



▶ 26 Marzo, 2016

10 | **C**aracriatures



DISSABTE, 26 DE MARÇ DEL 2016 ara

"Pel meu fill, m'he curat de l'anorèxia"

L'anorèxia és la tercera malaltia crònica de les adolescents del món occidental. I internet és, massa sovint, la porta per entrar-hi

TRINITAT GILBERT

Tenia 14 anys. Les companyes de classe flirtejaven i ella no. "Era més petita de cos, i jo em veia diferent de les altres i no m'agradava, perquè volia ser com elles". Un dia va sentir que una amiga de la seva mare comentava en veu alta: "La teva filla s'està posant guapota. Quines cuixes i quin cul que té!" Va ser la gota que va fer vessar el got, explica l'Àngels Pastor (43 anys), quan està a punt de rebre l'alta de l'Hospital de Sant Pau per haver superat l'anorèxia i la bulímia.

Va decidir deixar de menjar, perquè aquell comentari li va fer lligar caps (erròniament): ella era diferent de les altres nenes de la seva classe perquè estava grassa. Per això ella no tenia èxit amb els nois.

"Quan va arribar l'estiu d'aquell curs escolar, va passar el que no hauria d'haver passat", recorda l'Àngels. "Vaig tenir xicot, i encara em va fer aferrar més en la idea que havia de deixar de menjar, perquè vaig pensar que havia lligat perquè m'havia aprimat". I a partir d'aquí va començar la voràgine de la malaltia, a la qual l'Àngels està a punt de posar el peu al coll. "Vaig dir-me que havia de ser valenta, que havia d'explicar-ho a la família". L'Àngels tenia 40 anys quan ho va confessar.

Ningú se n'havia adonat mai. "Ni tan sols el meu exmarit, amb qui em vaig casar als 23 anys, va notar mai res". El seu fill, el Marc (17 anys), era l'únic que sempre li deia: "Estàs massa prima; has



GETTY

Senyals d'alerta

Internet i conductes alimentàries

De mitjana, la primera cerca per aprimar-se o perdre pes es fa als 15 anys i mig.

El 60% buscaven expressament continguts no saludables. En la resta, podria ser que hi arribessin buscant informació sobre cantants o altres famosos.

Un 11,6% hi feien una cerca de dietes extremes.

Un 10% entren a fòrums sobre el tema.

Un 5,2% hi troben tècniques per vomitar.

En un 87,3% dels casos els pares no tenien coneixement d'aquestes cerques a internet.

Un 13% dels menors europeus d'11 a 16 anys naveguen en continguts que inciten a desenvolupar un trastorn de la conducta alimentària (un 4% més que l'any 2010), segons l'estudi *Net children go mobile 2014 survey findings*.

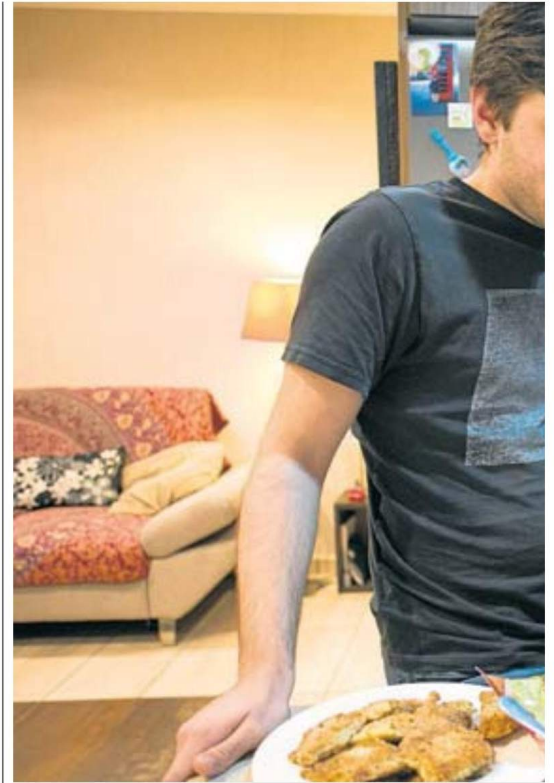
de menjar més". I, per ell, va fer el pas d'explicar-ho a la família. Al fill li va dir que la mare havia d'anar a l'hospital perquè li havien d'ensenyar a menjar. "No vaig voler fer servir l'expressió *trastorn alimentari*, ni tampoc les paraules *anorèxia* o *bulímia*". De fet, l'Àngels l'hi va explicar partint de les frases que ell sempre li havia dit: "¿Recordes que sempre em deies que havia de menjar més? Doncs el metge m'ha dit que tens raó, que estic molt prima, i, per tant, he d'anar a l'hospital per assimilar el menjar".

