Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Universitat de Girona

MÉS ENLLÀ DE LA IMATGE.
ENTENDRE ELS TRASTORNS DE CONDUCTA ALIMENTÀRIA

9 D'ABRIL DE 2015. SALA DE GRAUS DE LA FACULTAT DE DRET

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Construïm una bona autoestima i desenvolupem hàbits i estils de vida saludables

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Quan no t’agrades, emmalalteixes...

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Parlem de:

- Com em sento amb mi mateix?
- Quines coses faig quan no m'agrado?
- Quin pes té el meu físic en la valoració que faig de mi mateix?
- Conec els riscos?
- Com detectar un trastorn de la conducta alimentària

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Autoestima

Què és l'Autoestima?

L'autoestima té a veure amb totes les **emocions, sentiments i sensacions dirigits a un mateix, resultants de l'autoconcepte i de la percepció de vàlua sobre un mateix**. Així doncs, autoconcepte i autoestima són conceptes que existeixen conjuntament i que es retroalimenten mútuament

Aquests pensaments i sentiments són fruit d'un anàlisi, valoració i interpretació de la persona sobre sí mateixa i sobre les experiències acumulades en interacció amb la seva predisposició individual pel que fa a trets de personalitat.

Per què és important l’autoestima?

- Un millor estat d'ànim i estat de benestar general
- Motivació i energia per aconseguir fites i superar de forma saludable els fracassos
- És un factor de protecció inespecífic. És a dir, redueix la probabilitat de patir problemes de caire psicològic i social en general
- Respecte cap a un mateix, posicionant-se des d'un comportament digne cap a un mateix
- Capacitat d'autocura i de protegir els propis interessos legítims i drets
- Fer ús de les pròpies habilitats i capacitat amb satisfacció

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Ingredients per aconseguir una bona autoestima

- **Prendre consciència** de com som i acceptar-nos. A partir d'aquí podrem veure com treballar els aspectes de nosaltres que no ens permeten avançar tal i com voldríem.
- Fer una valoració positiva de la nostra persona (tots i totes tenim aspectes positius!).
- Acceptar els errors i fracassos com quelcom natural de l'existència humana. "Donar-se permís per equivocar-se"
- Elaborar fites realistes i abastables, la persecució de fites excessivament elevades pot comportar sentiments de frustració
- Reconèixer la pròpia vàlua i el mèrit de ser estimat i respectat pels altres

Imatge corporal

Concepte Imatge Corporal

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

— *Com em veig?*

Component perceptual: Precisió amb que nosaltres percebem el tamany del nostre cos de diferents segments corporals o del cos en la seva totalitat.

SOBREDIMENSIÓ/INFRADIMENSIÓ

— *Com em sento?*

Component subjectiu (cognitiu-afectiu): Actituds, sentiments, cognicions i valoracions que desperta el cos, principalment el tamany corporal, pes, parts del cos o qualsevol altre aspecte de l'aparença física.

SATISFACCIÓ/INSATISFACCIÓ

— *Com actuo?*

Component conductual: Tot allò que fem com a conseqüència dels sentiments que desperta el nostre cos

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

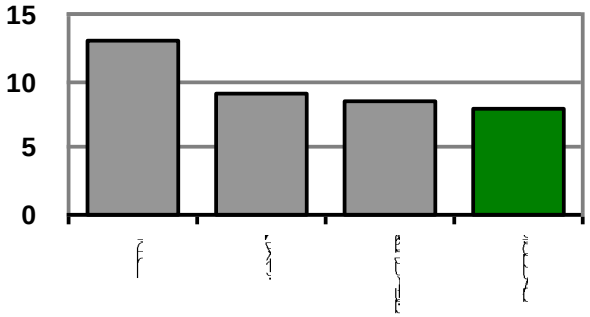
Mètode d'estimació de la imatge corporal:

	IMATGE PERCEBUDA		IMATGE REAL
ESPATLLA			
CINTURA			
CADERA			

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Preocupació excessiva per la Imatge Corporal

– Espanya és el 1er país d'Europa en intervencions de cirurgia estètica i el 4rt del món, amb un 8% d'operacions.



– Espanya és el 1er país en **operacions de cirurgia estètica entre els joves** amb una edat compresa entre els 18 i 21 anys. Es constata entre aquest grup de pacients una atracció obsessiva per l'ideal de bellesa imperant i poden presentar **greus problemes psicològics i emocionals**.

El perill de sentir-se gras

- Nens i nenes amb només 7 i 8 anys que presenten preocupació per la seva pròpia imatge corporal realitzen conductes alimentàries problemàtiques com per exemple, la negativa a menjar o evitar un determinat tipus d'aliments

- Pacients de 12 i 13 anys que informen sentir-se grassos presenten problemes emocionals o intents de suïcidi. En edats més precoces no s'observa aquesta problemàtica.

