Síntomes clars de TCA però no es donen els criteris per diagnosticar AN, BN o TA • Poden ser tan greus com qualsevol altra TCA
• Preocupació per la imatge corporal		• Menor preocupació per la imatge corporal	• Preocupació per la imatge corporal
• Síntomes depressius, irritabilitat, dificultats para fer front al projecte vital			

Com es desenvolupen? Factors de risc

Individuals	Familiars	Socials
• Ser dona • Edat adolescent • Predisposició genètica • Determinats trets de personalitat • Baixa autoestima • Imatge corporal negativa • Presència d'altres trastorns mentals	• Crítiques negatives sobre el cos del noi o noia i també del físic de les persones en general • Seguiment de dietes restrictives a l'àmbit familiar	• Model de bellesa excessivament prim • Difusió del mateix a través de XXSS, MMCC, publicitat, etc. • Apologia de los TCA a Internet • Determinats grups tenen major risc: • Dansa, gimnàstica rítmica, etc. • Moda, TV, etc.

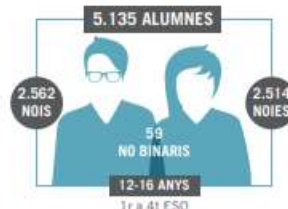
Algunes dades



Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

RESULTATS ENQUESTA CURS ESCOLAR 2020-2021

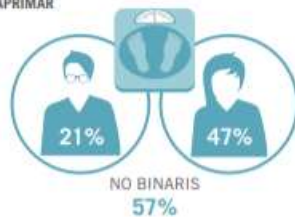
Tipologia centres: educatius públics, privats i concertats.



Com ets sents amb el teu cos?

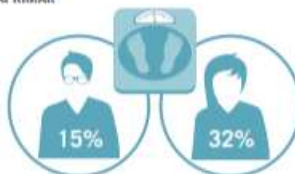
2020-2021

VULL APRIMAR



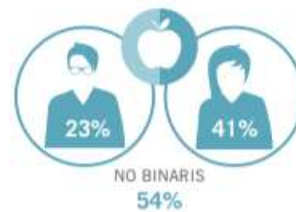
2019-2020

VULL APRIMAR



Alguna vegada has fet dieta per intentar aprimar?

2020-2021



Alguna vegada has rebut burles per part dels teus companys?

2020-2021

2019-2020



Deix que afirmen haver
rebut burles o crítiques:

Sí: 86%

HAN REBUT BURLES PEL SEU EDIC

Sí: 76%

Creus que algun company/a pot estar patint un TCA?

2020-2021

2019-2020



I tu, creus que pots estar patint un TCA?

2020-2021

2019-2020



Fas ús de dispositius electrònics mentre menges?

2020-2021

2019-2020



Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

Senyals d' alerta

- Pèrdua de pes injustificada
- **Canvis en l'alimentació amb l'objectiu d'aprimar**
- Pràctica d'activitat física amb l'objectiu d'aprimar (moure les cames per cremar calories, per exemple)
- Debilitat, fatiga, sensació de fred, aparicions de lanugen, amenorrea, etc.
- Expressions negatives sobre el propi cos ("estic gros / a", "tinc molta panxa / cuixes" ...)
- Presència de vòmits autoinduits, consum de laxants o diürètics, etc.
- Evita el menjar en companyia i/o situacions que impliquin mostrar el cos (vestuaris, piscina, colònies, etc.)
- **Alteracions de l'estat d'ànim: tristesa, angouxa, irritabilitat ...**
- **Aïllament social**
- Alteracions del rendiment acadèmic



Com podem prevenir-los des de casa?

Treballar en **els factors de protecció**

- Treballar amb ells i elles l'acceptació del propi cos, **fomentar una imatge corporal positiva** i fomentar el respecte a la diversitat corporal.
- Evitar fer **comparacions** amb altres nens/es o nois/noies.
- Una bona **comunicació** dins la família.
- Tenir cura dels **comentaris** que fem en quan a **alimentació i cos**

Com podem prevenir-los desde casa?

- Treball en **autoestima**
- Estil de **criança positiu**:
Basat en vincle afectiu segur amb límits estables adaptats a l'edat
- Modelatge:
Estil de vida saludable.
Relació amb el propi cos per part dels progenitors
- Almenys **un àpat al dia** en família.

La importància del nostre model



Campanya Implica't

Implica't
ingredients per a
un creixement
saludable
i feliç

A TAULA
QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS
MEUS FILLS I FILLES CREIXIN
MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.

A CASA
QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS
MEUS FILLS I FILLES CREIXIN
MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Mostrar amor i afecte** ja que els vostres fills i filles se senten segurs, estimats i acceptats. Doneu-los-en tant com pugueu.
- **Animar-los a parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, por...** escoltar-los amb tota l'atenció i donar-los tot el vostre suport.
- **Establir un entorn segur amb pautes clares.** Millor si són poques, fermes, constants i adaptades a la seva edat.

