

# 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](http://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'aprimarse 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.