

*Les persones amb anorèxia tenen baixa autoestima i es preocupen massa pel seu aspecte físic: rebutgen el seu cos, pensen que estan molt grasses, eviten menjar i se senten culpables si mengen.*

## Per què sorgeix?

En els últims anys, els mitjans de comunicació (televisió, revistes) i la publicitat projecten la imatge de persones molt primes com a models d'èxit i de bellesa. Hi ha persones que són més sensibles a aquest missatge i rebutgen el seu cos perquè no es correspon amb aquesta imatge "perfecta".

## Quins són els símptomes?

- ▶ Aprimament amb pèrdua de pes excessiva, desnutrició i atròfia muscular, més evident en les homes.
- ▶ Alteracions o pèrdua de la menstruació.
- ▶ Actitud negativa i rebuig del menjar.
- ▶ Provocació del vòmit (de vegades se'n troben restes al lavabo).
- ▶ Ús de laxants i diürètics.
- ▶ Fer molt exercici.
- ▶ Tristesa, irritabilitat, canvis bruscs de l'humor, problemes familiars i d'estudis.
- ▶ Negació de la malaltia.

En els casos més extrems es pot arribar a la mort.

*Bulímia significa «fam de bou». Es caracteritza per episodis en què la persona menja sense control. Després se sent culpable i vol "compensar" provocant-se el vòmit o abusant de laxants i diürètics.*

## Tractament de l'anorèxia i la bulímia

Ambdues malalties requereixen psicoteràpia individual i familiar. El tractament l'han de realitzar professionals. S'ha d'actuar tan aviat com es pugui.

## Consells de prevenció per als pares

- ▶ Aprendre a reconèixer i expressar els sentiments.
- ▶ Acceptar que ningú no és perfecte.
- ▶ Establir un horari d'àpats en família.
- ▶ Observar les conductes dels nostres fills i, en el cas de detectar algun canvi, actuar amb cautela i confiança amb ells sense obsessionar-se.

