



## CONCLUSIONS SUBSEU

Ajuntament de Castellví de Rosanes

# TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA

16/09/2022  
SALÓ DE PLENS  
CASTELLVÍ DE ROSANES



AJUNTAMENT DE  
CASTELLVÍ DE ROSANES

COMISSIÓ DE TREBALL SALUT

## DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

El passat 16 de setembre es va desenvolupar la vintena subseu del 6è Congrés de les Dones del Baix Llobregat a Castellví de Rosanes a càrrec de Marta Garcia Pérez, psicòloga i psicopedagoga especialitzada en conducta alimentària, imatge corporal, gestió emocional, dol i ecopsicologia. Es va realitzar una xerrada en format de ponència presencialment a la Sala de Plens de l'Ajuntament de Castellví de Rosanes que va comptar amb una àmplia participació de veïnes del municipi.

## OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT

Conèixer els trastorns de la conducta alimentària, els mites que existeixen al seu voltant, què són, com es poden presentar, els factors de risc i com prevenir-los. Ha estat una ponència que s'ha centrat en com el sistema masclista i patriarcal en què vivim pot afectar a la salut de les dones a través de trastorns de conducta, en com la pressió sobre el cos, la imatge personal i l'estereotip de "dona perfecte" té un impacte devastador en la salut de les dones, tant física com psicològica.

## NOMBRE DE PERSONES QUE HAN PARTICIPAT

La sessió ha comptat amb una àmplia assistència, amb un total aproximat de 15 a 20 persones. Les persones presents van participar activament al final de la sessió, comentant casos coneguts de trastorns de la conducta alimentària, fent notar les mancances del sistema en relació al tractament d'aquests trastorns i fent propostes per la millora de l'atenció actual a les persones afectades, als seus familiars i com actuar des de diferents àmbits com la sanitat o l'educació.

## CONCLUSIONS

Existeixen molts mites sobre el que són els trastorns de la conducta alimentària, sobre quin és el desencadenant, sobre a qui afecta i quines característiques tenen les persones que ho pateixen, etc. És important que la societat conegui les característiques d'aquest trastorn, ser conscients de què, darrera d'un trastorn de la conducta alimentària hi ha una situació de patiment i un estat emocional de soledat i de molta fragilitat. Així doncs, la Marta Garcia remarcava la importància de trencar amb aquests mites al voltant dels trastorns de la conducta alimentària per tal de poder tractar-los de forma correcta i oferir el suport adequat a les persones que els pateixen, tant directe com indirectament.

Per tal d'afrontar un trastorn alimentari és vital conèixer què és i quin és el seu origen, tenir consciència de la seva dimensió multifactorial i de què el seu origen es pot deure a diversos factors, tals com els trets de la personalitat, el sentiment de pertinença, el fet de ser dona, etc. Així doncs, Marta Garcia posa de manifest com els estereotips de gènere, l'ideal de bellesa i la pressió que això exerceix en les persones i especialment en les dones, l'etapa vital, els sentiments de perfeccionisme i la necessitat d'agradar, entre d'altres, juguen un paper clau en aquest tipus de trastorns.



Al llarg de la xerrada es posa l'èmfasi en destacar que un trastorn de la conducta alimentària és només la punta de l'iceberg, i que darrera d'aquest trastorn hi ha altres problemàtiques i/o situacions traumàtiques per a la persona, ja que els trastorns alimentaris són mecanismes de protecció, és la forma en què les persones que ho pateixen es protegeixen d'altres problemes. Com refereix Marta Garcia, sovint una persona que pateix un trastorn alimentari és una persona amb molt poca capacitat per expressar sentiments, i s'utilitza el cos i el menjar per expressar emocions.

A continuació es parla dels senyals d'alerta per tal d'ajudar a identificar un trastorn alimentari i poder tractar-lo, així com de la importància de promoure factors de protecció per evitar-ne la seva aparició, essent de vital importància fer que la persona afectada senti el suport de la gent que l'envolta i promoure el sentiment de pertaneça al grup i a la societat. En cas de detectar algun senyal d'alerta, és important consultar professionals i demanar ajuda per tal d'iniciar el procés de tractament acompanyats i no estar sols durant el procés.

Marta Garcia presta molta atenció a la relació que tenim amb el menjar, i remarca que sovint, aquesta relació és un reflex de com ens relacionem amb nosaltres mateixes, considera que menjar va més enllà de posar menjar a l'estómac, que si la relació amb l'alimentació genera malestar, cal revisar-la per veure si hi ha un trastorn o perill de patir-ne un.

Finalment, en relació a la prevenció d'aquests trastorns, Marta Garcia exposa que no hi ha millor prevenció que estar present i connectat amb la realitat del dia a dia. En relació als joves, considera que és important plantejar-los preguntes, sobretot en relació a les xarxes socials i l'impacte que tenen en ells. Treballar un ideal de bellesa basat en la diversitat de cossos, i trencar amb estereotips i ideals de bellesa que només fan que posar pressió sobre les dones. Tenir la ment ocupada, ja que d'altra manera, poden sorgir addiccions, és important tenir hobbies i interessos diversos, tenir una vida constructiva i passar temps en família i amb amigats. No castigar ni premiar amb menjar, ja que és contraproductiu i no s'aconsegueix una relació sana amb el menjar. No opinar sobre cossos aliens, ja que desconeixem les batalles i problemes que hi ha darrera d'una persona.

Així doncs, com a conclusions a la ponència realitzada per Marta Garcia Pérez, es van extreure diverses idees:

1. Cal augmentar els recursos d'atenció als trastorns de la conducta alimentària, ja que hi ha llistes d'espera molt llargues, poques places i poca distribució territorial de recursos.
2. És bàsic treballar la prevenció des de tots els àmbits de la vida: família, centres educatius, centres sanitaris, etc., i per això és vital disposar de formació actualitzada i d'una visió integral de la problemàtica.
3. Necessitat de lluitar contra la gordofòbia, molt present en el sistema sanitari, i es proposa la redacció de protocols per detectar situacions de gordofòbia.
4. Revisió de talles. Aquest va ser un punt que va generar certa controvèrsia. D'una banda hi va haver persones que referien la necessitat de revisar taller i establir un tallatge comú, per tal d'evitar que una persona faci servir talles diferents en funció de la botiga a la va a comprar roba, amb el malestar que això provoca, especialment durant l'adolescència. D'altra banda hi havia persones que defensaven que per evitar aquest malestar era més important promoure l'autoestima en les persones i millorar l'autoconcepte.



5. S'equipara un trastorn de la conducta alimentària a determinades patologies, com el càncer, però no es disposa dels mateixos recursos per treballar-lo. Cal una equitat en el tractament d'aquests trastorns.



**6è CONGRÉS**  
de les **DONES** del **BAIX LLOBREGAT**

4 i 5 de novembre 2022,  
Cornellà de Llobregat