

EN PARLAM?

HÀBITS SALUDABLES

ELS TRASTORNS ALIMENTARIS

Cepca

Consell  d'Eivissa



US SONA AIXÒ?

Hàbits alimentaris

Descans

Hàbits d'higiene

Activitat física

Prevenició de conductes de risc



**I A L'ADOLESCÈNCIA?
HO CONTINUAU
COMPLINT?**

L'ADOLESCÈNCIA



CANVIS FÍSICS

QUINS?



L'ADOLESCÈNCIA

CANVIS
PSICOLÒGICS
I
SOCIALS

QUINS?



instagramers



ESTAM INFLUENCIATS?



**NOMÉS
A
INTERNET?**



LA IMPORTÀNCIA DE LA IMATGE

LA MODA



LA IMPORTÀNCIA DE LA IMATGE

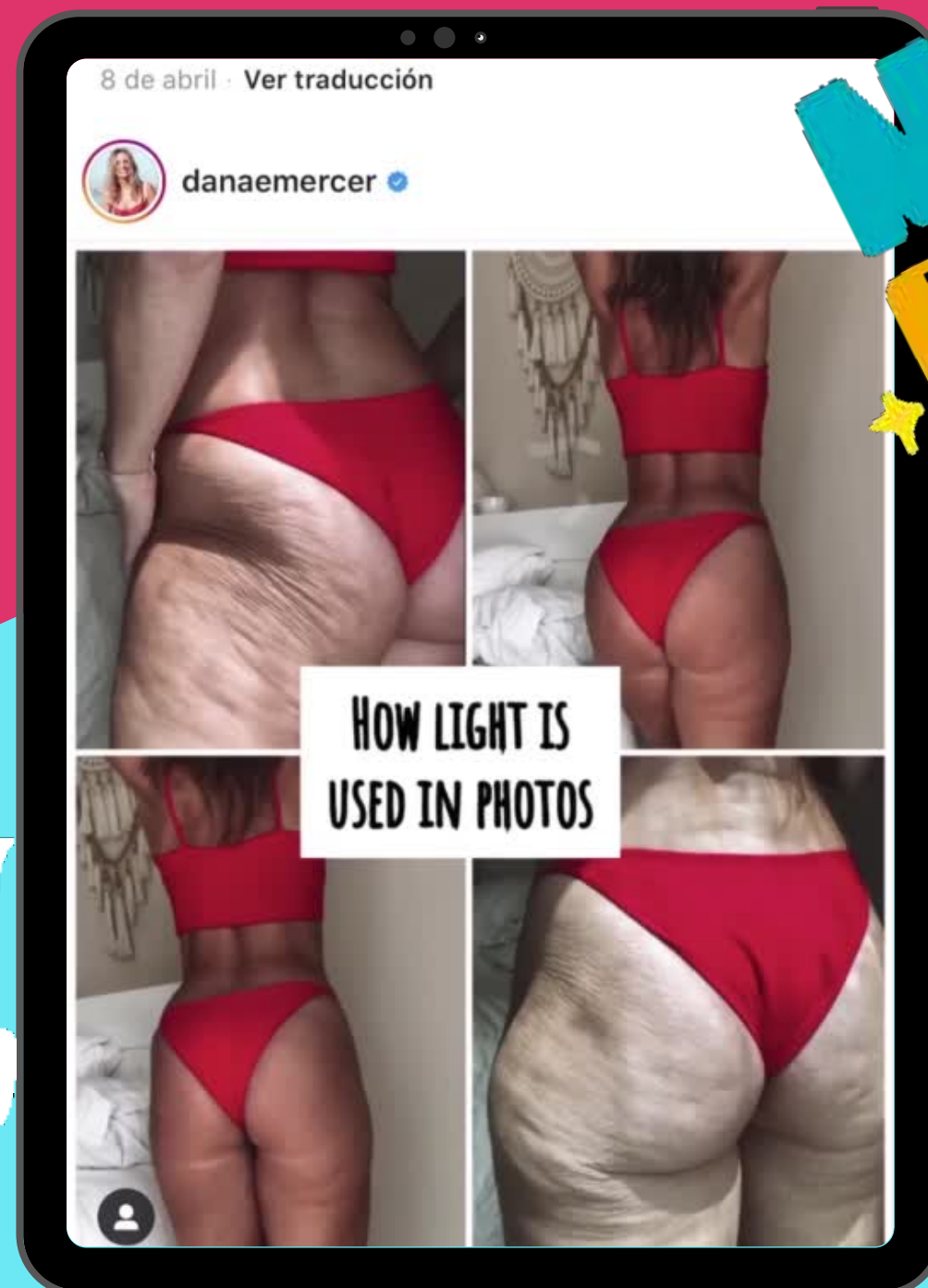
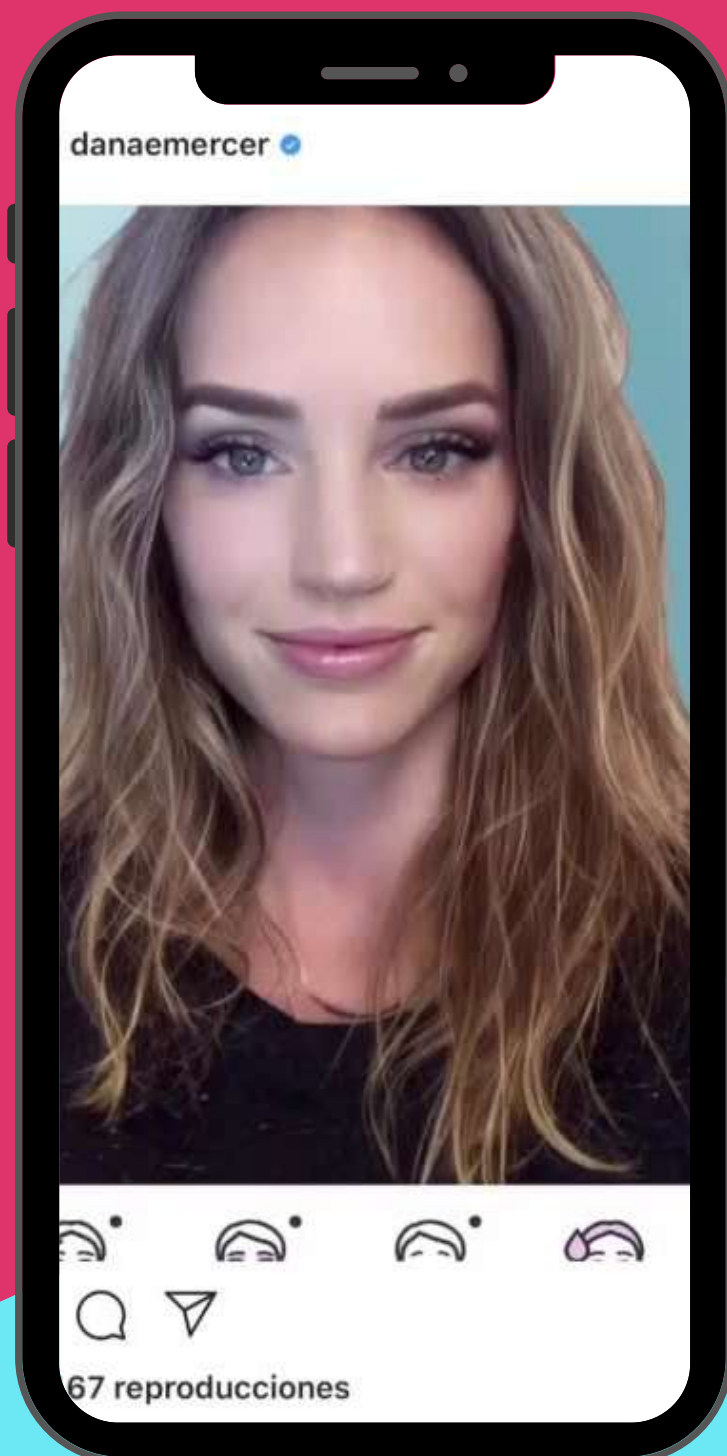
LA PUBLICITAT



