

La pandèmia dispara l'anorèxia

L'any passat hi va haver 5.000 peticions d'ajuda per trastorns de conducta alimentària a Catalunya, més del doble que el 2019 || Els confinaments han provocat un augment d'aquests casos, que són més freqüents en dones i ja afecten el 4 per cent de la població espanyola

M.M. NOVAU

Les demandes d'ajuda per trastorns de conducta alimentària (TCA) es van duplicar a Catalunya el 2020 respecte a l'any anterior, segons l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB). A falta d'estadístiques oficials, l'entitat estima que a finals del 2020 es van registrar unes 5.000 consultes, més del doble que les 1.950 rebudes el 2019.

La nutricionista clínica Maria Gil, de l'espai ICSI de Lleida, durant la pandèmia per la Covid-19 ha rebut a la seua consulta més casos tant de tipus restrictiu –l'anorèxia nerviosa, per exemple– com de persones que tendeixen a la ingesta compulsiva d'aliments.

Es calcula que el 2020 hi havia prop de 400.000 persones amb trastorns d'alimentació a Espanya. Entre l'1% i el 4% de la població de l'Estat, segons les fonts, pateix un TCA. És més freqüent en dones –nou de cada deu casos– i una de cada vint adolescents el pateix. També és la malaltia mental amb més índex de suïcidi.

Les causes dels TCA són multifactorials i de naturalesa molt complexa. Les persones que els

LA PANDÈMIA, UN RISC

El fet de limitar les nostres 'vies de fuga' augmenta la possibilitat de desenvolupar un problema amb el menjar

desenvolupen presenten certs trets genètics que les fan més propenses a efectuar comportaments problemàtics al voltant del menjar.

"La situació de pandèmia pot desencadenar un TCA", explica en aquest sentit Gil a SEGRE, "perquè suposa un cúmul de coses: menys socialització, més temps a casa, més àpats en solitari, alteració de la rutina habitual, menys temps a l'aire lliure, més temps en xarxes socials, incertesa, més preocupació per la salut o ansietat, entre altres circumstàncies".

El fet de limitar les nostres vies de fuga, com ara practicar esport o quedar amb amics, augmenta la possibilitat que acabem gestionant aquesta situació d'una forma problemàtica respecte a la nostra alimentació. Des de Creu Roja Lleida diuen que els casos greus que detecten en famílies en situació de vulnerabilitat són derivats al Col·legi de Nutricionistes, una entitat que els ofereix consultes de forma gratuïta.

LES DADES DELS TRASTORNS DE CONDUCTA ALIMENTÀRIA

5.000

CONSULTES A CATALUNYA

Registrades el 2020, més del doble que les 1.950 que es van comptabilitzar el 2019.

90%

AFFECTA DONES

Els TCA són més freqüents en dones. Una de cada 20 adolescents el pateix.

400.000

CASOS A ESPANYA

Es calcula que entre l'1% i el 4% de la població espanyola, segons les fonts, pateix algun TCA.

5%

MOR PER LA MALALTIA

Els trastorns alimentaris són la malaltia mental amb més taxa de mortalitat.

Creix en homes i gent gran

El 94% dels afectats són dones de 12 a 36 anys, encara que cada vegada hi ha més casos entre homes i gent gran.

Risc en adolescents

El 70% dels adolescents no se sent a gust amb el seu cos i 6 de cada 10 noies creuen que serien més feliços si estiguessin més primes. Al voltant del 30% d'elles revela conductes patològiques.

També en universitaris

A Espanya s'estima que un 21% de les dones i un 15% dels homes universitaris està en risc de patir un TCA.

Aparició més primerenca

En els últims quatre anys s'ha constatat un increment d'un 15% en menors de 12 anys.

El seguiment, la clau

Els últims estudis indiquen que la proporció de pacients totalment curats augmenta del 68 al 84% si s'amplien els anys de seguiment.

Del senyal de risc al TCA

Un 11% dels adolescents està realitzant conductes de risc susceptibles d'acabar complint criteris per al diagnòstic d'un trastorn de la conducta alimentària.

Un problema global

A escala mundial, el nombre de casos de TCA s'ha duplicat en els últims 18 anys, del 3,4% al 7,8% de la població.



ENTREVISTA

«El suport familiar és fonamental»

Maria Gil

NUTRICIONISTA CLÍNICA I ESPORTIVA



Com poden detectar els familiars un possible cas de TCA?

El terme TCA inclou trastorns molt diversos, per la qual cosa els signes d'alarma poden ser molt diferents, per exemple la pràctica d'exercici excessiva. En el cas de les conductes restrictives tenen a veure amb una obsessiva preocupació pel pes i l'aparença física, i pot ser que

la persona comenci a rebutjar certs aliments. En el cas d'ingesta compulsiva, podem detectar signes de "desaparició" de gran quantitat de menjar o que la persona expressi culpabilitat per haver menjat, entre d'altres.

Quin és el protocol d'actuació una vegada detectats?

És fonamental derivar el cas a un/a psicòleg/a, a poder ser amb formació específica en TCA. Tendim a pensar que el problema dels TCA està en el que menja la persona, però la

causa primària sol estar en una altra banda.

Quines recomanacions han de seguir els familiars davant d'aquesta situació?

L'acompanyament familiar és fonamental i, de fet, un dels tipus de teràpia més efectius. També es recomana acompanyar la persona amb TCA durant els menjars, o si hi ha tendència a l'afartament no comprar els productes que se solguin incloure en l'episodi, a part de practicar activitats de lleure junts.