

Un manual da las claves a padres y educadores sobre cómo prevenir los trastornos de la alimentación

- **El libro, editado por el Instituto Tomás Pascual y la Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios, trata de los cambios que se producen en la adolescencia y cómo afrontarlos**
- **El objetivo del manual es cambiar actitudes y conductas en la educación para la salud, la fórmula más eficaz para prevenir los trastornos de la conducta alimentaria**

Madrid, 2 de junio 2010- Esta mañana se ha presentado en la Asociación de la Prensa el libro **“Educar y crecer en salud. El papel de padres y educadores en la prevención de los trastornos alimentarios”**, editado conjuntamente por el Instituto Tomás Pascual Sanz para la nutrición y la salud y la Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios (FITA). Se trata de un manual que potencia las actuaciones de prevención para frenar la incidencia y el crecimiento de los trastornos de la alimentación (TCA).

Ricardo Martí Fluxá, presidente del Instituto Tomás Pascual Sanz para la nutrición y la salud, ha comentado que, a pesar de los avances en el diagnóstico de estas enfermedades, sigue rodeándolos un círculo de mitos, silencios y desconocimiento. *“La sociedad es cada vez más complicada y la tarea de padres y educadores puede resultar mucho más sencilla si disponen de los medios, colaboración y asesoramiento adecuados”*, de ahí la edición de este manual, el primer proyecto conjunto con FITA.

El libro se inscribe en los proyectos de la Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios y recoge especialmente las experiencias de su equipo clínico y social. Su presidenta, Montse Sánchez, ha destacado que es muy importante incluir a la familia en unos hábitos de vida saludable y aportar información para ello, *“esperamos que este Manual contribuya a este fin y favorezca el conocimiento y comunicación con los adolescentes, especialmente cuando empiezan a aparecer o desarrollarse ciertos trastornos de la conducta alimentaria”*, ha añadido.

Un problema de salud cada vez más importante

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son actualmente un problema de salud comunitaria muy grave que en los últimos años ha crecido entre la población joven principalmente entre mujeres adolescentes y jóvenes, y cada vez más, incluso en niños. Se trata de una enfermedad grave con riesgo de cronificación y que afecta a la calidad de vida de las personas afectadas y su entorno. Uno de cada cinco jóvenes está en riesgo de padecer un TCA y se ha convertido en la tercera enfermedad crónica más frecuente entre los jóvenes.

Para frenar el crecimiento de la incidencia de estos trastornos es muy importante **potenciar la prevención**, el método que se ha mostrado más eficaz. Es en este sentido que se enmarca el libro, dirigido no sólo al colectivo de riesgo, los adolescentes, sino también a padres, educadores, médicos de atención primaria y pediatras.

La prevención de los trastornos alimentarios

El manual, elaborado por especialistas y profesionales de ITA (Institut de Trastorns Alimentaris) en el tratamiento de estas enfermedades, se estructura en diferentes capítulos que explican el proceso de construcción de la autoestima, las emociones, cómo favorecer hábitos de vida saludable, cómo poner normas y los cambios que suceden en la adolescencia.

Entorno a los trastornos de la alimentación: la sociedad, la persona y los valores

Los trastornos de la conducta alimentaria y la obesidad son la manifestación de los valores del mundo occidental desarrollado, la obesidad es el trastorno nutricional más frecuente en la infancia, lo que muestra que el contexto cultural, social y económico tiene una fuerza importante en la “creación” de estos trastornos. Los valores que se inculcan a los niños y jóvenes son decisivos en la prevención, pero también es cierto que los adolescentes viven muchas veces en una cultura paralela que fomenta el aislamiento de los adultos. En esta etapa del crecimiento, se experimentan cambios y sentimientos como la evitación a toda costa del sufrimiento, la búsqueda constante de la satisfacción inmediata de los deseos o la crisis de la autoridad y la pérdida de referentes. La popularidad entre los iguales es de vital importancia y el cuerpo es la moneda de cambio para ser aceptado y para subir en la jerarquía social. La escuela juega también su papel, y es que se muestra como un motor de cambio social y facilitadora de actitudes y valores positivos hacia una vida saludable.

