Alumnes: Anna Alís Colominas i Marta Llobet Ribas
Tutor: Germán Alemany Leira

Quan el mirall és l'enemic: l'anorèxia nerviosa

Presentació
Els trastorns de conducta alimentària són cada vegada més freqüents en la societat actual i és feina de tots intentar minimitzar-ne els casos amb la prevenció. L'anorèxia nerviosa, tema del nostre treball de recerca, és un dels trastorns alimentaris més coneguts avui en dia tot i que poca gent realment sap què s'amaga darrere d'una persona que pateix aquesta malaltia. L'anorèxia nerviosa és un trastorn llarg i complex ja que hi intervenen el factor físic (la desnutrició) i el psicològic. Ens hauria estat certament complicat poder tractar aquests dos temes en profunditat si no haguéssim sigut dues persones i va ser per aquest motiu que vam decidir treballar juntes.

Hem escollit aquest tema per fer el treball de recerca perquè és una malaltia molt present en la societat actual i hi ha una població de risc molt marcada que seria la preadolescència i l'adolescència. També ens interessava molt atès que abasta tant l'àmbit científic com l'humanístic i això ens ha permès enfocar de dues maneres diferents un mateix treball, aprenent així més formes de recerca, i més diverses. Finalment, les carreres que volem estudiar també ens han influït a l'hora d'escollir el tema del treball, ja que ens interessen la medicina, la biologia i la nutrició humana, i durant la recerca hem tingut la possibilitat de veure com treballen persones del sector.

Metodologia
Per tal d'assolir tots els objectius plantejats en el nostre treball vam distribuir la feina de la següent manera: una part teòrica i diverses pràctiques que corroboren, complementen o ajuden a entendre la teoria explicada anteriorment. Un dels objectius principals que ens vam proposar era esbrinar què sap la gent sobre l'anorèxia nerviosa; el segon era descobrir realment què és, per després indagar amb més fonament sobre com es tracta la malaltia; finalment, volíem descobrir si podem considerar l'anorèxia com un trastorn social. Per poder-los assolir vam dividir el treball en quatre parts, cadascuna de les quals anava enfocada a assolir un dels objectius anteriors. La informació per poder escriure els quatre apartats la vam obtenir a través de pàgines web, de llibres i d'entrevistes. D'altra banda, les pràctiques que vam dur a terme (8 en total) van ser entrevistes, enquestes, anàlisis de webs i l'anàlisi d'una dieta. Finalment, a l'inici del treball vam plantejar set supòsits sobre l'anorèxia nerviosa amb el que sabíem en aquell moment sobre aquest trastorn; aquestes afirmacions es van convertir en les nostres hipòtesis, que volíem comprovar al final del treball, i ens van ser útils com a fil conductor. Són les següents:

1. L'AN és un trastorn que sorgeix durant l'adolescència.
2. L'AN és el trastorn de la conducta alimentària més conegut, ja que és el que pateix més gent.
3. L'AN consisteix en la restricció d'aliments però sense vòmit, contràriament a la BN.
4. L'anorèxia i l'AN són el mateix.
5. L'AN afecta només a noies.
6. L'AN és una malaltia que es dóna en persones que volen aprimar-se i que, per tant, són superficials.
7. L'AN, en la majoria dels casos, no es cura mai del tot.

Cos del treball
Què se'n sap de l'anorèxia nerviosa?
Pràcticament tothom coneix l'anorèxia nerviosa com un trastorn alimentari mental, però la gent es queda amb la superfície del problema i no sap què hi ha més enllà. Aquest fet pot generar *pors* irracionals a patir el trastorn o cap a la gent que el pateix; *confusió* de significats en alguns termes com podrien ser anorèxia nerviosa i bulímia (que molta gent posa dins del mateix sac tot i que són malalties força diferenciades), i *desinterès* pel problema real, ja que molta gent no ho percep com una malaltia mental, sinó com un capritx o una dieta portada a l'extrem, i també perquè en molts casos es percep com una cosa que està allà però que mai no et passarà a tu.
Què és l'anorèxia nerviosa?

