

Treball malalties: Anorèxia bulímia y vigorexia

Bulímia

-Què és?

La bulímia és un trastorn de la conducta alimentària que consisteix en una manca de control sobre el menjar, amb una ingesta de grans quantitats d'aliments en un període de temps curt, seguit per conductes compensatòries com el consum excessiu de laxants o vòmits auto-induïts.

-Causes

En l'origen d'aquesta malaltia intervenen factors biològics i socials que distorsionen la visió que té la persona de sí mateixa i proporcionen un temor a augmentar de pes.

El malalt pot sentir-se pressionat pels patrons de bellesa considerats per la societat i per la necessitat de ser prim i atractiu per sentir-se acceptat. Experiències de rebuig social o un fracàs sentimental poden fer-li creure que perdre pes és un requisit indispensable per l'èxit.

Generalment la bulímia té lloc després d'haver fet diverses dietes nocives sense control mèdic.

-Quin és el seu grau d'incidència en la societat?

És el trastorn alimentari més freqüent en adolescents entre 14-18 anys, generalment en dones. Les persones que han patit anorèxia o han fet dietes nocives sense control mèdic tenen major risc de patir bulímia.

Síntomes

- Sobreingesta d'aliments
- Purgar-se després dels afartaments 'atracones' ja sigui per vòmits auto-induïts, utilització de laxants, diürètics, exercici excessiu.
- Autoestima baixa
- Depressió
- Ansietat
- Preocupació extrema pel pes i la figura
- "Estar a dieta" freqüentment.

Tractament

Les millors opcions són la psicoterapia i els fàrmacs antidepressius. També es pot recurrir a un tractament ambulatori o a l'hospitalització, en el qual en primer lloc es tracta d'evitar els vòmits, normalitzar el funcionament metabòlic del malalt, s'imposa una dieta equilibrada i nous hàbits alimentaris. Juntament, es desenvolupa el tractament psicològic amb la finalitat de reestructurar les idees racionals i corregir la percepció errònia que el malalt té del seu propi cos. El tractament implica la col·laboració de la família.

La curació de la bulímia s'aconsegueix en el 40% dels casos ja que es una malaltia intermitent que tendeix a cronificar-se.

Anorèxia

-Què és?

L'anorèxia nerviosa és un conjunt de trastorns greus de la conducta alimentària que comprèn períodes de privació del consum d'aliments. Les persones diagnosticades d'anorèxia nerviosa presenten un índex de massa corporal (IMC) i pes corporal molt inferiors. En tots els casos els pacients no solen ser capaços de reconèixer el seu problema de primesa extrema.

-Tipus d'anorèxia

- **Anorèxia nerviosa restrictiva:** els pacients aconsegueixen un baix pes a través de dietes molt restrictives, dejuni molt prolongat, i abundant exercici d'intensitat elevada . Aquests pacients no recorren a afartaments compulsius i purgues posteriors.
- **Anorèxia nerviosa purgativa:** Són pacients que recorren de forma puntual o sistemàtica a afartaments o purgues (vòmits , laxants , diürètics ...)

-Causes i factors

És extremadament complicat establir paràmetres comuns responsables d'aquest trastorn alimentari a causa sobretot de la seva component psicològic i a la gran variació de signes i símptomes entre uns pacients i altres. Però tenen com a base els factors individuals, familiars i culturals.

-Síntomes

- Sequedat de la pell.
- Pigmentació groguenca a la pell.
- Extremitats fredes.
- Ungles trencadisses i caiguda de cabell .
- Nivells baixos de glòbuls vermells (anèmia) i glòbuls blancs (leucopènia).
- Alteracions dentals, gastrointestinals i cardiovasculars.

-Tractament

- Modificació dels hàbits alimentaris del pacient.
- Control regular del peso.
- Restricción del ejercicio físico.

-Prevenció

Ensenyar als nens des de petits , tant a casa com a l'escola.
Menjar en família sempre que sigui possible
Els menús han de ser variats
Llevat que hi hagi raons de salut , no s'han d'excloure aliments de la dieta
Establir horaris de menjar regulars
Fomentar la seva autoestima

Vigorexia

-Què és? Quin tipus de malaltia es tracta?

La **vigorexia**, **complex d'Adonis**, **addicció a la musculatura** o **dismòrfia muscular** és un trastorn mental caracteritzat per una obsessió per tenir un cos musculós, que després afegeix una percepció alterada de la figura corporal, de manera que la persona que el pateix mai no es veu prou musculosa sinó prima. Aquesta deformació de la percepció pròpia també es dona a l'anorèxia, a la qual l'afectat el que busca és estar prim. De vegades, la vigorexia pot estar acompanyada d'ortorèxia (obsessió excessiva per menjar un cert tipus d'aliments, que l'afectat jutja "sans" o "correctes") i malnutrició. La vigorexia a Espanya encara no s'ha etiquetat com a malaltia, es considera un trastorn mental no estrictament alimentari relacionat amb l'addicció a la musculatura.

-Quin és l'agent causant? Es transmet? Com?

És una malaltia mental, no es pot transmetre. Però això no vol dir que l'entorn no influeixi, tot el contrari. Les seves causes són molt diverses

-Quin és el seu grau d'incidència en la societat?

Les persones més propenses a patir-la són generalment homes, d'entre 16 a 40 anys. Normalment és gent molt esportista que passen moltes hores al gimnàs, ja que el que pretenen conseguir és guanyar massa muscular, no gaudir de qualsevol esport.

-Prevenió, símptomes i diagnòstic precoç.

Prevenió

No es pot prevenir, és un trastorn mental. L'únic que es pot fer és intentar mantenir un bon estat de salut mental, no deixar-nos arrossegar per cànons de bellesa impossibles i mantenir un nivell d'autoestima alt.

Síntomes i Diagnòstic precoc

- Autoestima baixa.
- Tendència a la automedicació.
- Segueixen dietes altes en proteïnes y carbohidrats y baixes en greixos, que solen incloure productes anabòlics i esteroides.
- Pateixen una distorsió de la imatge corporal; al mirarse a un mirall es veuen débil·s.
- Es pesen molt sovint.
- Tots els dies dediquen una dura sessió d'entrenament.
- S'aïllen socialment.
- Presentan un cuerpo desproporcionado.

-Tractament de les mateixes, fàrmacs adequats, tractaments quirúrgics.

En la major part dels casos, l'excés d'exercici és símptoma d'algun problema subjacent, des de causes individuals com depressió, ansietat o trastorns obsessius-compulsius a causes socioculturals, com els estereotips estètics. El tractament passa per una teràpia psicològica i si és necessari la reeducació dels hàbits alimentaris.

Grup 2: Nicole Aceituno, Rosa Alcaraz, Meritxell Martínez