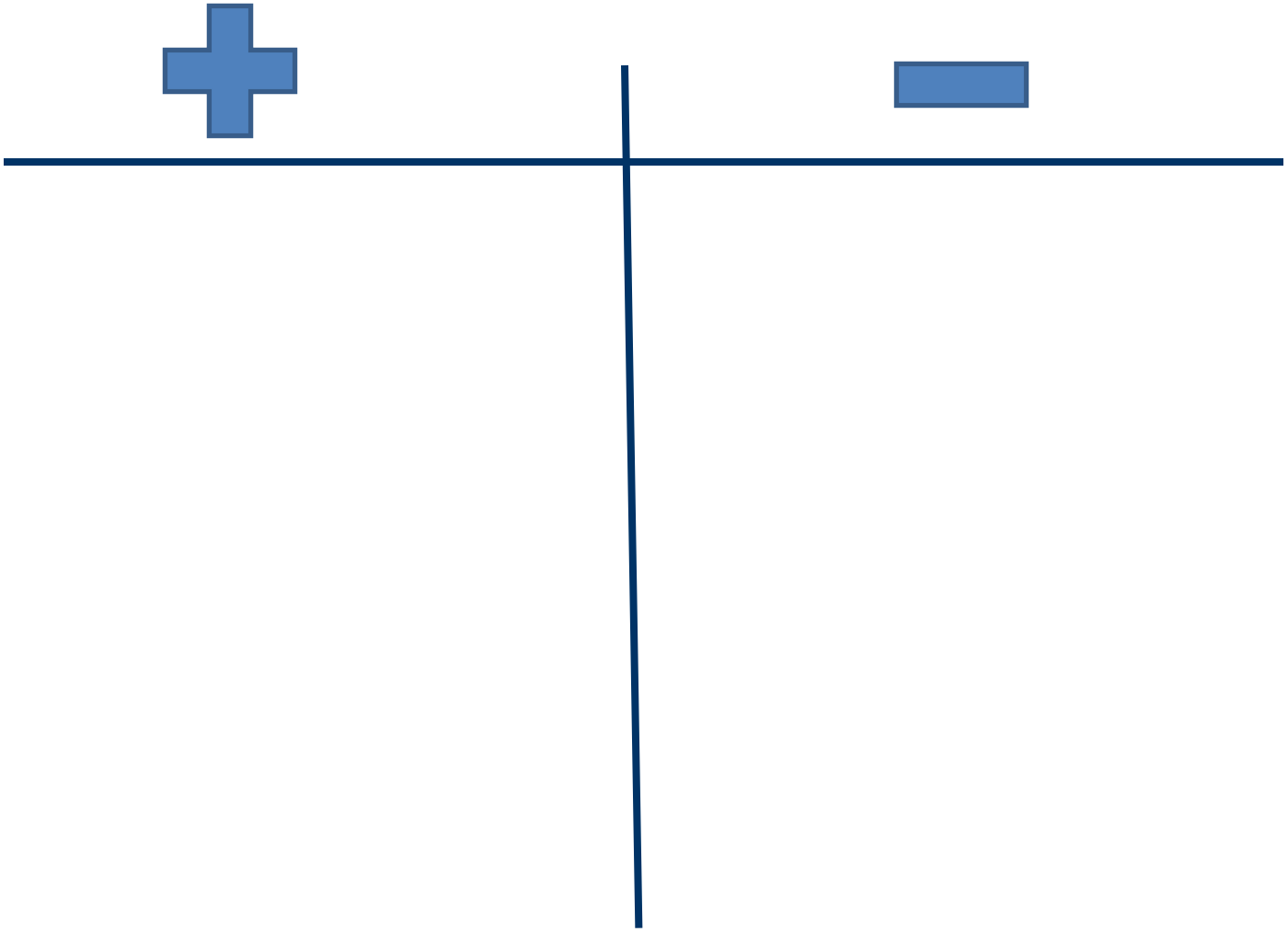
- Es constata que sentir-se amb sobrepès (no necessàriament tenir sobrepès) s'associa a pitjor salut mental, manifestant-se en simptomatologia ansiosa, depressiva, entre els joves i adolescents.

Factors socio culturals

DEFINICIÓ D'AUTOESTIMA

L'autoestima: com em valoro jo i el balanç entre les coses positives i negatives que tenim

M’AGRADO TAL I COM SÓC



DEFINICIÓ AUTOESTIMA: faig balanç

EXERCICI:

has de fer una carta a un/a amic/ga de mínim 10 línies explicant totes aquelles POSITIVES que creus que té

ANALITZEM LES CARTES...

— Si els amics en les cartes s'han fixat especialment en el nostre caràcter o en les nostres habilitats...

— Per tant, els nostres amics a què li donen més importància? I a que li dones tu més importància?

M’AGRADO NO M’AGRADO

Treballem la imatge corporal

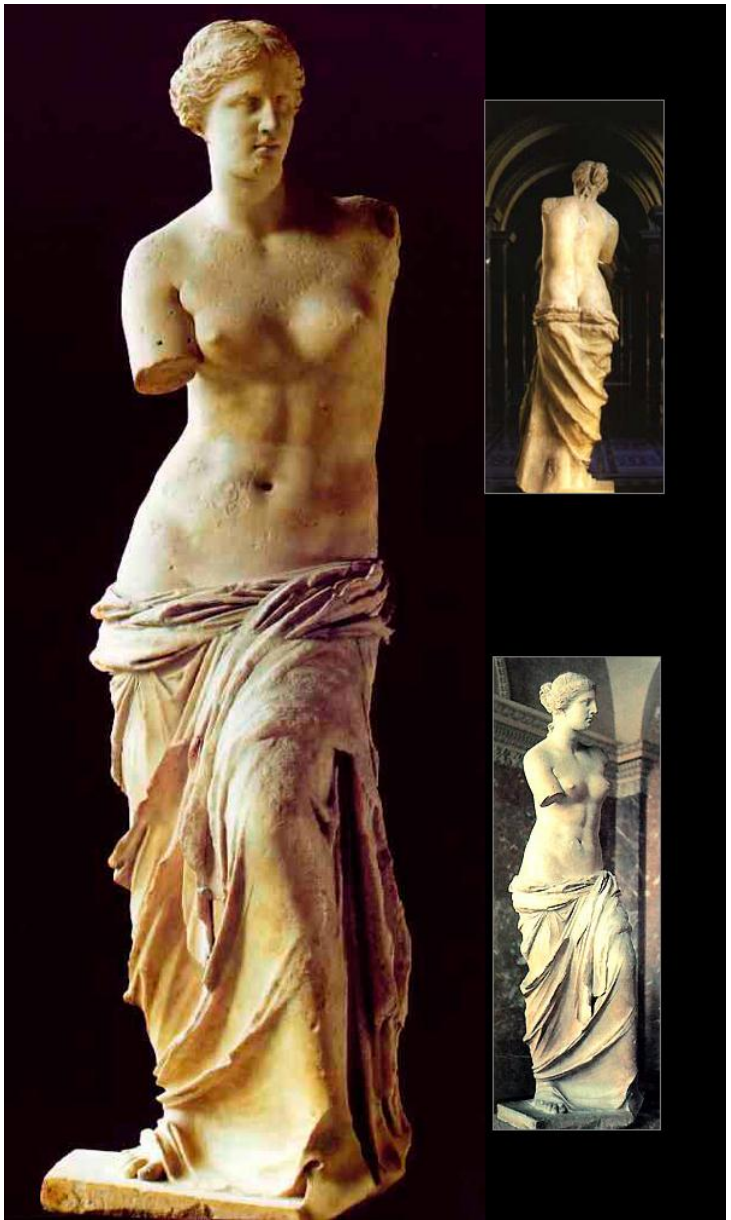
HA CANVIAT L’IDEAL DE BELLESA DE LA DONA AL LLARG DELS SEGLES?

