

DIETA I TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA

Laura Roca
Psicòloga Programa TCA CSM Gironès
Girona, 29 de Novembre 2012

Dieta i TCA

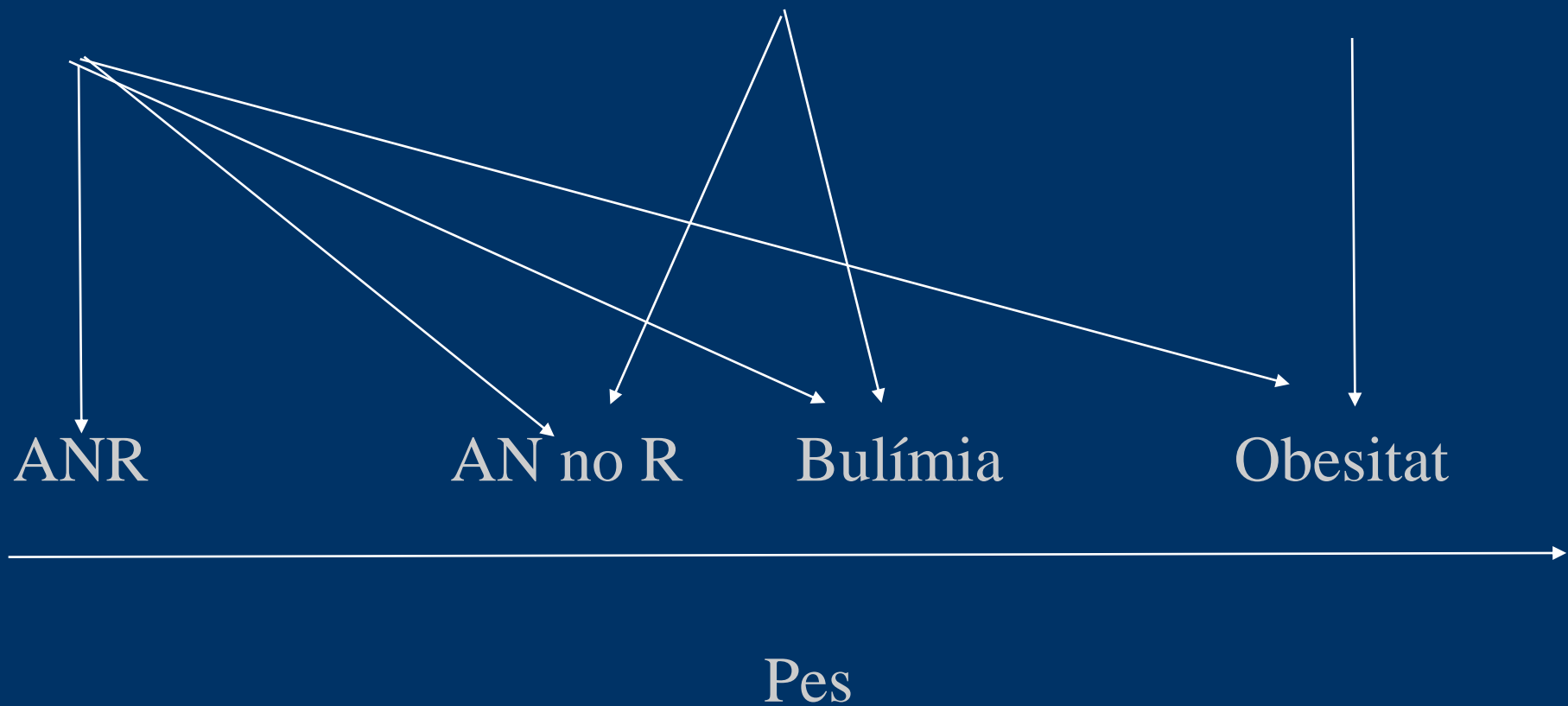
- Dieta com a factor de risc/Factors predisponents
 - Dieta com a factor precipitant/Factors precipitants
 - Dieta com a factor mantenidor/Factors mantenidors
 - Prevenció primària/ prevenció secundària
-
-