Para entendernos: qué son los trastornos de la conducta alimentaria

El manual detalla las características de cada una de las manifestaciones de los trastornos alimentarios; los factores que predisponen y mantienen la enfermedad; así como las consecuencias físicas, emocionales, de conducta y sociofamiliares de los enfermos. Destacar que la negación de la enfermedad es uno de los síntomas principales y ante la sospecha de un posible TCA hay que pedir ayuda a un profesional para realizar una evaluación.

“Eso” de ser adolescente...

En este capítulo, el libro repasa las características de la adolescencia y cómo ven los adultos esta etapa. Ante las dificultades y los retos de la adolescencia los trastornos de la conducta alimentaria pueden ser una falsa solución que reduce los conflictos y el malestar a algo predecible como el control de la comida y del cuerpo.

Entre autoritarismo y permisivismo: poner límites y ampliar las perspectivas de futuro

Los niños y adolescentes pasan por un proceso de socialización necesario para prevenir fenómenos como las drogas, algunas enfermedades o los síntomas de los trastornos de la alimentación. Se distinguen cuatro estilos de educación en función de cómo los padres expresan el control y el afecto. El auge del permisivismo puede desorientar a los adolescentes y es necesaria la imposición de normas de forma positiva.

“Te gusto si me gusto”. Apuntes sobre la autoestima

La autoestima es la reacción que tenemos hacia nosotros mismos, cómo nos evaluamos, y se desarrolla en un primer momento gracias a las actitudes parentales. Cuando existen dificultades para construir una identidad, el cuerpo puede adquirir una importancia excesiva, de aquí que una buena autoestima constituya un factor de protección ante los trastornos de la alimentación.

Sentir o no sentir, esa es la cuestión

El manual destaca que los trastornos de la alimentación son, por excelencia, la enfermedad de la anestesia emocional. La persona aprende a hablar de su sufrimiento a través de su relación con la comida, evitando así tener que darse cuenta de lo mal que se siente y tener que pedir ayuda. Es por eso que hay que prevenir el analfabetismo emocional y enseñar a sentir las emociones y canalizarlas.

Hábitos de vida saludables. Construyendo bienestar y salud

Para poder enseñar hábitos saludables, los padres y educadores han de asumir tres compromisos: activo, duradero y el compromiso de poner límites. En este apartado el libro repasa la importancia de una alimentación sana, el peligro de las dietas que en muchos casos es el factor desencadenante del trastorno de la conducta alimentaria, el ejercicio físico en su medida justa y el cuidado de sí mismo. Para evitar las conductas de riesgo es necesario que los jóvenes y adolescentes tengan la información adecuada, que tengan herramientas para resistir la presión del grupo y una actitud positiva ante la vida.



El Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición y la Salud

Es una entidad sin ánimo de lucro, creada para promover la investigación y la formación en los ámbitos de la salud y la nutrición. Entre otros, son objetivos del Instituto Tomás Pascual Sanz la investigación clínica, la colaboración con la administración en programas nutricionales, la convocatoria de becas de investigación científica, a través de acuerdos con distintas universidades.

El Instituto Tomás Pascual Sanz edita el contenido de estudios y ponencias en una colección de publicaciones que ya constituye una numerosa biblioteca, respondiendo a la creciente demanda de información sobre temas tan importantes como la nutrición o la actividad física.

<http://www.institutotomas Pascual.es/>

<http://www.institutotomas Pascual.es/PublicacionesActividad/?org=Biblioteca>

FITA (Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios)

Es una entidad sin ánimo de lucro creada en 2002 para la prevención, la formación, la investigación y la creación de nuevos recursos asistenciales para personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). FITA está vinculada a **ITA (Institut de Trastorns Alimentaris)**, red asistencial fundada en 1998 por profesionales con una larga experiencia en este tipo de trastornos y con la finalidad de dar respuesta integral y global a las diferentes demandas asistenciales existentes en los TCA. De la experiencia de estos profesionales nace FITA, con el objetivo social y la misión de cubrir esferas más allá del ámbito clínico de la enfermedad.

www.itacat.com/fita

Para más información:

Instituto Tomás Pascual

María José Serrano

Tel. 91 203 55 15

M. 663 858 239

comunicacion@lechepascual.com

FITA

Elisa Álvarez

Tel. 93 412 78 78 ext 6

M. 663 37 38 16

elisa@mahala.org