M’AGRADO TAL I COM SÓC

www.f-ima.org
www.acab.org

M’AGRADO TAL I COM SÓC

www.f-ima.org
www.acab.org



M’AGRADO TAL I COM SÓC

www.f-ima.org
www.acab.org

M’AGRADO TAL I COM SÓC

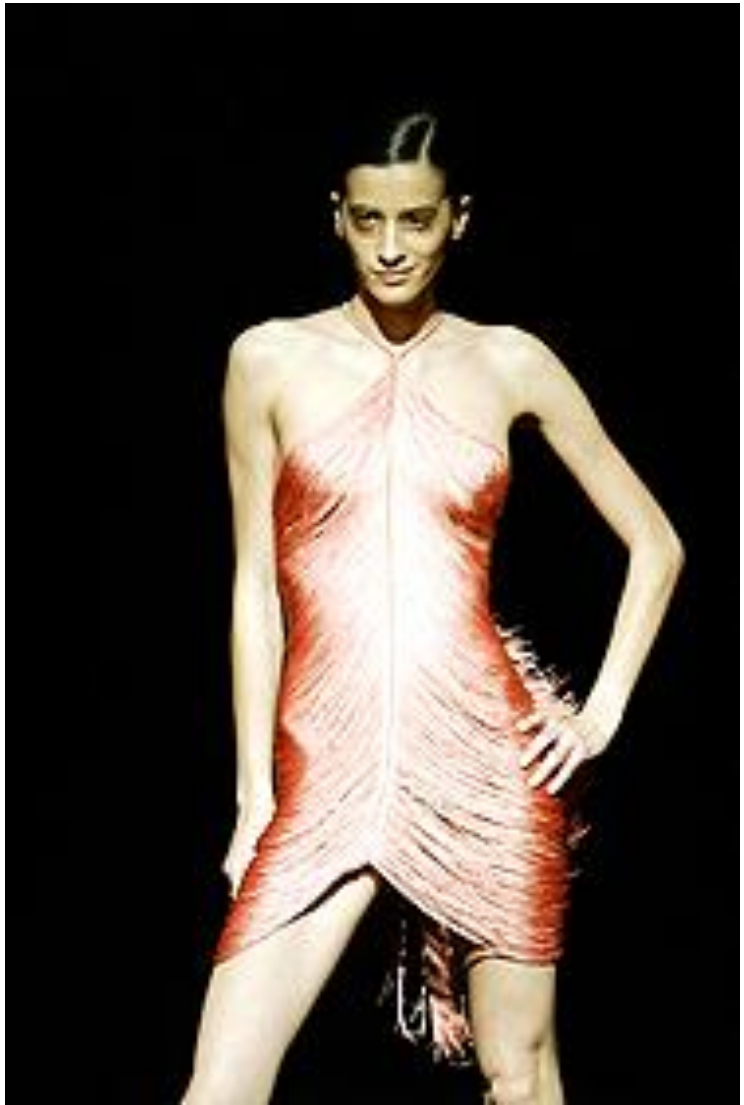
www.f-ima.org
www.acab.org

M’AGRADO TAL I COM SÓC

www.f-ima.org
www.acab.org

M’AGRADO TAL I COM SÓC

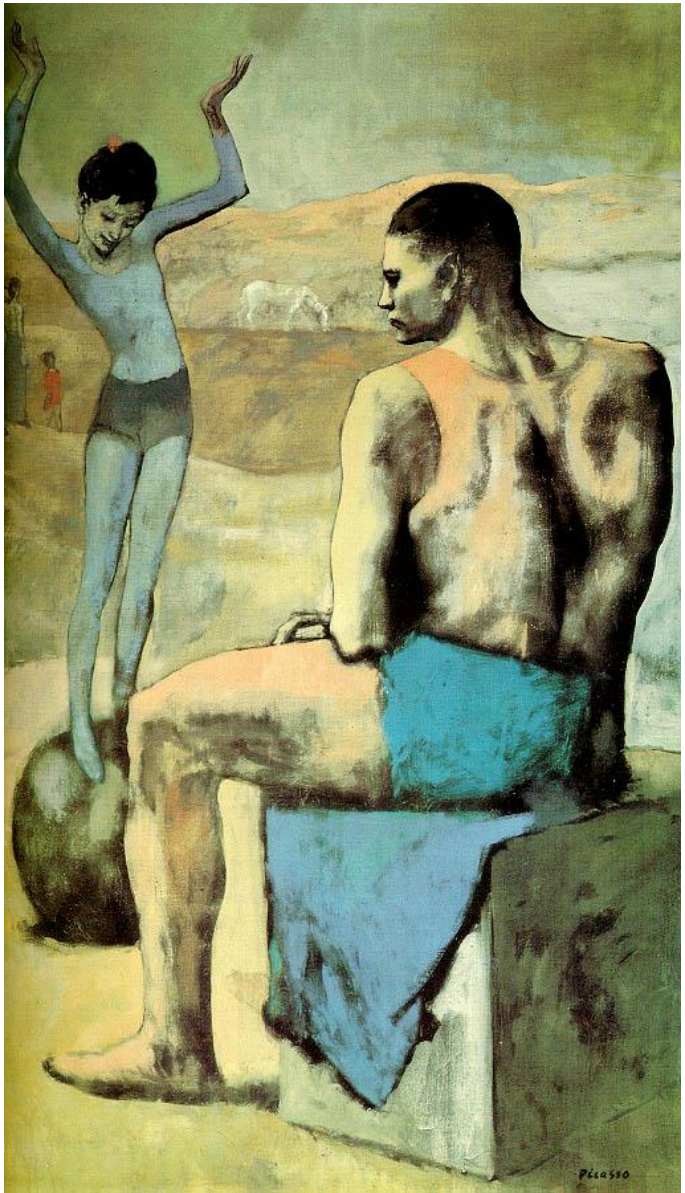
www.f-ima.org
www.acab.org

