



institut de trastorns alimentaris

La Navidad puede favorecer las recaídas de los enfermos de trastornos de la alimentación

ITA, Institut de Trastorns Alimentaris, alerta que los enfermos pasan por momentos muy complicados al compartir comidas familiares y no poder seguir sus rutinas de control

Barcelona, 22 de diciembre de 2009- L'Institut de Trastorns Alimentaris de Catalunya (ITA) enfatiza la importancia de estas fechas navideñas para las personas que tienen una relación problemática con la alimentación.

La Navidad se caracteriza por ser una época centrada especialmente en las reuniones familiares, expresiones de afecto y regalos, así como la abundancia en la comida. Estos días festivos se consume en todas las familias una cantidad de bebida y comida más alta de lo habitual, siendo además, alimentos más calóricos. Para las personas con dificultades con la alimentación o la imagen corporal la tradición y la necesidad de reunirse con los seres queridos pasan a un segundo plano, debido a la intensa ansiedad a la que se ven sometidas.

Estas personas, pueden desarrollar conductas no adecuadas relacionadas con la comida, con el objetivo de controlar las cantidades, esquivar los alimentos con altos contenidos calóricos, o calmar la sensación de desorden en cuanto a horas en la mesa o número de ingestas. Esta preocupación y el sentimiento de vergüenza y culpabilidad llevan también a la persona a esconderse de los inevitables comentarios de los familiares, servirse porciones reducidas, ausentarse de la mesa, mostrar agresividad o malestar intenso después de las comidas, ir excesivamente al lavabo o permanecer más tiempo de lo normal. Estas son, entre muchas otras, algunas de las señales de alarma que pueden servir tanto para la detección precoz de un posible TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria) como para identificar una recaída en la persona que tienen un TCA identificado.

ITA remarca la importancia de que la familia sea firme en que se sigan comportamientos normalizados en la mesa: que coma lo que comen los demás, en un tiempo razonable; que acepte el control si así lo requiere su condición clínica; y que no hagan excepciones a causa de la enfermedad, sino que alienten a la persona a afrontar sus miedos. Al mismo tiempo también es necesario crear un clima de comprensión que facilite la expresión de cualquier problema sin que se genere un clima de juicio y culpabilización. En cualquier caso, el manejo de estas situaciones por parte de los familiares suele requerir el asesoramiento de personal especializado.

Asimismo, merece especial mención tomar consciencia del problema que supone la obesidad. La tendencia generalizada es a minimizar ésta patología y a considerarse más un problema estético que de salud. ITA lucha por cambiar esta visión y por ofrecer un tratamiento adecuado a las personas que la padecen. La obesidad infantil afecta en nuestro país al 13,9% de los escolares y el 26,3% padecen sobrepeso. Especialmente en estas fechas, los familiares deben tomar consciencia del problema y transmitir buenos hábitos alimentarios a los hijos.

En general, la Navidad puede convertirse en un momento de tensión y conflicto, tanto para las personas que padecen un TCA como para sus familias, pero también puede ser el momento para fomentar la conciencia de problema y para empezar a establecer un dialogo abierto y el desarrollo de la confianza necesaria para que produzca la mejoría deseada y desaparezcan las conductas de secretismo.

Sobre ITA

El Institut de Trastorns Alimentaris (ITA) es una red asistencial creada en 1998 para el tratamiento, formación e investigación de las alteraciones de la conducta alimentaria. Se trata de la principal institución privada a nivel estatal en atención integral de los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA): anorexia, bulimia, obesidad y trastornos de la conducta alimentaria no especificados. La entidad entiende



institut de trastorns alimentaris

que la atención de este tipo de trastornos tiene que englobar no sólo la prevención de la enfermedad y la restitución de la salud, sino también la rehabilitación y la reinserción en su entorno.

ITA dispone de diferentes recursos asistenciales para conseguir sus objetivos: centros de hospitalización, hospitales de día, consultas externas y pisos terapéuticos. Se trata el primer centro de España en lo que se refiere a número de plazas y pacientes.

Para más información

MAHALA

Elisa Álvarez
Tel. 93 412 78 78 ext 6
M. 663 37 38 16
elisa@mahala.org