

Què són els trastorns de la conducta alimentària?

Els trastorns de la conducta alimentària (TCA) constitueixen un grup de trastorns mentals que es caracteritzen per la presència d'alteracions conductuals, cognitives, perceptives i emocionals relacionades amb l'alimentació i la imatge corporal.

Aquestes alteracions tenen com a conseqüència problemes físics i afecten el funcionament psicològic i social de la persona que els pateix i el seu entorn.

La persona que els pateix se sent molt insatisfeta amb si mateixa, especialment amb la seva imatge, i canalitza tot el seu patiment a través de la obsessió amb l'alimentació, el cos i el pes.

Vídeo resum: <https://www.youtube.com/watch?v=5D0h9sCBaP0>

Algunes dades sobre els TCA:

- 1 de cada 20 noies pateix un TCA, i entre 2 i 3 més estan en risc de patir-ne.
- De cada 10 casos, 9 són noies i 1 és un noi.
- La mitjana de tractament dura entre 4 i 7 anys aproximadament.
- El 70% es recupera si rep un tractament adequat.
- El 6% de la població femenina jove està patint un trastorn de la conducta alimentària.
- Un 11% de nois i noies està en alt risc d'acabar-lo patint.
- Més d'un 65% d'adolescents sent insatisfacció envers el propi cos. Aquest sentiment, juntament amb la insatisfacció generalitzada, predisposa clarament a patir un trastorn de la conducta alimentària.
- L'aparició del TCA se sol donar a l'adolescència, tot i que pot desenvolupar-se també al llarg de l'edat adulta.

TCA



Com detectar un TCA?

En general, quan notem una persona canviada, que fa coses diferents, que se sent diferent de com s'ha sentit sempre, és un bon moment per parar-li atenció i observar què li passa. Però, sobretot, quan aquesta persona fa canvis en la seva alimentació, se sent insatisfeta amb el seu cos, la seva imatge és molt important per a les seves emocions, el seu estat d'ànim canvia i comença a aïllar-se (sobretot en situacions on hi ha menjar), ALERTA, perquè aquesta persona pot estar patint un trastorn de la conducta alimentària.

Com saber si estic patint un TCA?

- Sentir por, fàstic, culpa i malestar davant del menjar.
- Tenir baixa autoestima, no sentir-te bé amb tu mateix/a.
- Perdre el control sobre la teva salut.
- Sentir rebuig pel teu cos.
- Que tot això condicioni a la teva vida familiar i social.
- Comparar-te amb els altres.
- Obsessionar-te amb algunes coses que tenen a veure amb la imatge física i amb el que menges.
- Que la majoria dels teus pensaments estiguin relacionats amb el menjar o amb el teu cos.
- I un llarg etcètera.

Quins tipus de TCA hi ha?

Dins dels trastorns de la conducta alimentària n'hi ha de diversos tipus que es diferencien entre ells, generalment, per les conductes que té la persona respecte a l'alimentació.

- **L'anorèxia nerviosa** es caracteritza per la restricció alimentària, la por a engreixar-se i la distorsió de la imatge corporal (la persona no percep gravetat del seu estat físic o fins i tot es veu més grassa del que realment està).

- La **bulímia nerviosa** es caracteritza per episodis d'afartaments (ingestes compulsives de menjar) i comportaments per compensar aquestes ingestes.
- El **trastorn per afartament** es caracteritza per episodis d'afartaments sense compensació però amb greu sentiment de culpa i malestar emocional associat a les ingestes.
- Els **trastorns de la conducta alimentària no especificats (TCANE)** recullen aquelles característiques que no es poden encabir en les altres tres. Poden presentar elements de cada una de les tres anteriors o ser quadres incomplets, però no per això menys greus.

El que tenen en comú els diferents diagnòstics són la baixa autoestima, el malestar associat al menjar, l'afectació en les relacions socials...