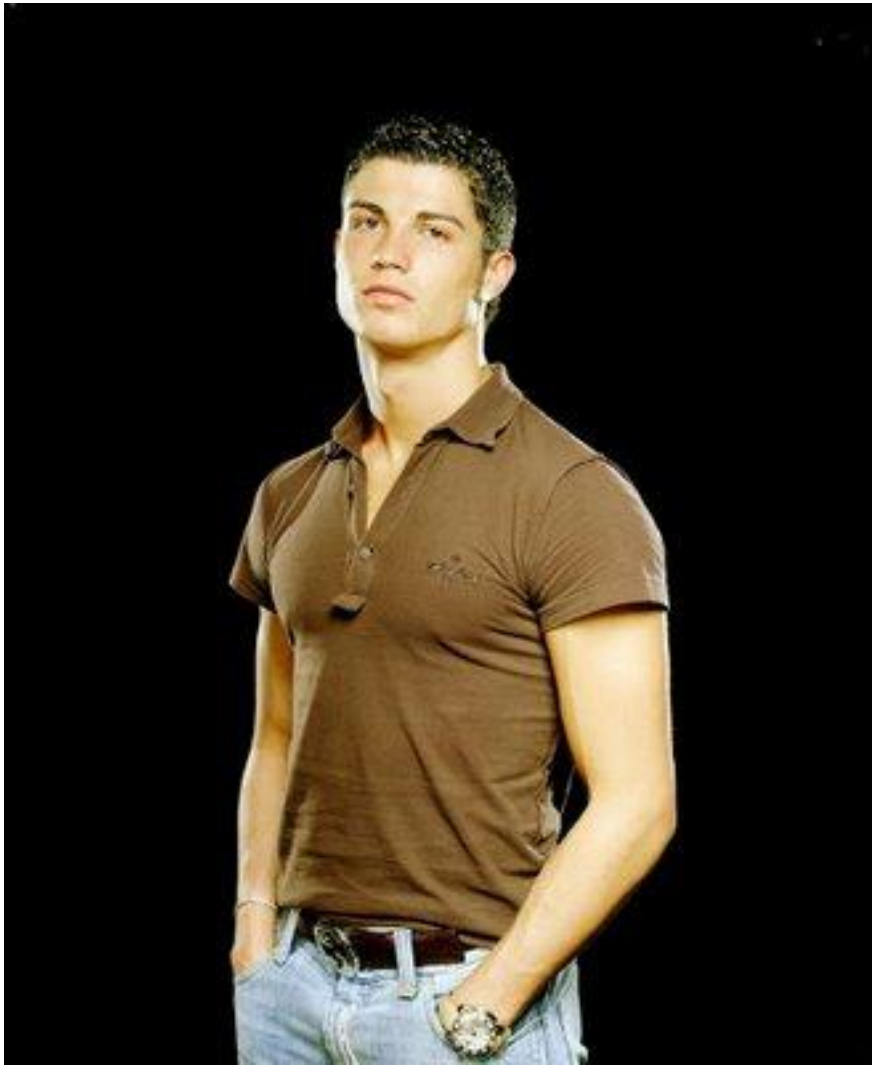


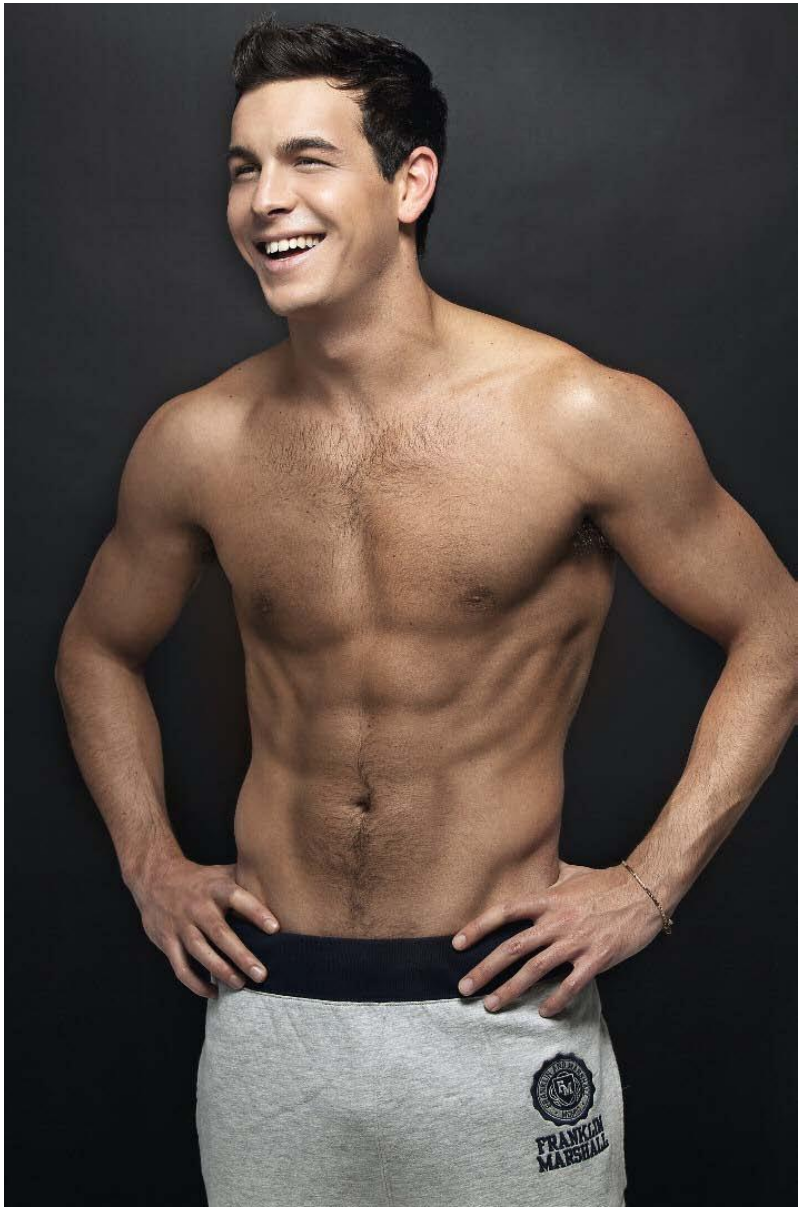
M’AGRADO TAL I COM SÓC

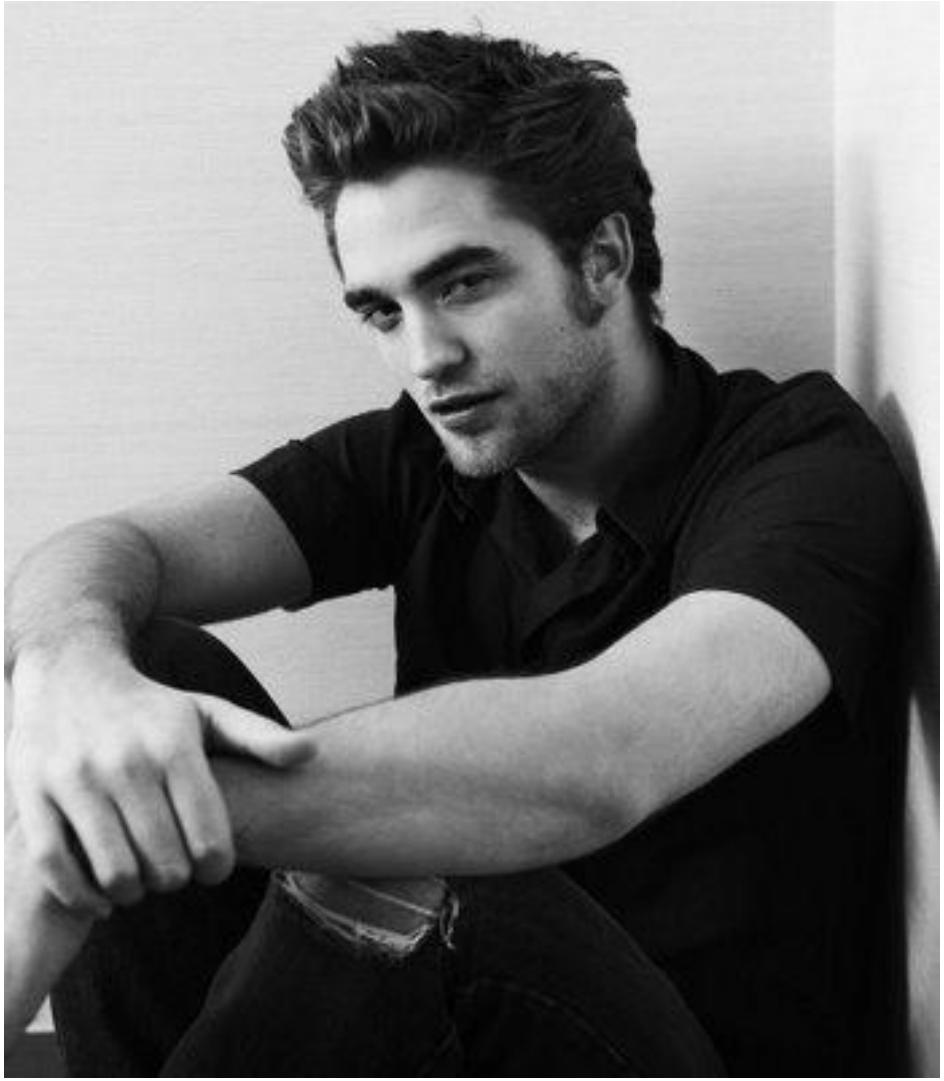
www.f-ima.org
www.acab.org

I EL DE L’HOME?

