

Un de cada cinc joves presenta un trastorn depressiu moderat o greu

Gairebé un 50% de les menors d'entre 15 i 17 anys pesen menys del recomanat

CELESTE LÓPEZ
Madrid

La joventut, la flor de la vida. Sí, però això no pot amagar que hi ha molts joves que ho passen malament. De fet, un 30% assegura (o creu) haver patit algun trastorn de salut mental l'últim any, un problema que afecta més les dones (33%). Uns dos milions de joves d'entre 15 i 29 anys. Segons els símptomes que descriuen, un 21,6% parla de quadres depressius, però només un 11,4% ha estat diagnosticat.

En un període de la vida en què sembla que tot està a favor, la realitat és que molts joves espanyols reconeixen que ho estan passant malament; cansats, sense energia, amb fòbies, amb crisi d'ansietat, problemes de son i una persistent sensació de fracàs... i, una altra vegada, les dones en més proporció. La tan anunciada xacra de les malalties del segle XXI, els trastorns mentals, de què tantes vegades havia advertit l'OMS, sembla que afecta directament la joventut espanyola.

Aquestes són algunes de les dades que s'extreuen del *Baròmetre juvenil de vida i salut* dut a terme per la Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció (FAD) i la Fundació Mutua Madrileña, amb una mostra en línia de 1.200 persones d'entre 15 i 29 anys, presentat ahir a Madrid i que apunta que la meitat dels joves que van reconèixer tenir algun problema mental (un milió, la majoria dones) van recórrer a un professional sanitari (psiquiatre, metge de família o psicòleg). La resta van abordar el mal-estar que sentien sense cap assistència.

Malgrat que la taxa de mortalitat dels joves espanyols (representen un 15% de la població total) és de les més baixes d'Europa (la majoria de les morts es produeixen per accidents, ofegaments i suïcidis), i que la seva esperança de vida és de les més altes, tenen més malalties cròniques (23%) que els seus homòlegs europeus (19%).

A més, presenten una inclinació excessiva a automedicar-se, malgrat les contínues crides d'atenció de les autoritats per tal d'evitar aquesta pràctica. Un 63% de les



Dos milions de joves d'entre 15 i 29 anys afirmen que han tingut algun trastorn mental l'últim any

noies i un 52% dels nois prenen medicaments sense control mèdic, una acció heretada, possiblement, dels adults.

Un altre dels aspectes que han estudiat els autors de l'informe és el relatiu a la percepció de la seva imatge. Segons el baròmetre, d'acord amb l'índex de massa corporal (IMC) un 38,6% dels adoles-

Un 64% de les adolescents i un 50% dels nois voldrien pesar menys per motius estètics

cents d'entre 15 i 17 anys estan per sota del pes recomanat (normopès). Per gèneres, la meitat de les noies (49,3%) pesen menys del que es considera correcte, davant el 14,9% dels nois.

En el costat oposat, el percentatge d'adolescents que tenen un excés de pes o que són obesos sesi-

tua en un 4,3% dels nois i un 4,8% de les noies.

Aquests percentatges contrasten amb l'alta prevalença de sobrepès i obesitat en nens i nenes d'entre 6 i 9 anys a Espanya, segons les conclusions de l'estudi Aladino 2015. Això es pot deure al fet que "en l'adolescència ja ets conscient de com ets, ja te'n preocupes, encara que sigui per qüestions d'imatge, i també percep que no estàs com t'agradaria; t'autodisciplines", va assenyalar el director general de la Fundació Mutua Madrileña, Lorenzo Cooklin. Entre els joves que tenen entre 18 i 29 anys, el percentatge de dones joves amb un pes per sota del recomanat és encara més gran que entre les adolescents: un 56% té normopès, i un 17,7% dels homes.

A pesar d'aquestes dades, crida l'atenció que un 64% de les dones i la meitat dels homes manifestin el seu desig de perdre pes. Aquesta dada és "molt significativa" en els joves de 19 anys. De fet, i malgrat que no arriba a un 5% de joves amb excés de pes, quatre de cada deu

persones d'entre 15 i 29 anys reconeixen haver seguit alguna vegada una dieta d'aprimament (un 37% de dones i un 32% d'homes). Entre els que han decidit seguir alguna mena de control alimentari, un 17% reconeixen que han fet almenys cinc dietes al llarg de la seva vida.

Les principals raons per al control l'alimentació se centren en la intenció de perdre pes perquè això "suposaria una millora estètica, mentre que els motius de salut queden en un pla secundari", assenyala l'estudi. I és que per a un 88% la imatge que projecten és important. Volen agrair i els preocupa el que els altres pensen del seu aspecte. Per a un 23% de les noies aquesta preocupació és alta, mentre que entre els nois la xifra és d'un 15%. La gran majoria reconeixen que si poguessin (almenys en teoria) canviarien alguna cosa del seu cos, si bé reconeixen que seria "poca cosa". Ara bé, hi ha un preocupant 20% de dones i un 13% d'homes que asseguren que, si poguessin, ho canviarien tot. ●