Hipòtesi de l'espectre (Venderham et al, 1997)

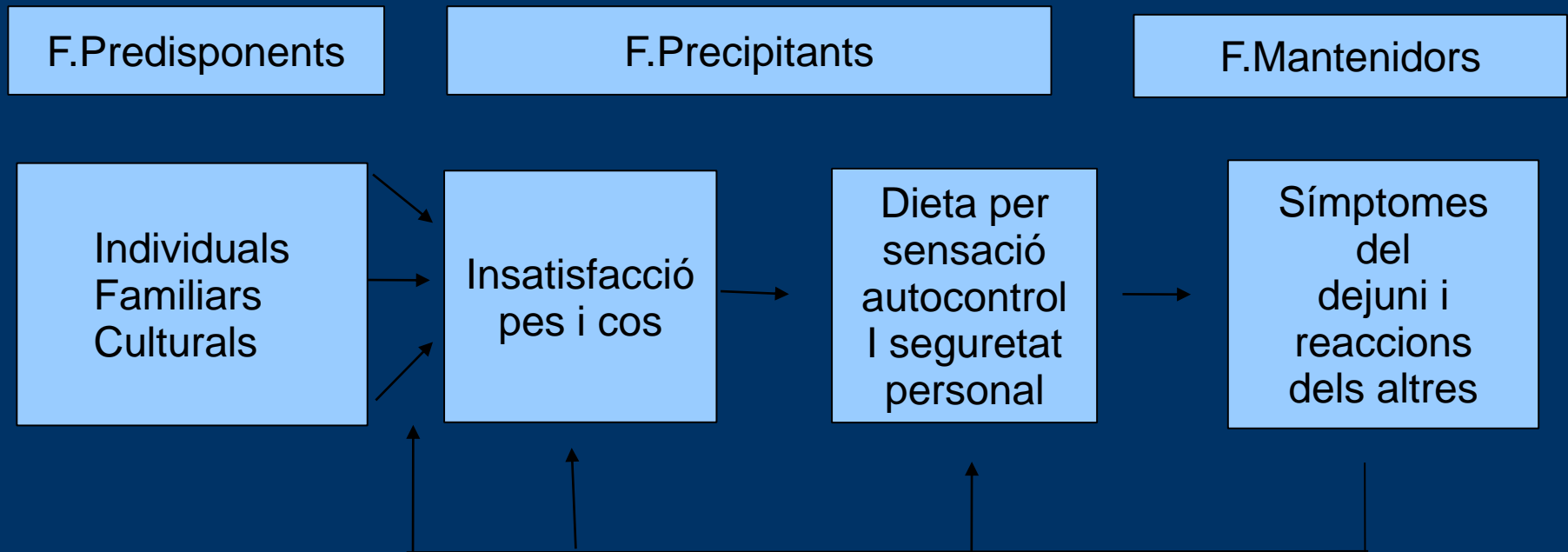
Dieta

Afartament

Sobreingesta



Model explicatiu dels TCA (Garner, 1993)



Factors de predisposició(risc):

- **Factors individuals:** vulnerabilitat genètica, biològics(obesitat),psicològics(perfeccionisme, rigidesa, obsessivitat, introversió,autoestima baixa, t. afectius, t.personalitat)
 - **Factors familiars:** sobreprotecció, rigidesa, dif.autonomia,dif.resolucio de conflictes, valors familiars centrats en pes/figura/dieta, psicopatologia pares, traumes
 - **Factors socioculturals:**situacions de canvi, valors èxit=primesa, insatisfacció IC, creences inadequades pes, dieta, bellesa
-
-

A propòsit d'un cas.....