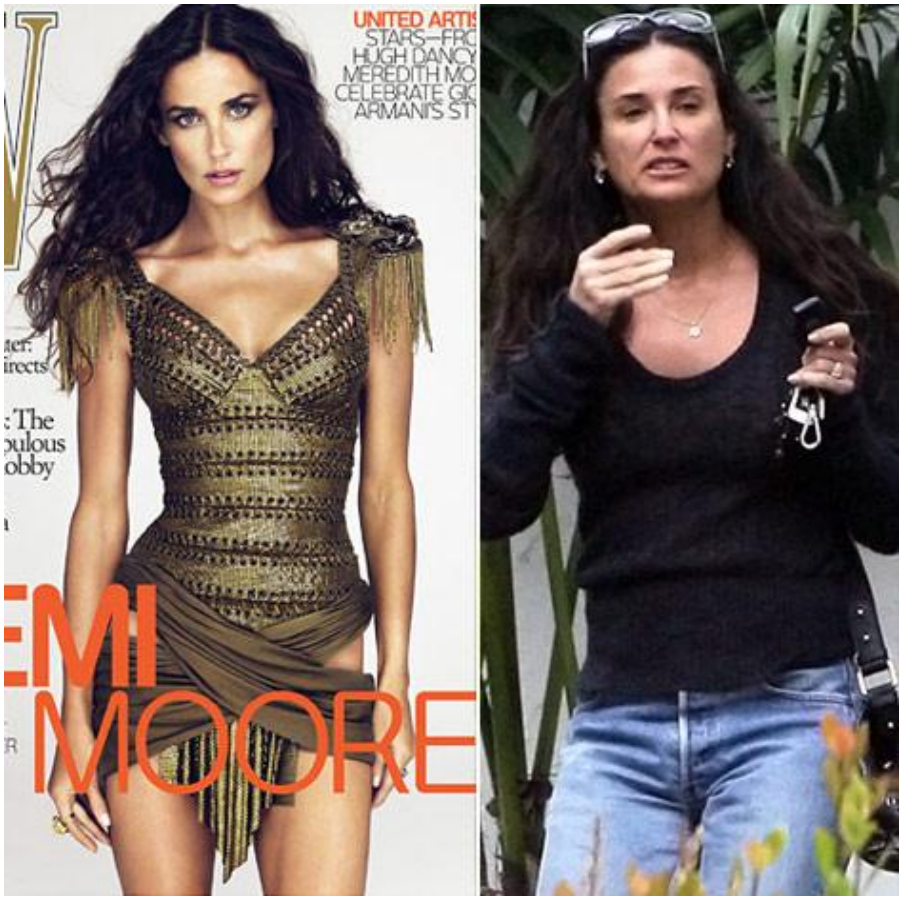

Picasso




FRANKLIN
MARSHALL



With or without?



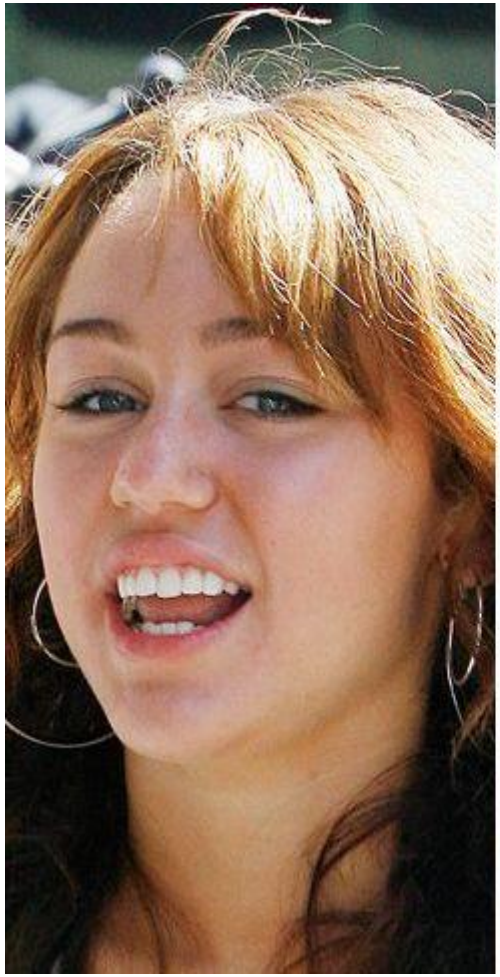
WITH OR WITHOUT?

M’AGRADO TAL I COM SÓC

www.f-ima.org
www.acab.org

W o W?

W o W?



M’AGRADO TAL I COM SÓC

www.f-ima.org
www.acab.org

W o W?

M'AGRADO TAL I COM SÓC

www.f-ima.org
www.acab.org

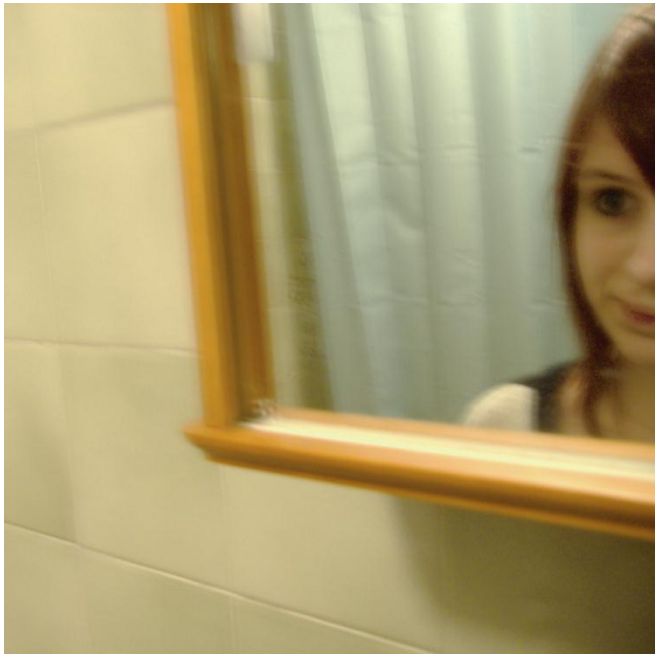
W o W?

W o W?

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Hàbits,estils de vida i alteracions alimentàries