En realitat un TCA és molt més que la conducta que observem. No és només que la persona deixi de menjar, mengi massa, s'aprimi o s'engreixi... El transfons de tot això és una dificultat psicològica per fer front al patiment emocional que senten i una baixa autoestima que ha condicionat el seu desenvolupament. Per això utilitzem la metàfora de l'iceberg: la part que es veu és la part conductual del TCA, el que la persona fa o no fa amb el menjar. Però, a sota, hi ha moltes coses que no es veuen i que estan contribuint que la persona segueixi amb el trastorn.

TRACTAMENT – Fases d'intervenció



1. Normalització dels hàbits alimentaris i manifestacions físiques.
2. Manteniment dels hàbits alimentaris i restabliment psicològic.
3. Treball emocional i seguiment i prevenció de recaigudes.

La gravetat d'un TCA la marca, per una banda, les conseqüències físiques que comporten els comportaments patològics i, per l'altra, l'alteració en el funcionament psicològic de la persona.

Els diagnòstics de vegades fan por i poden generar cert rebuig en la persona i en el seu entorn, però gràcies a ells podem “anomenar” allò que està generant tant patiment. També ens permeten establir el tractament eficaç per poder fer front al malestar i a les conseqüències per a la salut de cada patologia.

Factors de risc per patir un TCA

Què causa un TCA?

Quan parlem de trastorns mentals i de la seva etiologia no parlem de causes sinó que parlem de factors de risc. No hi ha causes que provoquin el trastorn sinó que aquest apareix fruit de la interacció de factors biològics, personals, familiars i socials.

En general els factors de risc més rellevants dels TCA són:

- La vulnerabilitat genètica.
- No sentir-se bé amb el propi cos.
- Trets de personalitat obsessius, perfeccionistes, impulsius i d'instabilitat emocional.
- Patir altres trastorns mentals (ansietat, depressió...).
- Conflictes familiars, elevades exigències, manca de comunicació i d'afecte.
- **Model familiar molt exigent amb la imatge prima. Rebre crítiques per part de la família o que la família faci crítiques sobre el cos d'altres persones.**
- Haver fet dieta per aprimar-se.
- Experimentar vivències importants que generin un alt nivell de patiment emocional.
- Haver patit rebuig i/o bullying per part dels companys/es.
- Haver patit burles o crítiques sobre l'aspecte físic.
- Una baixa autoestima.

Els factors de risc que estan en negreta, juntament amb els valors socials de culte al cos i la primor, configuren els factors de risc més significatius per desenvolupar un TCA.

Una TCA es pot curar? Com és el tractament?

De les persones que pateixen un TCA un 70% es recuperen, un 25% cronifiquen el trastorn i un 5% moren a causa de la malaltia o per suïcidi.

Què vol dir això?

Que aquest 25% que cronifiquen el trastorn són persones que segueixen vivint però que presenten simptomatologia durant tota la seva vida. Segueixen tenint els comportaments alterats amb el menjar o el cos i no se senten bé amb elles mateixes. Podríem dir que "passen la vida" segrestades pel trastorn. Això és una infinitat d'alts i baixos emocionals, patiment i malestar.

Aquest 5% que mor, en alguns casos pot ser per un estat de desnutrició o per l'alteració de paràmetres mèdics (sempre a causa de la malaltia), però en altres casos la mort és per suïcidi.

El 70% dels casos que es recuperen és perquè han pogut rebre ajuda, han tingut suport i han lluitat molt per mantenir la motivació per vèncer la malaltia.

Com que és una malaltia tan complexa els tractaments són llargs i força intensos (de 4 a 7 anys, en funció de la persona).

Per això és molt important que les persones afectades d'un TCA prenguin consciència de la malaltia, tinguin persones de suport que les entenguin i les acompanyin al llarg del procés i facin un tractament especialitzat.

Molt resumidament, les fases del tractament consisteixen en:

1. Normalització dels hàbits alimentaris i manifestacions físiques.
2. Manteniment dels hàbits alimentaris i restabliment psicològic.
3. Treball emocional, seguiment i prevenció de recaigudes.