ESTEREOTIPOS DE BELLESA



¿S' AJUSTA A LA REALIDAD?



NEW POST

NEW BLOG

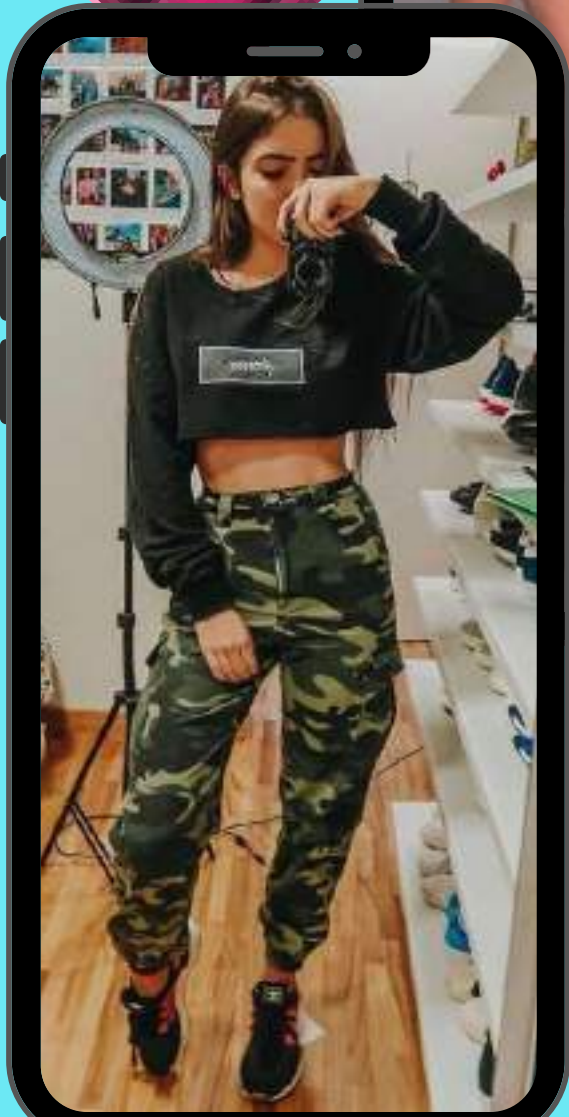
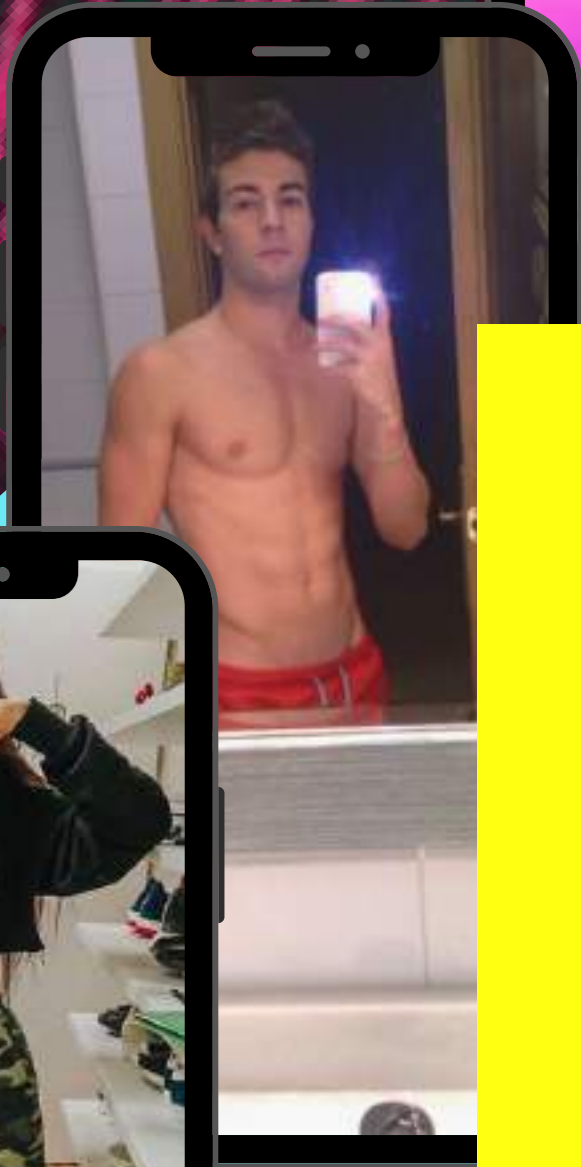
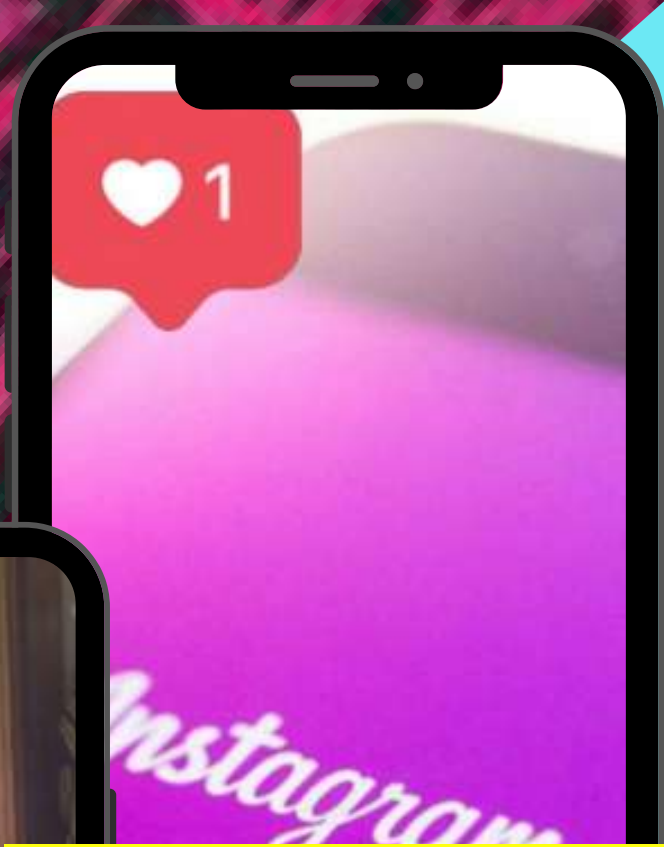


El 70% dels adolescents no està content amb el seu cos

El 60% considera que seria més feliç si estigués més prim/a

#POSTUREO!

QUINES CONSEQÜÈNCIES PENSAU QUE TÉ AIXÒ...



1

- ✓ No acceptar-me tal i com som
- ✓ No tenir l'acceptació dels demés



2

- ✓ Tristesa
- ✓ Angoixa
- ✓ Ansietat
- ✓ Depressió
- ✓ Aïllament...



3

- ✓ Iniciació de control del menjar, dietes,..
- ✓ Exercici físic



4

- ✓ Obsessió pel pes i l'imatge personal (dietes estrictes, exercici físic desmesurat).
- ✓ Control de kcal.



Tr. per "atracon"

5

TRASTORNS ALIMENTARIS

Tr. anorèxia
Tr. bulimia



TRASTORNS ALIMENTARIS

A black rectangular label with white polka dots, tilted slightly to the right, containing the word "ANORÈXIA" in white capital letters. It is positioned inside a light blue circle.

ANORÈXIA

A black rectangular label with a white zebra stripe pattern, tilted slightly to the right, containing the word "BULIMIA" in white capital letters. It is positioned inside a light blue circle.

BULIMIA

A black rectangular label with a white tiger stripe pattern, tilted slightly to the right, containing the text "TRASTORN PER 'ATRACÓN'" in white capital letters. It is positioned inside a light blue circle.

TRASTORN PER
"ATRACÓN"

A solid black rectangular label containing the word "ORTORÈXIA" in white capital letters.

ORTORÈXIA

A solid black rectangular label containing the word "VIGORÈXIA" in white capital letters.