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia



IMATGE CORPORAL NEGATIVA

Insatisfacció corporal

DIETES RESTRICTIVES

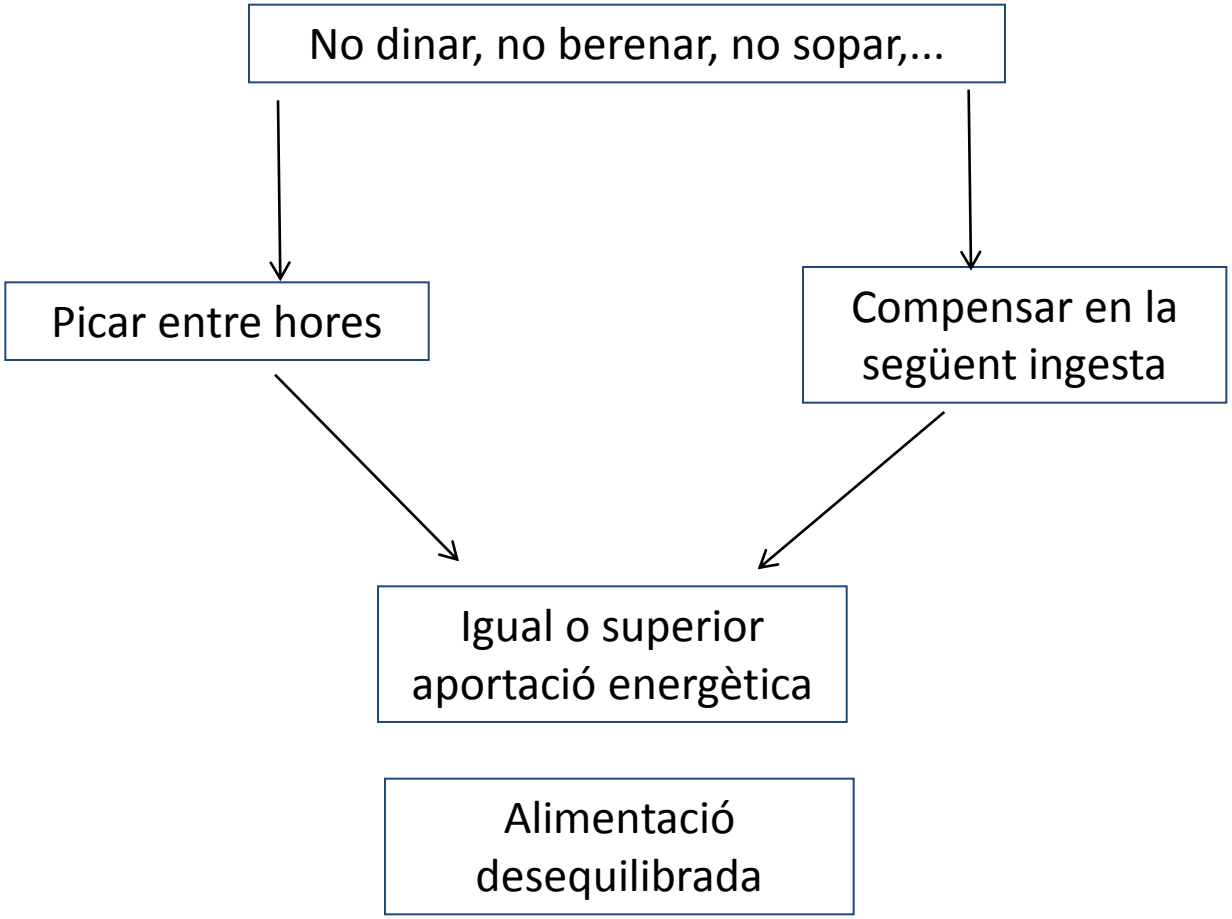
Trastorns del Comportament Alimentari

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

De la insatisfacció amb el cos a les alteracions alimentàries

Saltar-se àpats...

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia



Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Mites alimentaris

1. L'aigua entre els àpats engreixa.

   Fals. L'aigua no té ni una sola caloria.

2. Els aliments integrals aprimen.

   Fals. Contenen més fibra, però l'aportació d'energia és la mateixa.

3. Menjar llegums amb cereals (arròs, patata, ...) és una bona combinació.

   Cert. Menjant conjuntament els dos aliments, aconseguim una proteïna de molt bona qualitat.

4. L'oli cru no engreixa.

   Fals. Porta les mateixes Kcal que el cuinat. La cocció no altera el nombre de calories.

5. Suar molt fa perdre pes.

Fals. Suant només s’elilmina aigua. Es perd pes quan es cremen greixos.

6. Combinar alguns aliments en un mateix plat pot engreixar.

Fals. Cada aliment té unes calories concretes. La combinació amb altres no té cap influència.

7. Les carns o peixos congelats alimenten menys.

Fals. La congelació no modifica els valors nutritius d’un aliment.

8. Menjar només fruita és una bona manera de perdre pes.

Fals. Pot comportar dèficits nutricionals.

9. Els aliments light aprimen.

Fals. No hi ha cap aliment que aprimi. Els aliments light aporten un terç menys de calories, de sucre i de greixos dels que no són light.

10. El cos és infinitament moldejable.

Fals. El 80% del nostre cos ve determinat genèticament.

11. Les vitamines no engreixen.

Cert. Les vitamines no aporten energia.

CONSUM OCASIONAL
CONSUM DIARI
Activitat física diària
Aigua
FARINA
Piràmide de l'alimentació saludable
Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
www.gencat.cat/salut
Sanitat Respon 24 hores
902 111 444

Piràmide de l'activitat física

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

PAAS Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

www.gencat.cat/salut

Hàbits i estils de vida saludables

1. Almenys 1 àpat en família i tots menjant el mateix.
2. Incorporar l’exercici físic en el nostre dia a dia.
3. No premiar ni castigar amb el menjar.
4. Piràmide alimentaria i d’exercici.

Els trastorns de la conducta alimentària: detecció precoç

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Els trastorns de la conducta alimentària constitueixen actualment la 3ª malaltia crònica entre la població femenina adolescent - juvenil de les societats desenvolupades i occidentalitzades.

Support for people with eating disorders.

anorexi bulimi kontakt

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Què són els trastorns del comportament alimentari i a quantes persones afecten?

Els trastorns de la conducta alimentària

Els Trastorns de la Conducta Alimentaria (TCA) constitueixen un grup de trastorns mentals que es caracteritzen per la presencia d'alteracions conductuals associades a la ingesta alimentaria o a l'aparició de comportaments destinats al control del pes. Aquesta alteració principal té com a conseqüència problemes físics i afecta el funcionament psicològic i social de la persona que els pateix i el seu entorn.