L'*anorèxia nerviosa* (AN) és una malaltia mental que es classifica dins del grup de *trastorns del comportament alimentari* (TCA). Aquests últims són un grup de trastorns psicològics que afecten la relació del malalt amb l'alimentació normal i poden arribar a ser molt greus. L'anorèxia nerviosa juntament amb la bulímia són els dos més coneguts, però n'hi ha molts altres com el trastorn per afartament, la vigorèxia, l'ortorèxia o el trastorn de la conducta alimentària no especificat (TANE).
L'anorèxia nerviosa (AN) és un trastorn de la conducta alimentària que es manifesta com una necessitat patològica d'estar prim acompanyada d'una por intensa a augmentar de pes. Com a conseqüència, les persones que pateixen aquest trastorn presenten conductes anòmales pel que fa a l'alimentació, al pes i al volum i a la silueta corporals. Tot i la pèrdua de pes, les persones afectades presenten un intens temor a arribar a ser obeses i una gran distorsió de la imatge corporal. Generalment, desenvolupen estratègies d'evitació cap al menjar i accions compensatòries per contrarestar el que ingereixen. A més, la valoració que fan de si mateixes com a persones ve determinada per l'opinió sobre el seu cos. L'anorèxia nerviosa pot ser de dos subtipus: el *restrictiu* i el *purgatiu*. La diferència elemental seria que, tal i com indica el seu nom, en el subtipus purgatiu existeixen conductes compensatòries purgatives després de menjar, com podria ser el vòmit autoinduït i/o l'abús de diürètics i laxants, mentre que en el tipus restrictiu es restringeixen les calories que s'ingereixen sense utilitzar les conductes compensatòries purgatives.
Quan busquem l'origen de l'anorèxia nerviosa hem de tenir en compte que tots els trastorns de la conducta alimentària són patologies multisistèmiques, cosa que significa que són el resultat de la interacció de diferents causes d'origen biològic, psicològic, familiar i sociocultural. Un diagnòstic precoç en l'anorèxia nerviosa ens permet començar a tractar la malaltia quan aquesta no està completament desenvolupada i, tenint en compte que un bon diagnòstic a temps millora molt el pronòstic, s'ha estudiat el perfil de pacient anorèxica i els signes observables de la malaltia per tal de poder detectar la malaltia en els seus inicis. El curs i el desenllaç de l'anorèxia són molt variables. Pot haver-hi una recuperació total rere un únic episodi; un patró fluctuant de guany de pes seguit d'una recaiguda, i una possible cronicitat d'aquesta psicopatologia al llarg dels anys.
Com es tracta l'anorèxia nerviosa?
El tractament d'un trastorn complex com l'anorèxia nerviosa no recau únicament en mans d'un psicòleg o d'un psiquiatre, sinó que hi intervenen diversos especialistes i inclús persones properes al malalt, com els pares, els professors o els amics. Generalment, la persona que dirigeix el tractament del trastorn és el psicòleg o el psiquiatre i tenen al seu càrrec la coordinació d'un equip multidisciplinari. Segons l'estat físic i psicològic del pacient serà ingressat en un hospital, passarà el dia en un hospital de dia o bé serà tractat en un ambulatori amb visites cada cert temps.

L'anorèxia nerviosa és un trastorn social?
Els factors socials i culturals són una de les explicacions de la difusió dels trastorns de comportament alimentari en general. Aquests factors tenen molt a veure amb la imposició d'un model estètic corporal prim, generalment femení. El fet de tenir un cos prim està associat a bellesa, prestigi, acceptació, èxit social... Estudis fets assenyalen que el desig per estar prim afecta la majoria de la població des dels 6 o 7 anys fins passats els 70.

Conclusions
Una vegada acabat el treball de recerca sobre l'anorèxia nerviosa podem dir que hem conclòs que les anomenades pàgines proanorèxia s'haurien de tancar per així poder minimitzar una part dels casos d'anorèxia nerviosa. També, a través d'aquestes pàgines, es podrien estudiar moltes característiques sobre les persones que hi entren i, per tant, obtenir més informació per afavorir el seu tractament.
Ens hem adonat que un dels factors desencadenants de la malaltia que té més força és la publicitat que, sovint de forma subliminal, és present a tot arreu, generant de manera tàcita un anhel per la primesa.
Per acabar, ens hem adonat que el tractament és molt dur, molt complex i molt llarg, ja que hi ha moltes recaigudes. També és molt car i no sempre està subvencionat per l'estat.
Quant a les hipòtesis plantejades al principi i comprovades al final del treball, podem afirmar que el nivell d'estigmatització de l'anorèxia nerviosa és molt elevat. La poca informació que arriba a la població general no és suficient per fer-se una idea encertada sobre el trastorn i, per tant, tot i que és una majoria la gent que sap que l'anorèxia existeix, és molt poca la que sap què és realment. Hem d'evitar les falses creences i el gran tabú que envolta aquesta malaltia ja que és l'única manera de saber contra què lluitem i, consegüentment, de superar-ho.

Bibliografia i webgrafia
Llibres: — CASTRO FORNIELES, J.; TORO, J. *Anorexia nerviosa: El peligro de adelgazar*. Morales i Torres, 2004. — CUESTA MUSSARRA, M. *La meva anorèxia: un testimoni de superació*. Pòrtic, 2010. — LLEWELLYN-JONES, D.; ABRAHAM, S. *Anorexia y bulimia*. Alianza, 2005. Webs: — <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000362.htm> — <http://www.acab.org/ca/documentacio/que-son-els-trastorns-de-la-conducta-alimentaria/anorexia> — <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/anorexia.html> — <http://trastornsalimentaris.gencat.cat/ca/> — <http://www.itacat.com/> — <http://www.setcabarcelona.com/?lang=ca> — <http://www.centrokhepra.com/>.