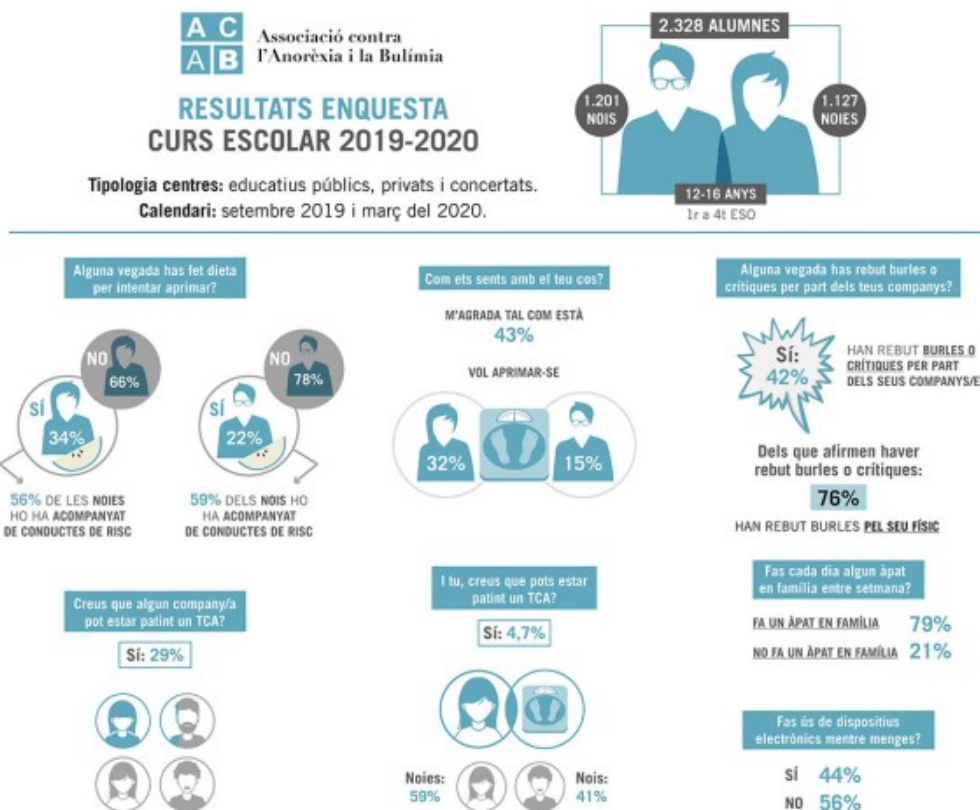


# Un 34% de les adolescents d'entre 12 i 16 anys han fet dieta per aprimar-se sense control mèdic

L'Associació contra l'anorèxia i la bulímia presenta, amb motiu del Dia Mundial de la lluita contra els TCA, una enquesta a joves anys tot Catalunya

[inicicentrareport]Un 34% de les adolescents han fet dieta per aprimar-se sense control mèdic. Una xifra que se situa en el 22% en el cas dels nois. Així ho revelen els resultats d'una enquesta realitzada a joves d'entre 12 i 16 anys d'arreu de Catalunya

L'estudi, impulsat per l'Associació contra l'anorèxia i la bulímia, posa de manifest el perill de les dietes sense control, ja que suposen un desencadenant dels trastorns de la conducta alimentària (TCA). La dada encara és més alarmant si observem que més del 50% ho ha acompanyat de conductes de risc: vòmits, saltar-se àpats o menjar menys.



**El 76% dels adolescents afirma haver rebut burles pel seu físic**



---

Una dada molt preocupant que aboca aquesta enquesta és que el 42% dels adolescents entrevistats han patit burles i concretament un 76% han estat pel seu físic. "Cal recordar els comentaris negatius sobre el físic de l'infant o adolescent, tant per part de la seva família com per part dels companys i companyes són també un factor de risc a l'hora de desenvolupar una anorèxia o bulímia nervioses" comenta Sara Bujalance, directora de l'Associació contra l'anorèxia i la bulímia, la qual col·labora amb el Consultori d'Adolescents.cat.

#### **Un 28% creu que un company/a pot estar patint un TCA**

Davant la pregunta de si creuen que un company/a pot estar patint un problema d'alimentació, la resposta ha estat preocupant: un 28% creu que sí. Cal recordar que si es té la sospita d'un possible cas a casa o l'aula és important parlar amb el noi o noia i demanar ajuda professional.

#### **Els adolescents fan mínim un àpat diari en família**

D'altra banda, l'estudi ha posat de manifest una dada positiva; la majoria de joves fa un àpat en família acompanyats del pare o la mare o tots dos un cop al dia i sol coincidir amb el sopar (79%). "Aquesta dada és molt important, ja que un àpat en família redueix un 35% la possibilitat de patir un TCA", puntualitza Sara Bujalance. La part negativa és que un 44% dels enquestats afirmen que fan servir un aparell tecnològic: televisió, mòbil, tauleta durant algun àpat del dia. A l'hora de seure a taula val la pena apagar la televisió i deixar mòbils i tauletes lluny, perquè poden interferir en la conversa i relació dels membres de la família. Es tracta d'aprofitar el moment realment en família, comenta Sara Bujalance.

#### **A cada classe es detecta de promig un cas de TCA**

L'Associació contra l'anorèxia i la bulímia va visitar els centres de Catalunya durant el curs escolar 2019-2020 amb el programa, Quan no t'agrades, emmalalteixes! Es tracta de tallers dirigits a l'alumnat de primària, secundària i batxillerat/cicles formatius que tenen com a objectiu prevenir els trastorns de la conducta alimentària i treballar l'autoestima així com detectar de forma primerenca possibles casos.

[ficientreport]