Aquest tractaments són portats a terme per equips interdisciplinaris formats per professionals de la psicologia, la psiquiatria i la infermeria, com a mínim. També hi poden intervenir nutricionistes, terapeutes ocupacionals i professionals de l'educació.

En funció de l'estat físic, psicològic i social, l'afectat pot requerir un ingrés hospitalari complet, un ingrés parcial (hospital de dia) o un seguiment ambulatori. És molt important que es confïi en els professionals, que són les persones expertes que decidiran com serà el tractament. També és molt important que la família estigui formada -perquè conegui bé el trastorn- i participi en el tractament sempre que sigui possible. Així actuaran com un suport important per a la persona afectada.

Com prevenir els TCA?

Per prevenir aquest tipus de trastorns, és important el foment d'aquells factors que s'ha estudiat que protegeixen les persones de patir-los:

- Una bona autoestima
- Una bona gestió de les emocions
- Bon suport familiar (bona comunicació, rebre afecte...)
- Fer àpats en família i que aquests moments siguin agradables.
- Tenir uns hàbits saludables (sense obsessions ni malestar).
- Respecte familiar i personal a la diversitat corporal (acceptar tots els tipus de cos).
- Bon suport social (sentir acceptació per part dels grups d'amistats o grups de classe / activitats).
- Tenir sentit crític envers els estereotips culturals i els models que ens proposen el món de la publicitat, la moda i les xarxes socials per poder discriminar i posar límits a allò que no és real o ens fa mal.

Què puc fer si pateixo un TCA?

Si has llegit fins aquí i et sents identificat o identificada amb alguna de les coses que hi ha escrites és perquè potser estàs patint un TCA.

Per saber-ho i poder començar a posar-hi remei és molt important que un professional pugui valorar-ho i fer-ne un diagnòstic.

Sé que això són paraules molt grosses... Per això, amb tot el que estàs passant, amb tot el patiment i malestar que arrossegues, el millor que pots fer és compartir el que et passa amb algú del teu voltant perquè et faci costat. No pots aguantar tot això tu sol o sola! És important, sobretot, que aquesta persona sigui adulta i conegui els passos que s'han de fer perquè puguis rebre ajuda professional.

Més informació: <https://youtu.be/5DnG7b0FprE>

Què puc fer per ajudar algú que està patint un TCA?

Si creus que algú del teu voltant pot estar patint un TCA, aquí tens algunes pautes per ajudar-lo:

- Escolta sense jutjar i amb empatia.
- Fes-lo sentir que no està sol/a en tot això.
- Afavoreix que sigui ell o ella qui demani ajuda als pares o a alguna persona adulta de referència.
- En el cas que es negui a demanar ajuda, digues-li que, pel seu bé, ho has de fer tu, que estàs preocupat i que és el millor davant del que li està passant.
- Fes-li saber que els secrets, quan es tracta de salut i de la vida d'una persona, no serveixen!
- No li facis comentaris sobre la malaltia (si menja, si no menja...), sinó sobre com se sent, sobre les seves emocions.
- No renyis ni alligoris la persona sobre el que fa o deixa de fer.

Més informació: <https://youtu.be/zwF3NoBMEkg>

Recursos

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia

L'ACAB és una associació que té la missió d'ajudar les persones que pateixen un TCA i les seves famílies. Ofereixen un servei d'atenció i assessorament, i també fan acompanyament emocional a les famílies.

A més tenen un blog, que escriuen persones recuperades de la malaltia, i també un canal de Youtube molt interessant.

També han creat una web (Kilosd'autoestima) dedicada al foment de l'autoestima, els hàbits saludables i la imatge corporal positiva.

<https://www.acab.org/>

www.kilosdautoestima.org

Canal Salut de la Generalitat

En aquest espai en línia de la Generalitat de Catalunya es recull informació sobre els TCA i també sobre guies i projectes que es duen a terme per a la seva prevenció.

https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns_conducta_alimentaria/