VIGORÈXIA

ANORÈXIA

- ✓ Pèrdua de pes de més del 15%
- ✓ Alteració de l'imatge personal
- ✓ Rebuig dels aliments
- ✓ Alteracions hormonals
(retirada de la menstruació, impotència).
- ✓ Alteracions metabòliques
(arritmia, anèmia, hipotensió, etc)
- ✓ Depressió del sistema immunitari
 - ✓ Infart, mort



**ES CARACTERITZA
PER UNA RESTRICCIÓ
DEL'INGESTA**



BULIMIA

- ✓ Depressió, culpabilitat,
- ✓ Irritabilitat, canvis d'humor
- ✓ Obsessió per l'imatge personal
- Glàndules inflamades sota la mandíbula
- ✓ Vòmits autoprovocats
(retirada de la menstruació, impotència).
- ✓ Alteracions metabòliques
(arritmia, anèmia)
- ✓ Depressió del sistema immunitari
- ✓ Infart, mort

**ES CARACTERITZA PER
INGERIR GRANS
QUANTITATS D'ALIMENTS
PER DESPRÉS EMPENEDIR-
SE A TRAVÉS DE VÒMITS
I/O ÚS DE LAXANTS.**

**ALTERNA EPISODIS
COMPULSIUS AMB
EPISODIS RESTRICTIUS**

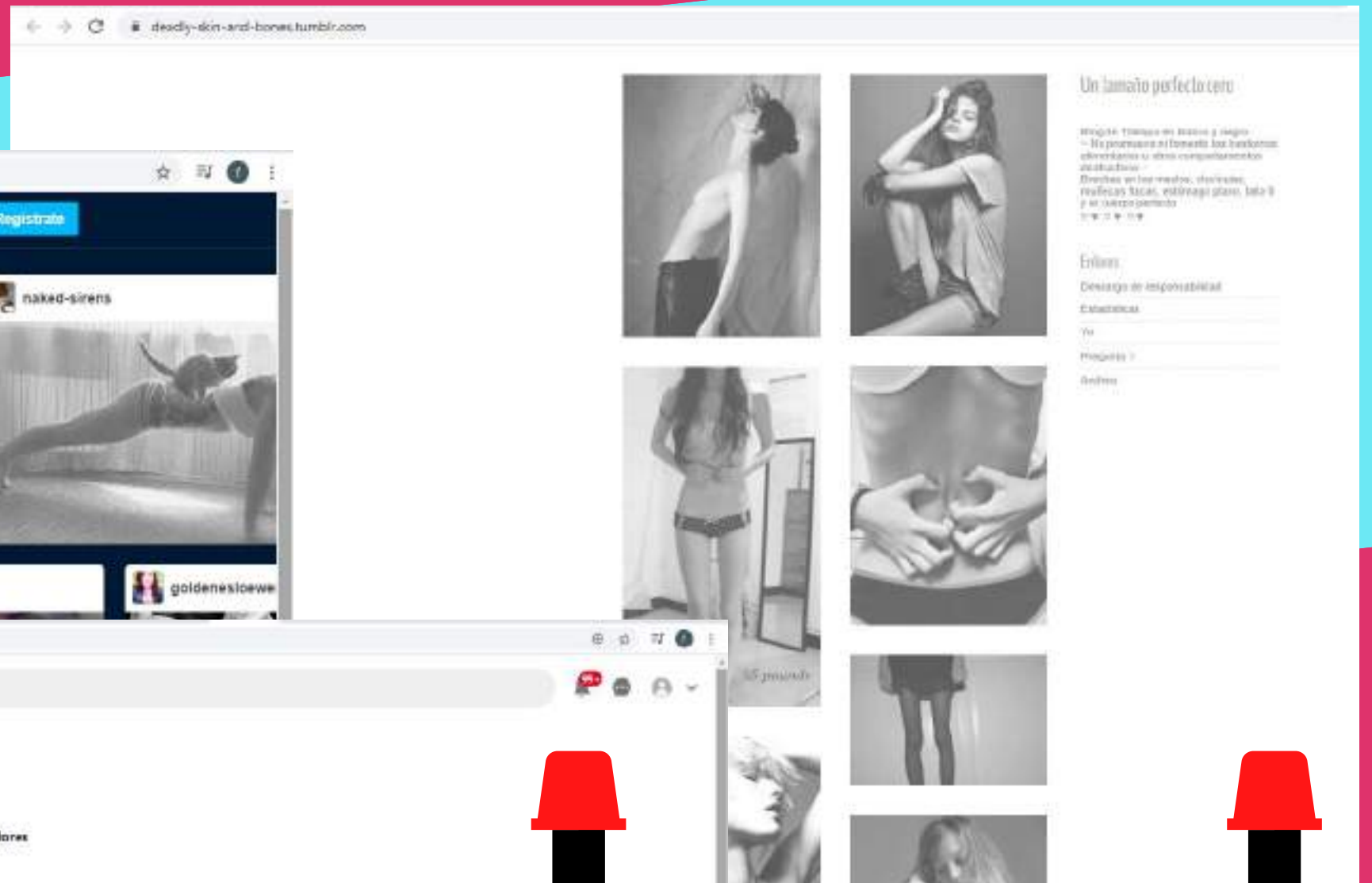
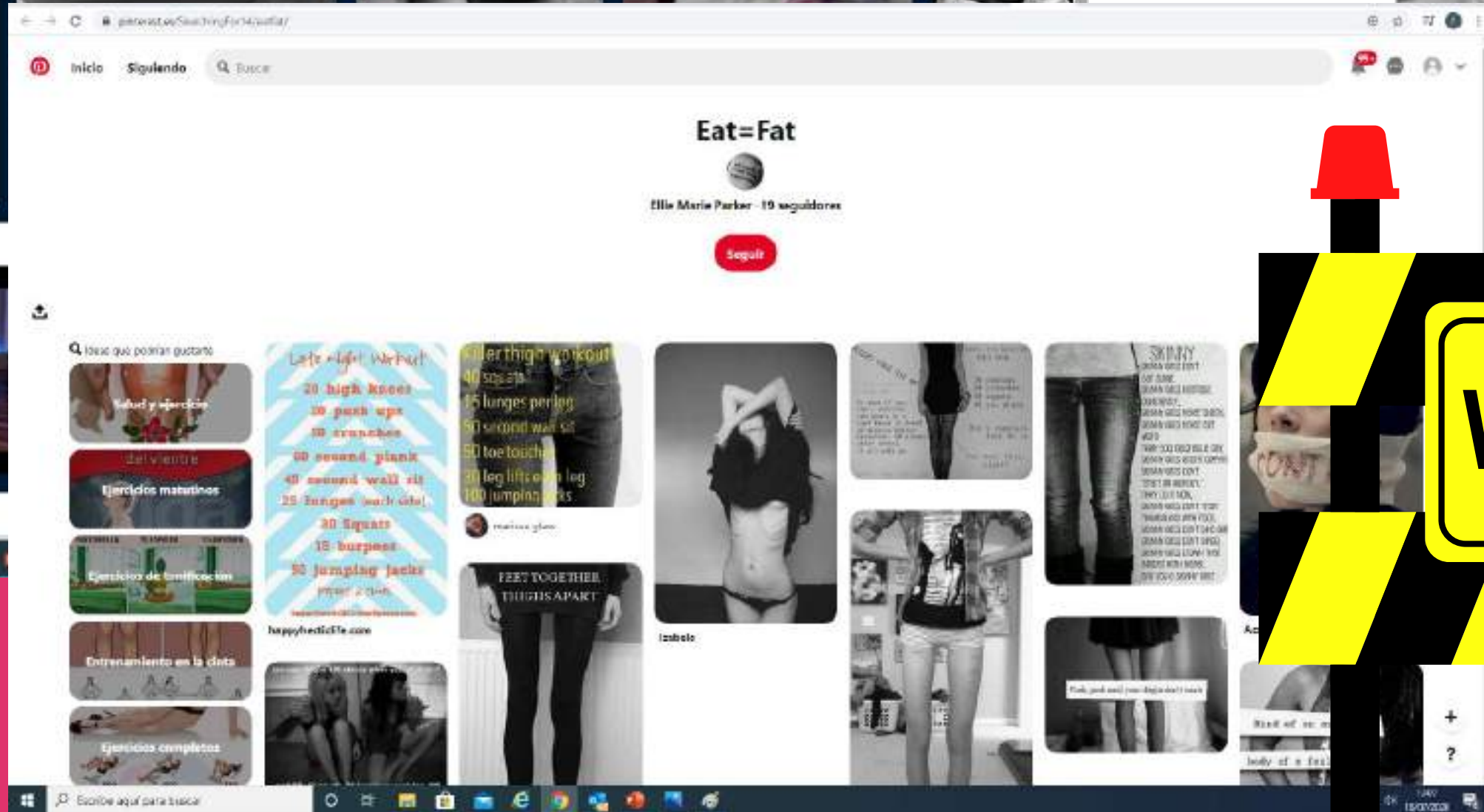


