

Imatge, Autoestima i Trastorns Alimentaris. Com podem ajudar-los?

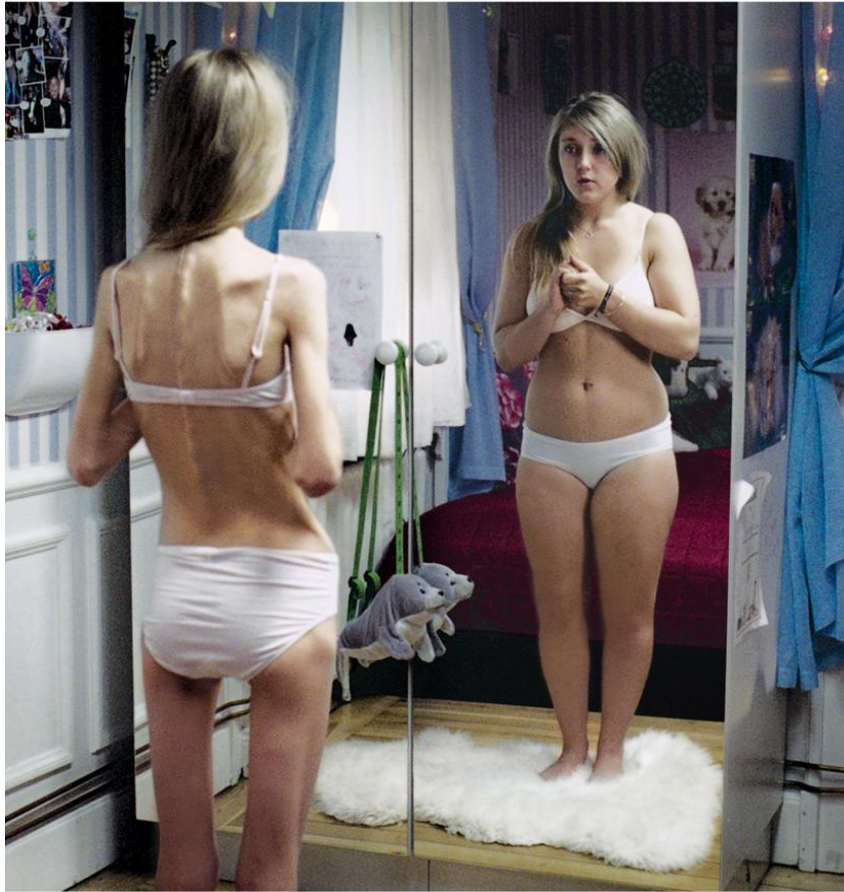


ima

Cerdanyola, 18 de desembre del 2014

Dra. en Psicologia Rocío Rosés Gómez

ANORÈXIA NERVIOSA



- Negació a mantenir un pes corporal dins la normalitat
- Realització de severes restriccions alimentàries
- Distorsió de la imatge corporal: no es percep tant prim com està
- Amenorrea

BULIMIA NERVIOSA



- Presència d'episodis d'afartaments
- Sentiment de falta de control
- Conductes compensatòries a la ingesta
- Preocupació excessiva pel pes i la silueta

TRASTORNS ALIMENTARIS NO ESPECIFICATS



- TCANE: Tipus de trastorn de comportament alimentari més prevalent entre la població adolescent jove
- Trastorn per afartaments: 1 de cada 4 persones obeses en pateixen.
- Aparició de noves manifestacions: vigorèxia i ortorèxia.

Signes d'alerta

Utilització injustificada de dietes restrictives.

Pèrdua de pes

Amenorrea

Estat de preocupació constant pel menjar

Evitar àpats amb la família

Interès exagerat per les receptes de cuina

Sentiment de culpabilitat per haver menjat

Signes d'alerta

Trobar restes de menjar/papers a l'habitació.

Marxar de taula i tancar-se al bany després de cada àpat.

Vòmits

Fer exercici en excés i mostrar nerviosisme si no se'n fa

Intents d'amagar el cos

Control diari del pes a la balança

Hàbits i estils de vida saludables

- Almenys 1 àpat en família i tots menjant el mateix.
- Incorporar l'exercici físic en el nostre dia a dia.
- No premiar ni castigar amb el menjar.
- Piràmide alimentària i d'exercici.

Hàbits i estils de vida saludables

Tenir en compte els mals usos d'internet
i afavorir el seu ús responsable

El risc de les pàgines pro anorèxia i pro bulímia



A on podem denunciar quan ens trobem pàgines amb aquest tipus de contingut?

[*http://www.acab.org*](http://www.acab.org)