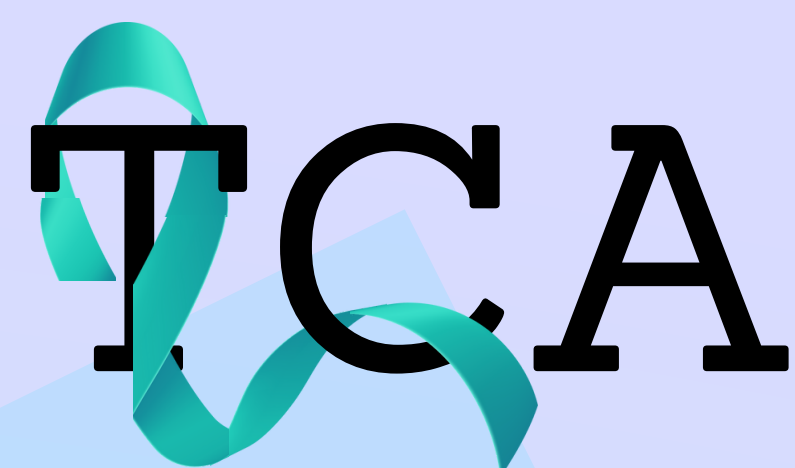



Dia internacional de la lluita contra els



Els Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA) són **trastorns mentals** caracteritzats per un **comportament patològic** davant de la **ingesta alimentària** i una obsessió pel control de pes.

Reflexió:
No és un problema **amb el menjar**, és un problema que **es reflecteix al menjar**

Tipus

Anorèxia nerviosa ⁽¹⁾

Pèrdua de pes a causa del desig irrefrenable d'estar prima mitjançant dietes estrictes

Trastorn per afartament ⁽²⁾

Ingesta, en un curt període de temps, d'una quantitat de menjar molt elevada, amb sensació de pèrdua de control i sense conductes compensatòries.

Bulímia nerviosa ⁽³⁾

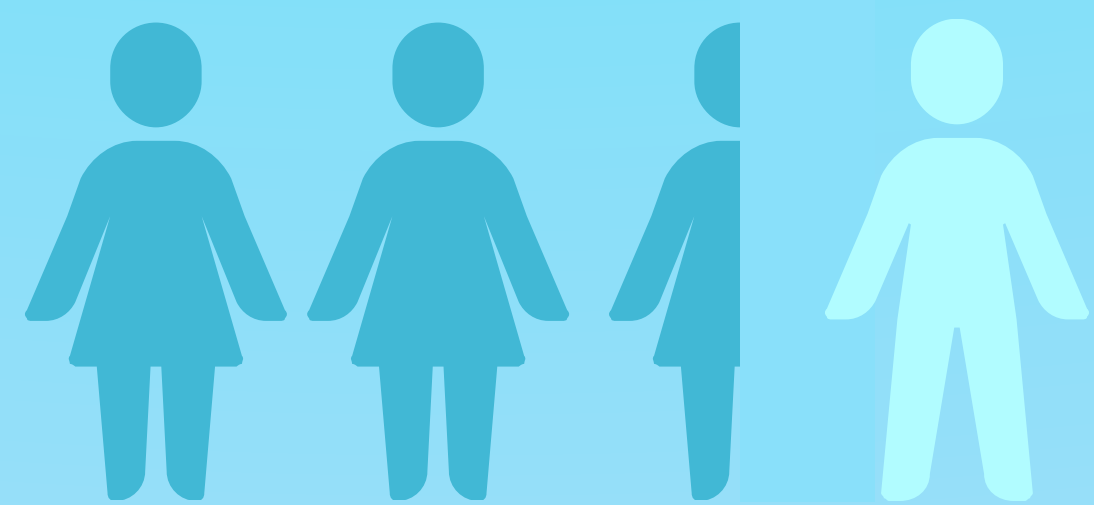
Presència d'episodis d'afartament en un període determinat de temps amb sentiments de pèrdua de control.

Signes d'alarma ⁽⁴⁾



- Pèrdua o augment brusc de pes sense justificació
- Interès obsessiu per monitoritzar el pes
- Eliminar aliments que es consumien habitualment
- Saltar-se àpats o evitar postres
- Anar al lavabo just després dels àpats
- Ingesta compulsiva d'aigua, te, cafè o xiclets
- Increment inusual de l'exercici físic
- Canvis freqüents d'humor
- Tendència a aïllar-se, sobretot a l'hora de menjar
- Disminució relacions socials

Dades



Tot i que afecta als dos sexes, és **2,5 vegades més freqüent en dones** ⁽⁵⁾

⁽⁶⁾ Sabies què...

L'Hospital de Bellvitge va acollir la primera pacient amb anorèxia nerviosa, va ser la primera persona de l'estat espanyol en ser ingressada per un TCA



Bibliografia

(1) Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Anorèxia nerviosa. [pàgina web]. 2023. [Consulta 22 novembre 2023]. Disponible a: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns-conducta-alimentaria/anorexia-nerviosa/>

(2) Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Trastorn per afartament. [pàgina web]. 2023. [Consulta 22 novembre 2023]. Disponible a: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns-conducta-alimentaria/trastorn-per-afartament/>

(3) Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Bulímia nerviosa. [pàgina web]. 2023. [Consulta 22 novembre 2023]. Disponible a: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns-conducta-alimentaria/bulimia-nerviosa/>

(4) Grupo de Especialización en Nutrición en Trastornos de la Conducta Alimentaria (GE-NuTCA). Algo le pasa: una guía para detectar señales de alarma de un TCA. [Infografía]. 2022. [Consulta 7 novembre 2023]. Disponible a: https://www.academianutricionydietetica.org/pro/wp-content/uploads/2022/11/1AEND_TCA_triptico.pdf

(5) Sociedad Española de Médicos Generales y de la Familia. Los trastornos de la conducta alimentaria son la tercera enfermedad crónica más frecuente entre adolescentes. [nota de prensa]. 2018. [Consulta 23 novembre 2023]. Disponible a: https://www.sem.ges.es/images/stories/recursos/2018/agenda_actividades/nota_prensa_20181130.pdf

(6) Hospital de Bellvitge. Història. [pàgina web]. 2023. [Consulta 23 novembre 2023]. Disponible a: <https://bellvitgehospital.cat/ca/qui-som/historia>