ANA... I MIA...



After three weeks of restricting I'm able to fit my friend's clothes. I'm crying I'm so happy

I'm a size 00 naturally and I think I'm beautiful so fuck



**Este cuento esconde
uno de los mayores peligros
de las redes sociales.**

TRASTORN PER "ATRACÓN"

- ✓ Ansietat, malestar.
- ✓ Inestabilitat emocional
- ✓ Baixa autoestima
- ✓ Falta de control de l'impuls de menjar
- ✓ No es fa res per compensar l'ingesta (no vomita, ni usa laxants o diurètics)
- ✓ Sobrepes i obesitat.

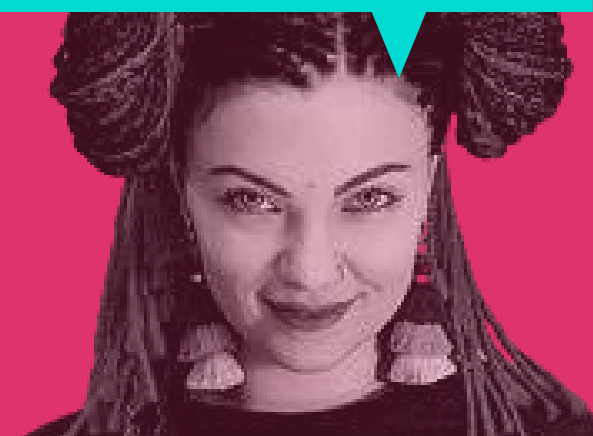
Lleu: 1-3 "atracons" a la setmana.

Moderat: 4-7 "atracons" a la setmana.

Grau: 8-13 "atracons" a la setmana.

Extrem: 14 o més "atracons" a la setmana.

**NO CONFONDRE AMB
EL VOSTRE APETIT
ADOLESCENT!!**



VIGOREXIA O EL COMPLEJO DE ADONIS

¿QUÉ ES?

UN TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO EN EL QUE SE BUSCA DESARROLLAR UN CUERPO VIGOROSO Y PERFECTO.

¿CUÁNDO?

COMENZÓ EN LOS NOVENTA DEL SIGLO XX IMPULSADO POR ÍCONOS COMO ARNOLD SCHWARZENEGGER Y SYLVESTER STALLONE.

¿A QUIÉNES AFECTA?

1-10% SE ESTIMA QUE ENTRE 1 Y 10% DE LOS ASISTENTES AL GYM LO PADECEN.

80% 80% SON HOMBRES DE ENTRE 18 A 35 AÑOS.

30% 30% SON MUJERES DESDE ADOLESCENTES HASTA MAYORES DE 50 AÑOS.

CAUSAS:

- LA MODA
- LA BAJA AUTOESTIMA
- LOS ÍCONOS DE BELLEZA
- LA Poca REGULACIÓN EN VENTA DE SUPLEMENTOS Y FÁRMACOS (ESTEROIDES, HORMONA DEL CRECIMIENTO, CREATINAS, ÓXIDOS, ETC.)