Població espanyola afectada per un trastorn o problema relacionat amb el pes

Sobrepès

Adults 38%

Infants-joves (2-24 anys) 26,3%

Obesitat

Adults 14,5%

Infants-joves (2-24 anys) 13,9%

Anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa i altres trastorns del comportament alimentari no especificats

Joves-adolescents	6%
Adults	???
Homes	10% casos
Dones	90% casos

Població espanyola afectada per un trastorn de la conducta alimentària

Població femenina
(12-21 anys)

Anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa i altres trastorns del comportament alimentari no especificats

Anorèxia nerviosa:	0,14 - 0,69%
Bulímia nerviosa:	0,55 - 1,24 %
T.C.A.N.E.:	2,76 - 4,86%
TOTAL:	**4,1 - 6,4%**

Població masculina
(12-18 anys)

Anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa i altres trastorns del comportament alimentari no especificats

Anorèxia nerviosa:	0,00%
Bulímia nerviosa:	0 - 0,36%
T.C.A.N.E.:	0,54 - 0,77%
TOTAL:	**0,77 - 0,9%**

Gravetat dels trastorns del comportament alimentari

A banda de la seva elevada freqüència, els TCA es caracteritzen per:

- Freqüent gravetat dels seus símptomes: en el cas de l'anorèxia nerviosa un 6% de mortalitat
- Elevada resistència al tractament
- L'alt risc de recaigudes
- La comorbilitat amb altres trastorns psiquiàtrics i de personalitat
- Nivells molt baixos d'autoestima i visió molt negativa del seu cos.

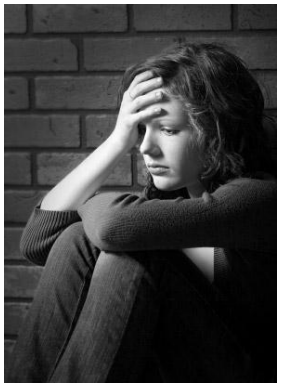
Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Gravetat dels trastorns del comportament alimentari: Conseqüències socials i personals

- Les **conseqüències** per a la persona afectada i el seu entorn són de tipus **físic** i **psicològic**, i també **social**: aïllament, exclusió, estigmatització, incomprensió, desestructuració de les relacions especialment amb la seva família.

- **Alts costos personals** (interrupció de la vida laboral o acadèmica del malalt i en ocasions d'algun dels seus familiars per poder-ne tenir cura) i la conseqüent pèrdua de la qualitat de vida,

- **Alts costos sanitaris** atès que els tractaments requereixen una atenció intensa, especialitzada i multidisciplinar, i períodes d'hospitalització en casos d'especial gravetat dels símptomes. La Unió Europea xifra els costos d'atenció sanitària anual dels TCA en 800 milions d'euros



Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Evolució i tendència dels TCA:

- Hi ha indicis clars que els trastorns del comportament alimentari han augmentat considerablement entre la població adulta, però no es disposen de dades de prevalença entre aquesta població.

- Estem assistint també a un important increment de la població immigrant i les dades sanitàries obtingudes en relació assenyalen que s'ha quadriplicat l'atenció clínica en aquests col.lectius

- El creixement dels trastorns del comportament alimentari té a veure amb l'augment dels índexs d'obesitat a Catalunya. L'obesitat del 30% de les persones que la pateixen és conseqüència d'un trastorn del comportament alimentari denominat trastorn per afartaments.

- Alt risc de contagi de conductes nocives a través de les xarxes.

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Evolució i tendència dels TCA:

- Les famílies de persones malaltes poden esdevenir un factor de bon pronòstic per a la superació d'un trastorn del comportament alimentari. Els pares i les mares manifesten la necessitat de rebre informació objectiva, concreta i entenedora sobre la malaltia i els tractaments així com rebre pautes clares i entenedores sobre com tractar la persona afectada a casa.

- Les famílies de d'infants i joves poden esdevenir agents claus i models saludables per a prevenir els trastorns del comportament alimentari.

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

La detecció precoç dels trastorns de la conducta alimentària

La detecció precoç...

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

Beneficis de la detecció precoç dels trastorns de la conducta alimentària:

1. Millora del pronòstic
2. Redueix la durada de la malaltia
3. Disminució del risc de les conseqüències físiques, personals i socials que la malaltia ocasiona
4. Disminució del risc de cronificar el trastorn

La intervenció preventiva permet detectar de manera precoç possibles casos de trastorns de la conducta alimentària i també permet poder oferir una orientació diagnòstica i l'assessorament per l'obtenció d'un tractament especialitzat dins la xarxa sanitària.

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

DETECCIÓ PRECOÇ: SENYALS D'ALERTA

En relació a l'alimentació:

- Utilització injustificada de dietes restrictives.
- Estat de preocupació constant, que pot arribar a l'obsessió per tot el que estigui relacionat amb l'alimentació.
- Interès exagerat per receptes de cuina, dietes, taules de calories, etc.
- Preferència per no menjar amb companyia.
- Interès per cuinar per als altres i hàbit de trobar excuses per no menjar.
- Sentiment de culpabilitat per haver menjat.
- Comportament alimentari estrany (menjar dempeus, esmicolar el menjar en trossos molt petits,jugar-hi, amagar-lo, etc.).
- Marxar de taula i tancar-se al bany després de cada àpat.

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

DETECCIÓ PRECOÇ: SENYALS D'ALERTA

En relació al pes:

- Pèrdua de pes injustificada o detenció de l'augment.
- Por i rebuig exagerats respecte al sobrepès.
- Pràctica del vòmit autoinduït o del dejuni i utilització de laxants o diürètics amb l'objectiu de controlar el pes o de perdre'n.

En relació al cicle menstrual:

- Retard en l'aparició de la primera regla.
- Falta de la menstruació.

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

DETECCIÓ PRECOÇ: SENYALS D'ALERTA

En relació a la imatge corporal:

- Percepció errònia de tenir un cos gras.
- Intents d'amagar el cos amb la utilització de roba ampla, evitant el banyador, etc

En relació l'exercici físic:

- Fer exercici en excés i mostrar nerviosisme si no se'n fa.
- Utilització de l'exercici per aprimar-se.

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

DETECCIÓ PRECOÇ: SENYALS D'ALERTA

En relació al comportament:

- Insatisfacció personal constant.
- Estat depressiu i irritable, amb canvis d'humor freqüents.
- Disminució de les relacions socials amb tendència a l'aïllament.
- Augment aparent de les hores d'estudi.
- Dificultat de concentració.

A C
A B

Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

www.acab.org