

L'Ajuntament de Porreres amb els joves



**ASSOCIACIÓ CONTRA
L'ANOREXIA I LA BULÍMIA
DE BALEARS**

Tfoni: 971 713 311 - Mòbil: 646 420 515
Accabb@ono.com - www.acab.org



**Ajuntament
de Porreres**

Àrees de joventut
i sanitat



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Presidència i Esports



salut jove

1. - Trastorns d'Alimentació

Què és l'anorexia nerviosa?

És un trastorn del comportament alimentari molt greu, caracteritzat per una restricció alimentària de caràcter voluntari i per l'obsessió d'aprimar-se cada cop més. Això porta a un pes molt per davall del que caldria; es pot arribar a la desnutrició i de vegades fins i tot a la mort.

Es manifesta especialment durant l'adolescència i afecta més a les nines que als nins, encara que de cada vegada ens trobem amb més casos d'aquests últims.

El trastorn es caracteritza per una alteració de la imatge corporal ja que les persones afectades es veuen grasses malgrat de cada vegada estiguin més primes.

Les persones que pateixen aquest trastorn solen ser introvertides, perfeccionistes i autoexigents (amb gran sentit del deure i poca tolerància als errors i a la frustració), amb manca d'autoestima i de confiança en elles mateixes i que tenen dificultats per a enfrontar-se als problemes.



Idees equivocades



• Creure que per estar prim seràs més feliç. NO!!! Les persones primes també poden sentir-se malament. El problema no es troba en el pes sinó en mateixa persona. No t'admiraran més per tenir un peix més baix.

• Pensar que la dieta és "no menjar" o "passar gana" NO!!! S'ha de menjar una mica de tot. Si realment creus que el teu pes és excessiu, disminueix un poc les quantitats d'aliments i incrementa l'exercici físic (sempre amb moderació), i sempre baix la supervisió del teu metge.

• Prendre vitamines o fàrmacs és aconsellable. NO!!! No és aconsellable fer-ho sense la recomanació mèdica.

• Creure que vomitar no fa mal al nostre organisme. NO!!! La provocació del vòmit de forma repetida ens pot ocasionar seriosos problemes de salut i fins i tot la mort de forma brusca.

Ei! Recorda Sempre!!

Analitza els continguts dels anuncis publicitaris; recorda que molts d'ells oblidem que la complexitat de la vida real és una altra cosa; que no et venguin la moto!!!

La teva vàlua com a persona no està en la teva forma física, sinó en la teva forma de ser. No per estar més prim seràs més respectat ni admirat, no t'estimaran més ni tindràs més èxit. Per damunt de totes les coses, HAS DE SER TU MATEIX, ETS ÚNIC.

Fer un poc d'esport és bo no només per a mantenir un pes aconsellable; també t'ajudarà a gaudir de més salut física i a sentir-te molt millor amb tu mateix.

Si estàs preocupat pel teu cos, pel teu pes... cerca ajuda. Comenta-ho als pares, professors, metge...

I la bulímia?



És un trastorn caracteritzat per la ingestió compulsiva d'una gran quantitat d'aliments seguida de vòmits autoprovoocats, amb intensos sentiments de culpabilitat i menyspreu cap a la pròpia persona. En moltes ocasions es tracta de persones emocionalment inestables, amb freqüents canvis d'ànim manca d'autoestima i amb dèficit d'autocontrol.