SÍNTOMAS:

- ENTRENAMIENTO POR MÁS DE TRES HORAS DIARIAS
- PERFECCIONISMO
- CONSUMO EXCESIVO DE SUPLEMENTOS Y HORMONAS
- INSATISFACCIÓN CON EL CUERPO Y CON LA VIDA
- IMAGEN DE SÍ MISMO DISTORSIONADA
- ATENCIÓN CENTRADA EN LO FÍSICO



ORTOREXIA

TRASTORNO DE ALIMENTACIÓN OBSESIVA
DEL GRIEGO: ORTHOS- CORRECTO Y OREXIS- APETITO

¿QUÉ ES?

Trastorno del comportamiento alimentario que consiste en la obsesión por consumir alimentos que el afectado considera saludables.

- LLEVA AL EXTREMO LA IDEA DE ALIMENTACIÓN SANA
- TIPO DE TRASTORNO OBSESIVO
- ENFERMEDAD PROGRESIVA Y SILENTE

¿A QUIÉNES AFECTA?

28% DE LA POBLACIÓN DE PAÍSES OCCIDENTALES



¿QUÉ EVITAN COMER?

Sustancias que consideran perjudiciales.



- GRASAS
- SUSTANCIAS ARTIFICIALES
- AZÚCARES
- PRODUCTOS CON COMPONENTES TRANSGÉNICOS
- PRODUCTOS ANIMALES
- HERBICIDAS Y PESTICIDAS

TRATAMIENTO

Abordaje multidisciplinario

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO MEDIANTE ANTIDEPRESIVOS Y ANSIOLÍTICOS

CONTROL NUTRICIONAL

CONSECUENCIAS

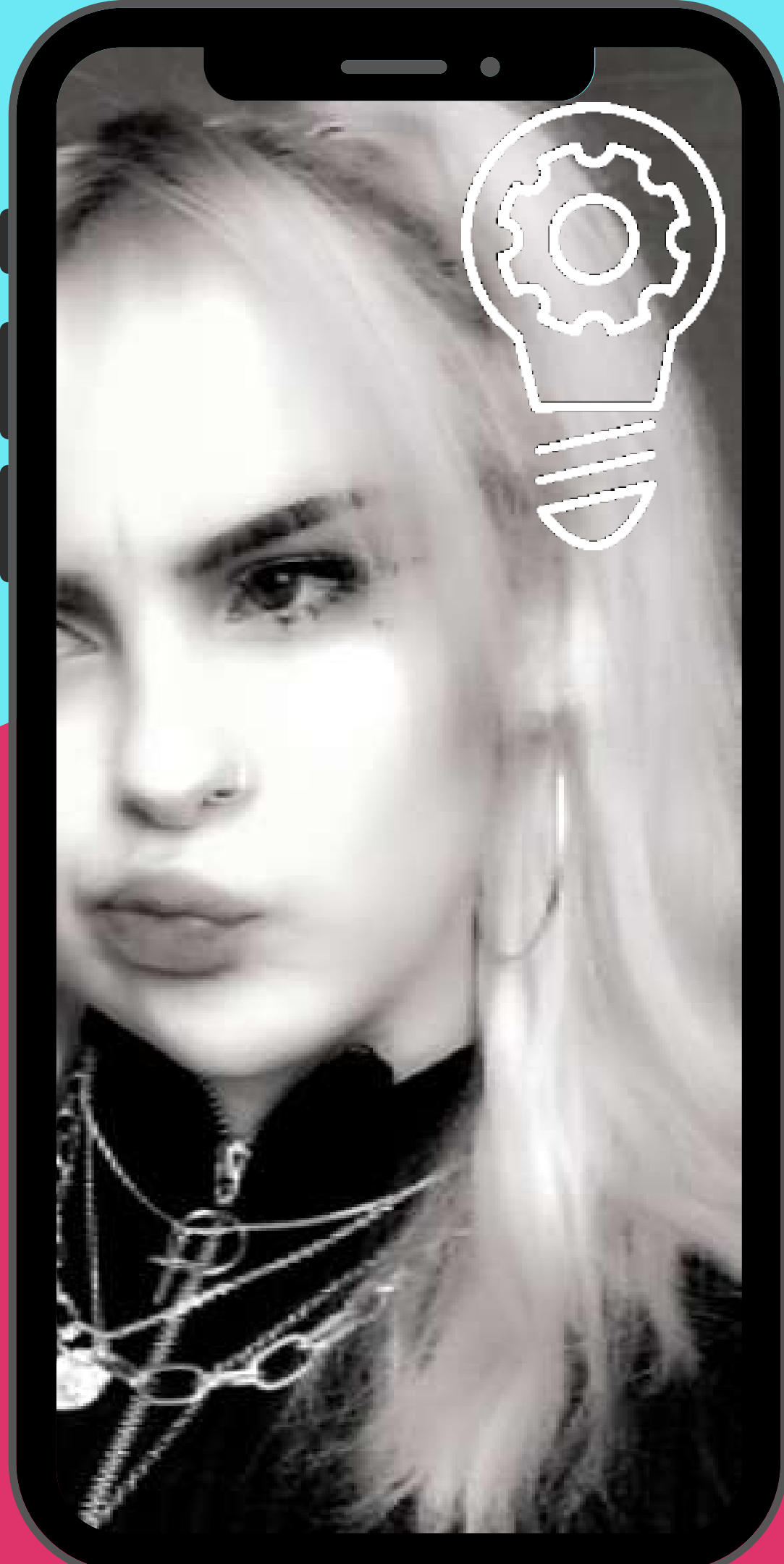
AI SLAMI ENTO SOCIAL
El individuo "se agobia" si tiene que asistir a una comida entre amigos o una comida grupal.