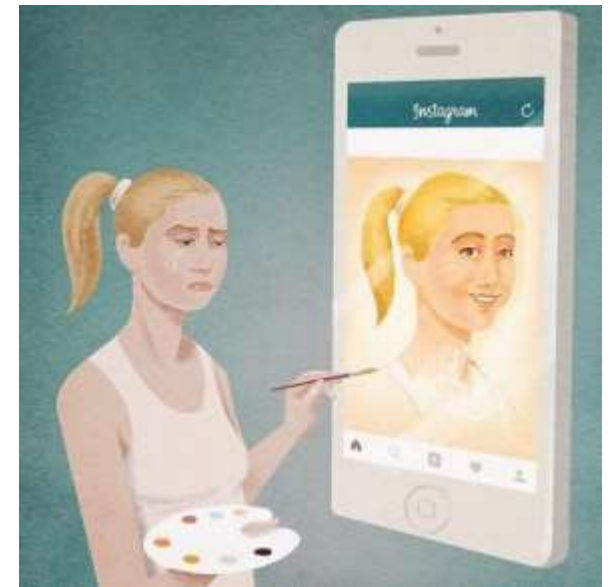
EN SOCIETAT
QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT
PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN
MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets.** Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- **Ensenyar als vostres fills i filles a ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans.** Mirar la TV i navegar per Internet junts afavoreix una visió crítica d'aquests mitjans.
- **Ensenyar-los a relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

De qui més aprenen els vostres fills i filles és de vosaltres.
Si voleu que creixin sans, compartiu temps de qualitat amb ells i doneu-los un bon exemple.

Medis de comunicació i societat

- **Publicitat** que fomenta imatges de dones joves amb cossos prims
- Falta de un patró de **talles unificat** (“talla gran”)
- **Medis de comunicació** que no mostren una representació de cossos adaptat a la realitat
- **Manca de respecte** sobre els cossos que no s’adapten a l’estereotip marcat



MMCC i XXSS. Què pot fer la família?

- Treballar el **sentit crític** davant dels medis de comunicació i xarxes socials
- Fomentar el respecte a la **diversitat corporal** i l'acceptació de tot tipus de cossos
- Despertar l'esperit crític davant de la **pressió social** actual
- Donar exemple
- Educar en **navegació segura** i ús saludable de xxss
- Fomentar la demanda d'ajuda en cas davant de contingut nociu



L'apologia dels TCA a Internet: *ana* i *mia*

- Pàgines web, blocs, perfils de xarxes socials, etc. Que descriuen els TCA no com a trastorns mental sinó com a “**estils de vida**”
- Personalitzen els trastorns: *ana* és anorèxia i *mia* és bulímia
- Comparteixen “tips” per aprimar, purgar-se, dissimular la malaltia...
- Cohesió negativa, que **reforça el trastorn**
- Són dutes a terme per **persones amb un TCA**
- Qui les consulta són noies joves principalment
- #thinspo #ana #mia #princesas

Decret llei català

- Gràcies a la feina feta per la Taula de Diàleg per la Prevenció dels TCA el 2012, “Anorèxia i Internet” i el seguiment que n’ha fet l’ACAB, al març del 2019 el Parlament de Catalunya va aprovar el Decret llei que permet perseguir aquestes pàgines a través del **Codi de Consum de Catalunya**
- Si l’empresa no retira voluntàriament el contingut un cop en té coneixement i després d’un termini, s’obre expedient sancionador
- Sancions de fins a 100.000 euros
- L’ACAB ha presentat al voltant més de 60 denúncies

Alguns recursos. Películes

- [Wonder \(Netflix\)](#)
- [Ugly Dolls \(Amazon Prime\)](#)
- [Bluey \(Disney\)](#)
- [Del Revés \(Disney\)](#)
- [RED \(Disney\)](#)



Més recursos



I què puc fer si detecto un cas?

- Tan el pediatra com el metge de capçalera **poden derivar directament a la UTCA**, és **preferible** ja que als CSMIJ o CSMA no sempre hi ha referent en TCA i la freqüència de visita és **reduïda**
- Els tractaments que tenen més probabilitat d'èxit són aquells duts a terme per **equips multidisciplinaris i especialitzats en TCA**



Alguns recursos

- www.acab.org
- [Llibre de recursos ACAB](#)
- [Campanya “Implica’t”](#)
- [Campanya “Àpats en família”](#)
- [Guia per a familiars d’una persona amb TCA](#)
- [Canal Salut. Trastorns de la Conducta Alimentària](#)
- [SOM Salut Mental](#)
- [Instagram Hospital Sant Joan de Deu \(@stoptca_sjd\)](#)
- Instagram Leire Martín [@quiseseranaymia](#)





**Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia**

C/ Enric Granados 135- 1r 1^apral 2^a 08036 Barcelona

93 454 91 09

consulta@acab.org

www.acab.org



@AcabCatalunya



<https://www.youtube.com/user/anorexia168>

#aturemlanorexia