- **F.Individuals:** Noia, 15anys, TANE (tipus restrictiu), obesitat infància, autoconcepte i autoimatge negativa, introversió perfeccionisme, trastorns ansietat.
 - **F.Familiars:** dieta control.lada en la infàcia,família importància aparença, primesa. Pare sobrepes i dietes, mare exercici físic, filla ball competició des dels 3 anys.Mare t.depressiu no diagnosticat, pare problemes alcohol sense diagnosticar, intent autol.lític. Problemes relació FO.
 - **F.Socioculturals:**burles companys, primesa com a valor èxit social.
-
-

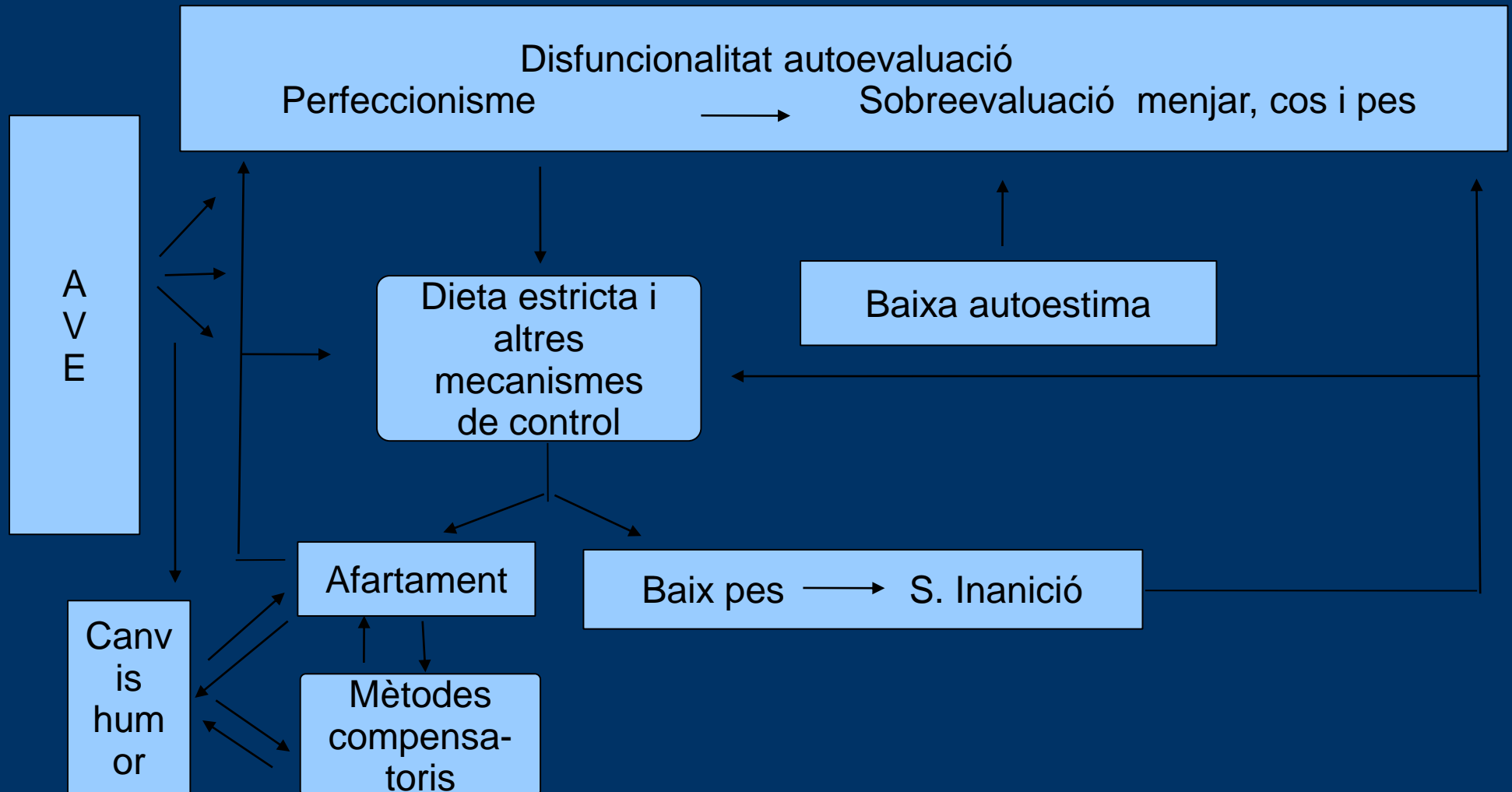
Factors precipitants:

- Canvis puberals
 - Antecedents sobrepès/obesitat
 - Crítiques al físic
 - Esdeveniments vitals estressants: pèrdues, separacions, etc...
 - Vivència de fracàs personal: acadèmic, esport, relacions personals
 - DECISIÓ DE FER DIETA → MODIFICAR L'APARENÇA I SENTIR-SE BÉ
-
-

A propòsit del cas.....

- Inicia relació de parella a distància
 - Fracàs en exàmen
 - Viatge amb institut
 - Burles companys
 - Sobrepès
 - Malestar IC → Dieta restrictiva,
augment exercici físic, augment conductes control
cos/menjar
-
-

Dieta com a factor mantenidor en TCA(Fairburn, 2003)



A propòsit del cas....

- Manteniment de les conductes restrictives, exercici físic, distorsió de la imatge corporal. No augment de pes
 - Negació del trastorn pacient i família
 - Abandonament
 - 1 any més tard, crisi vital(parella, estudis): recaiguda simptomatologia purgativa+restrictiva
 - Inici tractament naturòpata, que deriva psiquiatre privat, reconeix TCA,abandonament(ttoo farmacològic i familiar), reinicia ttoo CSMIJ
-
-

Reflexions

- Importància de la dieta en el desenvolupament dels TCA.
 - Dieta vs Hàbits alimentaris saludables
 - Prevenció primària del sobrepès i la obesitat en la infància. Recomanacions
 - Prevenció primària dels TCA. Recomanacions
 - Prevenció secundària dels TCA.
 - Necessitat de treball multidisciplinar/ en xarxa
-
-

Prevenció Obesitat infantil

- Què SI fer?
 - Hàbits alimentaris
 - Exercici físic
 - Activitats alternatives
 - Autoimatge/autoestima
 - Què NO fer?
 - Focalitzar pes
 - Focalitzar dieta
 - Intervenció des de Família, Educació i Salut
-
-

Prevenció primària dels TCA(Stice et al, 2007)

- Programes interactius
 - Dirigit a la població de risc
 - Noies de més de 15 anys
 - Programa multisessió
 - Professionals experts
 - Treball acceptació cos/tècniques dissonància
-
-

Prevenció dels TCA des de la família

- Fomentar comunicació
 - Acceptar diferències
 - Potenciar autoestima
 - Fomentar esperit crític
 - Alimentació acte social i familiar
 - Promoure hàbits alimentaris adequats
 - Compartir activitats lleure amb fills
-
-

Prevenció dels TCA des de Salut

- Formació professionals de la Salut en conèixer i valorar els TCA
 - Conèixer les eines de detecció i saber-les utilitzar
 - Realitzar seguiment en cas de detectar TCA
 - Conèixer circuits i fer derivacions a l'atenció especialitzada
 - Treball multidisciplinar i en xarxa
-
-

Prevenció dels TCA A. Educatiu

- Potenciar autonomia i acceptació errors
 - Potenciar autoestima
 - Treball HHSS
 - Fomentar esperit crític
 - Acceptació de les diferències
 - Conèixer factors de risc i característiques dels TCA
-
-

Prevenció secundària dels TCA

- Diagnòstic i tractament precoç
 - Tractaments adequats
 - Dispositius assistencials adequats
-
-

MOLTES GRÀCIES

