

## Arxiu del dissabte, 9/04/2016

### L'anorèxia i la bulímia

dissabte, 9/04/2016



[anorexiacavs.blogspot.com.es](http://anorexiacavs.blogspot.com.es)

No és un tema per fer-hi broma: a Catalunya, el 6% de noies d'entre 15 i 29 anys tenen anorèxia o bulímia (aproximadament una de cada setze, o una en cada aula d'institut). Per això aniré al gra i no m'entretindré amb frases més o menys enginyoses o motivadores. També hi ha nois que en pateixen, però el percentatge és significativament inferior, el 10% de les persones afectades. L'anorèxia és la disminució de la sensació de gana, i pot ser deguda a moltes causes, des de fisiològiques a infeccioses. Tanmateix, la més habitual, amb diferència, entre les adolescents i preadolescents és l'anomenada nerviosa. Pel que fa a la bulímia, és un trastorn del comportament alimentari d'origen nerviós en què la persona afectada no controla el que menja i després sent una forta culpabilitat, motiu pel qual acostuma a provocar-se el vòmit o a abusar de laxants i diürètics. Sens dubte, els cànons de bellesa imperants, d'arrel absolutament cultural, hi tenen molt a veure. Però hi ha altres factors relacionats amb el cervell que també cal tenir en compte.

La literatura científica sobre el tema és extensíssima, amb més de 8.000 articles especialitzats publicats. Les persones afectades acostumen a presentar unes característiques similars: són molt autoexigents, mostren mancances afectives i es troben sotmeses a una forta pressió ambiental. També presenten alteracions en la manera com perceben el seu propi cos, que es reflecteixen en la manera com s'activen determinades xarxes neurals. A més a més s'ha vist que hi ha una certa predisposició genètica, en gens com per exemple els anomenats BDNF (factor neurotròfic derivat del cervell) i en el del receptor de glucocorticoides, entre altres, implicats tots ells en la manera com el cervell estableix i gestiona determinades connexions neurals. No tothom, però, que es troba en aquestes circumstàncies es veu abocat a l'anorèxia o a la bulímia. Precisament, en aquesta diferència penso que hi ha una peça clau del trencaclosques.

#### L'estrès

Des de la perspectiva psicològica i també per les alteracions en la manera com les neurones produeixen i gestionen determinats neurotransmissors cerebrals, **l'anorèxia es pot entendre com un comportament addictiu**, similar a de les substàncies estupefaents. Precisament, les substàncies estupefaents són addictives, entre altres factors, perquè contribueixen a alleujar la tensió nerviosa i l'estrès, i per això el cervell en demana més i més. Doncs bé, s'ha vist que **l'anorèxia i la bulímia també contribueixen, en les persones afectades, a alleugerir els símptomes de la tensió nerviosa i de l'estrès**, unes condicions que són més habituals precisament en les persones autoexigents, que mostren mancances afectives o que es troben sotmeses a una forta pressió ambiental.



[www.abc.es/familia-padres-hijos/20130619/abc-buena-adolescencia-201306141627.html](http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20130619/abc-buena-adolescencia-201306141627.html)

On vull anar a parar amb tot això? Primer, que davant la sospita de què un fill o una filla pugui començar a mostrar símptomes d'anorèxia o bulímia cal anar a un especialista, l'únic qualificat per diagnosticar-la i tractar-la, perquè agafada de bon començament és més senzill de posar-hi remei. No confiïm el seu destí en consells d'amics, veïns o coneguts. Per això tampoc en dono cap, jo, aquí; no en sóc en cap cas i de cap manera un especialista, en absolut. Però sí que hi ha una cosa que podem fer per reduir, encara que potser només sigui una mica, la possibilitat de què les nostres filles i els nostres fills en puguin tenir: estar molt amatents al seu nivell d'estrès i a la seva afectivitat, amb els amics, amb els companys i amb nosaltres.

És clar que aquest consells són absolutament generals, i serveixen per ajudar-los a créixer en tots els sentits, a què el seu cervell vagi madurant de la millor manera possible, i a enfortir les relacions familiars i socials. Tant simple i, a vegades, tant complex alhora...

*El proper post: **Què uneix els amics? La importància del coneixement compartit***

[With Google+ plugin by Geoff Janes](#)