• HIPOTENSIÓN
• PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

• DESNUTRICIÓN
• DÉFICIT EN LA MASA CORPORAL

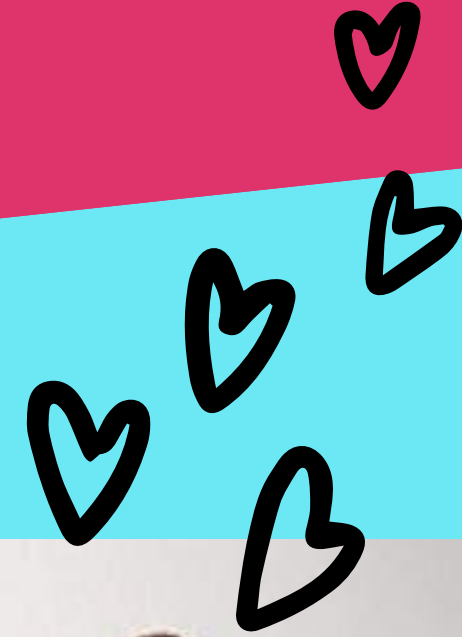
• DEDICAR 3 O MÁS HORAS AL DÍA A ORGANIZAR SU DIETA



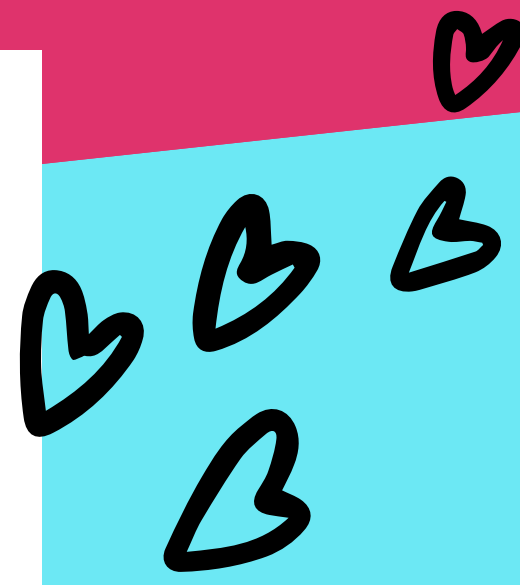


COM
PREVENIR
AQUESTS
TRASTORNS





ACCEPTANT LA NOSTRA IMATGE

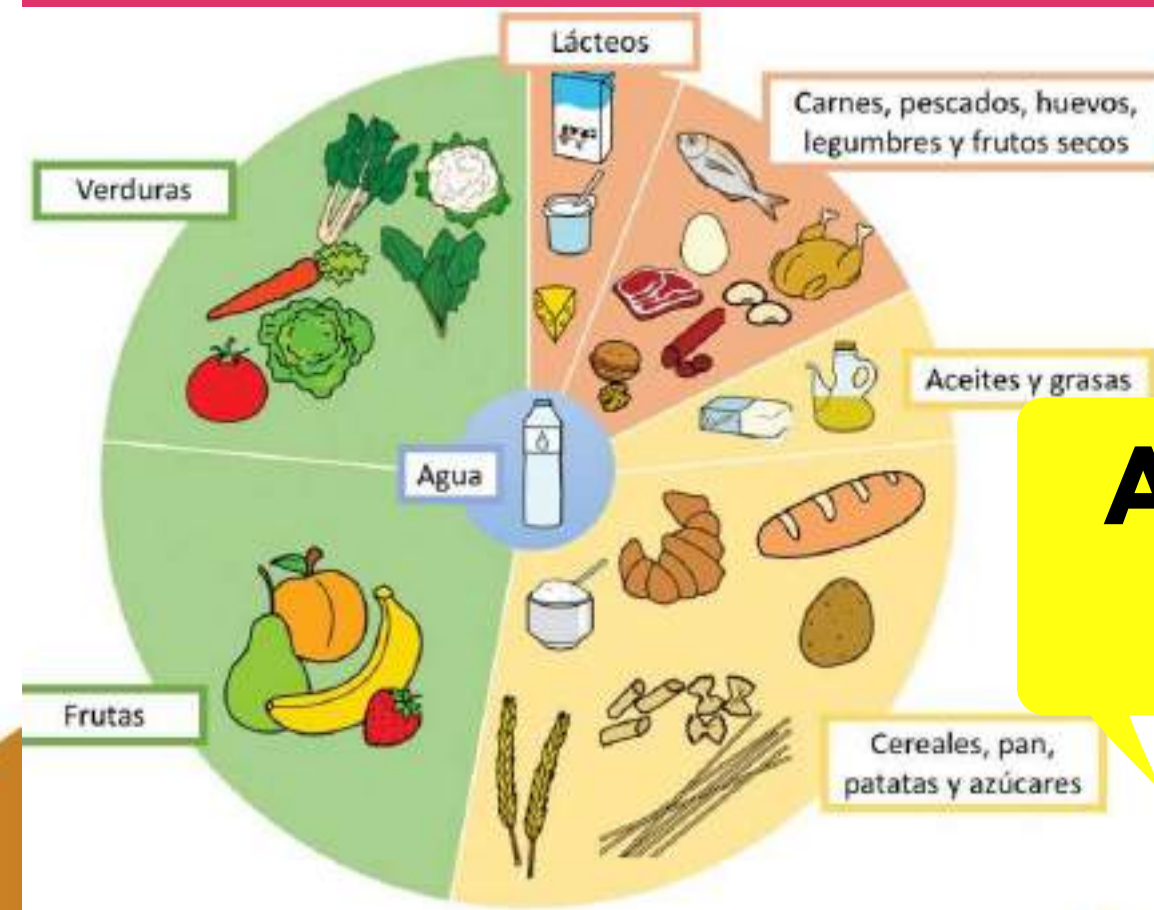


DE QUÈ ET DONES COMPTA?
QUAN CANVIA LA NOSTRA PERCEPCIÓ DEL COS?

