

EL MEU FILL O FILLA S'AGRADA?

PREVENIM L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA DES DE CASA

Els Trastorns de la Conducta Alimentària, com l'Anorèxia i la Bulímia Nervioses o com el Trastorn per Afartament, afecten un 5 % de la població juvenil. Un altre 11% està en risc de patir-ne. Aquestes dades tan alarmants fan que els Trastorns de la Conducta Alimentària esdevinguin la 3^a malaltia crònica més habitual entre la població adolescent femenina. Davant d'aquesta situació és necessari que famílies, educadors i professionals de la salut treballem de forma conjunta per tal de protegir els nois i noies d'aquestes malalties tan greus. Des de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia us animem a posar en pràctica des de casa algunes recomanacions que poden aconseguir aquest objectiu.

Què pot fer la família per evitar l'aparició d'un Trastorn de la Conducta Alimentària?

La família té un paper clau perquè pot esdevenir un model molt potent d'un estil de vida saludable. La transmissió, des de la família, de la importància de mantenir una alimentació equilibrada, i de no basar l'autoestima únicament en l'aspecte físic pot reforçar l'autoestima dels fills i filles i protegir-los de patir un trastorn de la conducta alimentària.

Què fer?

- Potenciar l'**autoestima** dels fills: per aconseguir-ho és eficient elogiar-los per com són i reforçar positivament per tot allò que té a veure amb la seva personalitat i les seves habilitats, i no tant del que té a veure amb l'aparença física.
- Afavorir una **imatge corporal positiva**: ensenyant-los a acceptar les diferències entre les persones i a respectar a tothom independentment de com és el seu aspecte físic.
- Promoure **hàbits alimentaris i un estil de vida saludables**:
 - Seguir les recomanacions de la piràmide alimentària per fer una alimentació equilibrada
 - Fer 5 àpats al dia: 3 principals (esmorzar, dinar i sopar) i 2 complementaris (1 a mig matí i 1 a mitja tarda). **Recordeu la importància de fer un bon esmorzar abans de sortir de casa!**
 - Fer esport 2-3 vegades a la setmana
 - Descansar les hores suficients en funció de l'edat de cada membre familiar
- **Fer un àpat al dia en família**, convertint l'alimentació un acte social i familiar. Diversos estudis científics demostren que les famílies que fan un àpat al dia en família presenten menys casos de trastorn de la conducta alimentària que aquelles que no el fan!

- Donar eines per desenvolupar un **sentit crític vers els estereotips de bellesa** que es difonen als mitjans de comunicació. Per fomentar això és positiu veure la televisió o les revistes amb els fills i filles, i conversar després sobre aquests temes.
 - Fomentar la **comunicació** en la família, és important que els fills sentin que són escoltats i que la seva opinió té un lloc dintre de les converses familiars, d'aquesta manera se senten reconeguts i aprenen, al mateix temps, que existeixen diferents punts de vista sobre un mateix tema.
 - Compartir amb els fills activitats de lleure com veure la televisió, fer esports junts, sortir a fer activitats culturals, llegir o navegar per Internet. D'aquesta manera compartim **temps de qualitat en família** i ens enriqueim de la pràctica d'activitats culturals, esportives i d'oci.
 - I, per últim, recordeu que pares i mares sou el model de més rellevància pels vostres fills i filles. Doneu un **bon exemple**, és la millor manera d'educar-los.
-

Dades de contacte:

Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB)

Fundació Imatge i Autoestima (Fundació IMA):

Direcció postal: C/ Mallorca 198, principal 2^a Barcelona

Telèfon: 93 454 91 09 / 93 454 92 75

Pàgina web ACAB: www.acab.org

Pàgina web Fundació IMA: www.f-ima.org

Correu electrònic: formacioima@gmail.com