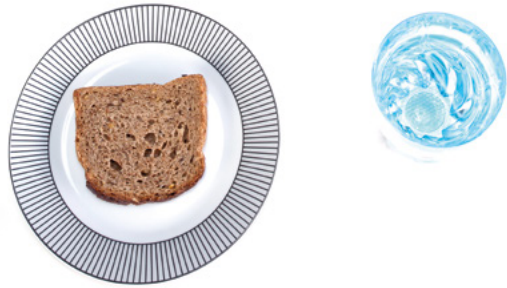


Els Trastorns de la Conducta Alimentària

Els trastorns de la conducta alimentària (TCA) són un problema de salut mental relacionat amb el menjar i la imatge corporal. El factor en comú dels diferents tipus de TCA [anorèxia, bulímia...] és l'alta dificultat en la regulació emocional.



En el programa Salut i Escola realitzem xerrades de diverses temàtiques amb l'objectiu de reforçar coneixements i fer prevenció de la salut. Un dels temes que abordem són els trastorns de conducta.

Mites

Les falses creences poden repercutir en la presa de consciència de la problemàtica i en la demanda d'ajuda.

- “La causa són estereotips socials”. El TCA no té una sola causa, és multifactorial.
- “Per tenir un TCA has de tenir un baix pes”. El pes d'una persona no determina la problemàtica.
- “Les persones amb TCA volen cridar l'atenció”. Darrere d'un trastorn mental hi ha un gran patiment emocional.



Judit Escarré i Rubén López

Referents de Benestar Emocional
Comunitari

CAP Roger de Flor – EAP Dreta de
l'Eixample

@caprogerflor

Com influeixen les xarxes socials i les pantalles?

Els filtres, les selfies i la sobreexposició de l'activitat diària dels joves està present al seu dia a dia i pot acabar desembocant en diverses problemàtiques. Hi ha certa tendència a prohibir l'ús de les xarxes socials o a limitar-les per evitar que els joves entrin en contacte amb elles. Aquestes postures educa-

tives acostumen a oferir resultats insatisfactoris, ja que els joves troben vies alternatives per mantenir el contacte amb les xarxes socials sense rebre un acompanyament educatiu que els ajudi a adquirir una postura crítica.

El confinament va limitar el contacte físic i va pro-

mocionar el contacte virtual, potenciant, així, l'ús de pantalles durant els hàbits d'ingesta. Aquest hàbit desvia l'atenció dels aromes, gustos i textures del menjar i es perd el control sobre la quantitat, dificultant així una alimentació conscient i incrementant la desmotivació per menjar.

Prevenció i detecció

Indicadors de risc a tenir presents:

- Canvis físics: tensió baixa, pèrdua del cabell, aparició de pèl corporal, pèrdua de força, alteració del cicle menstrual...
- Canvis conductuals: alteració en els hàbits alimentaris, anar al lavabo just després de les ingestes, realitzar exercici físic de forma obsessiva, aïllar-se a l'habitació, distanciament en les relacions socials...
- Canvis cognitius: preocu-

pació excessiva pel pes i la figura corporal, control de les calories, pensaments distorsionadors en relació amb el cos i pes, tendència al perfeccionisme i a la rigidesa...

- Canvis emocionals: inestabilitat emocional, ansietat, tristesa, menor tolerància a la frustració, culpabilitat relacionada amb la ingesta, autoestima baixa...



Si sospites que alguna persona del teu entorn pot estar patint un TCA, no dubtis en aconsellar-li que consulti amb el pediatre o metge de capçalera. No oblidem que és un trastorn emocional que va més enllà del menjar i el pes.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció: Salut A-Z -> TCA -> Guia



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció: Salut A-Z -> TCA -> Tríptic



<https://www.fersalut.cat>
Secció: En Profunditat -> TCA