Pirámide de la alimentación saludable



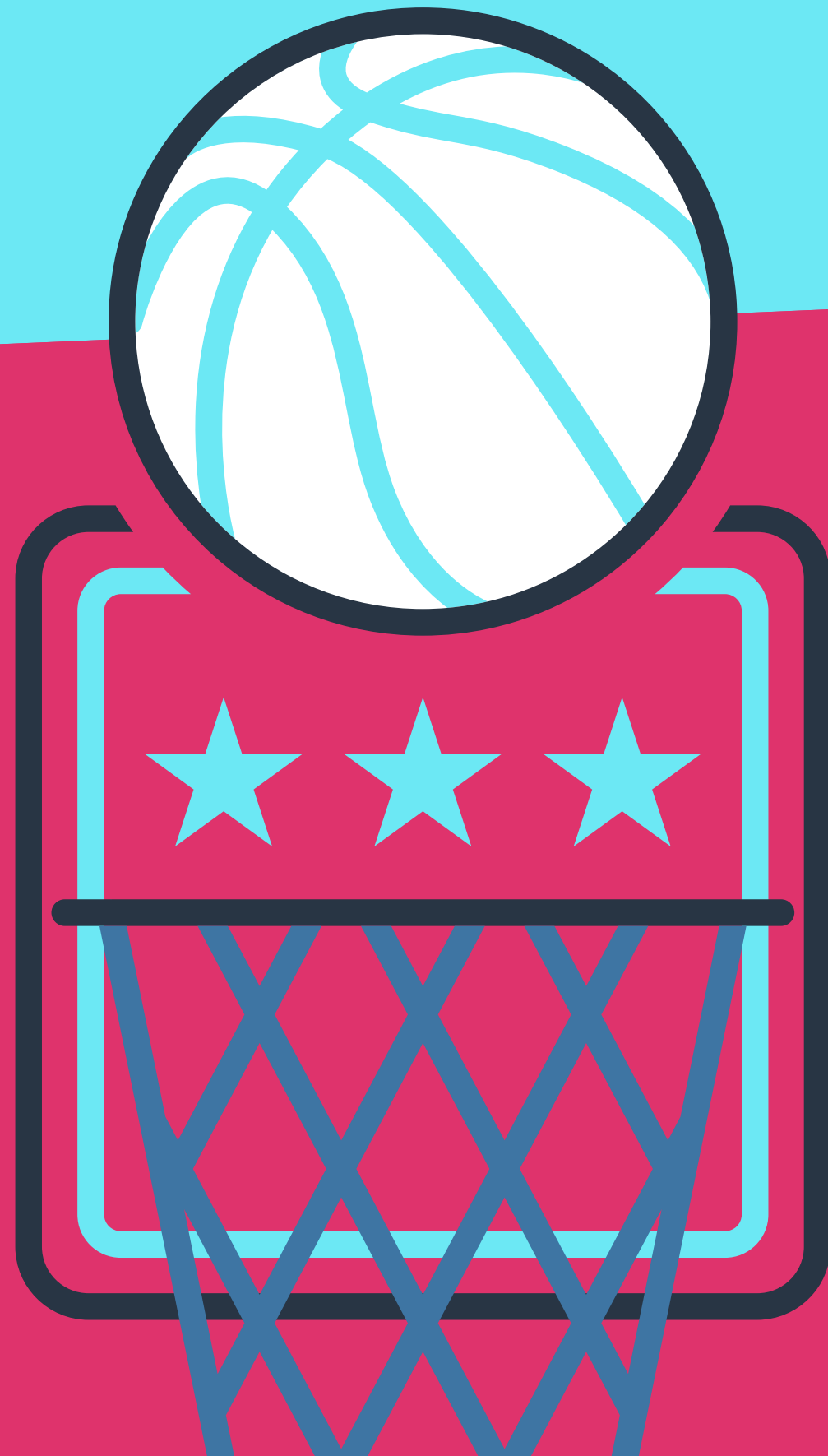
FER CAS DELS METGES I PEDIATRES



ARA USTOCA A VALTROS



EXERCICI FÍSIC



1. Millora l'autoestima 
2. Promou les relacions socials 
3. Desenvolupa la resiliència 
4. Potencia la diversió 
5. Aporta millores fisiològiques 
6. Reforça la confiança 
7. Millora la creativitat i la memòria 
8. Redueix l'estrès i l'ansietat 
9. Potencia la presa de decisions 
10. Beneficis en el rendiment acadèmic 
11. Ensenya valors 
12. Ensenya a acceptar i créixer dels errors 

L'OBESITAT

CAUSES



CONSEQÜÈNCIES



**El 35% dels
nenes i
adolescents
són obesos**



LA IMPORTÀNCIA DE L'EQUILIBRI

Una bona dosis
d'autoestima

Esperit crític

Autonomia per saber
com cuidar-me

Motivació i energia
positiva



RECORDAU

NO SOM PERFECTES... SOM ÚNICS



RESPECTAU-ME

RESPECTEU

CEPCA

Si necessites més informació sobre el tema,
pots posar-te en contacte amb nosaltres:

cepca@arquisocial

Telèfon: 97132 33 35

Adreça: av. Isidor Macabich 20 bis, 2n 3a



@cepcaeivissa