Ara, alguns vespres, el Marc prepara a la mare els sopars. "M'ho menjó tot amb deler, perquè m'ho ha fet ell". I quan no, a l'Àngels li truca la seva mare per preguntar-li que ha pres per sopar. "Són protocols que m'he auto-imposat per vèncer la malaltia, que ha conviscut amb mi tants anys".

El primer pas

N'hi ha un més, que és explicar-ho als quatre vents. I el seu blog a internet és la manera més expansiva que ha trobat. És www.superaranorexia.com i hi explica com s'hi ha de plantar cara. Amb el blog l'Àngels vol ajudar altres persones que passin per la seva situació i, sobretot, contrarestar webs i altres plataformes que difonguin el contrari.

"La presència de continguts que promouen l'anorèxia i la bulímia és cada cop més gran a internet", declara Marta Voltas, directora de la Fundació Imatge i Autoestima (www.f-ima.org). Actualment, "en 25 segons



podem accedir, a través d'un cercador, a 27 milions d'entrades que tenen relació amb la malaltia i la gran majoria són continguts nocius o inadequats (és a dir, que fomenten clarament la malaltia)", continua explicant Voltas.

Malgrat que el Col·legi d'Advocats de Barcelona recomana fer una legislació específica per sancionar l'apologia a internet dels trastorns de la conducta alimentària, ara per ara "no hi ha cap tipus de legislació específica i, per tant, es tracta de continguts que no es poden perseguir ni sancionar".

Voltas, que també és gerent de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (acab.org), indica que l'ACAB ha activat un protocol de denúncia a través del seu portal. "També estem intentant que es promulgui una legislació adequada i efectiva, a més de fer tallers de prevenció amb famílies perquè n'estiguin alerta (<http://www.f-ima.org/ca/prevencio/la-prevencio-des-de-la-familia>). I sobretot animem totes les famílies que es trobin amb webs "amb continguts nocius" que els denunciïn. De fet, Voltas assenyala que la família és clau en la detec-

ció de la malaltia dels fills, i també en el procés de recuperació. "Una detecció precoç és factor de bon pronòstic", afirma.

Factor de perill

Mentrestant, a la unitat de trastorns de la conducta alimentària del servei de psiquiatria de l'Hospital de Sant Pau de Barcelona el psiquiatre i terapeuta familiar José Soriano assegura que internet s'ha convertit en un factor més de perill. "No és el principal, perquè en la malaltia sempre hi ha entrellaçades diverses causes, però certament internet n'és un més". "Els malalts o els que estan a punt de ser-ho troben a les webs un pou de males informacions per continuar en la malaltia i no sortir-se'n", diu Soriano.

A l'hora de detectar símptomes, el psiquiatre alerta de les pèrdues de pes sobtades. "L'anorèxia és l'únic trastorn mental que pot provocar la mort de la persona, perquè el fet de deixar de menjar posa el cos en un estat crític, incompatible amb la vida". Malgrat això, els casos que més han augmentat els últims anys no són els de l'anorèxia restrictiva, que és la que



▶ 26 Marzo, 2016



LLUITA. L'Àngels ha tingut anorèxia des d'adolescent i no ha sigut fins a passats els 40, amb l'ajuda del seu fill Marc, que ha pogut superar la malaltia. C. CALDERER

porta a la mort. “Han crescut especialment els casos purgatius, amb persones que es provoquen vòmits i se salten àpats”.

El psiquiatre de l'Hospital de Sant Pau assenyala que l'anorèxia és un trastorn associat al gènere femení, “malgrat que també hi ha casos de nois, que hi arriben a partir d'una infància i adolescència amb sobrepès i obesitat”. Són nois que pateixen assetjament escolar pel sobrepès, que socialment es veu negativament, i comencen a fer una dieta salvatge i d'aquí entren a un trastorn de conducta alimentària. En canvi, les noies comencen a restringir aliments perquè senten insatisfacció corporal, perquè els afecten excessivament els comentaris que senten. “També és cert que a l'adolescència hi ha augment de pes, que va lligat amb l'edat”, diu Soriano.

Per la seva banda, Eduard Serrano, psicòleg i coordinador de la unitat de trastorns de la conducta alimentària de l'Hospital de Sant Joan de Déu, afirma que les pautes

Més informació

- La anorexia y la bulimia en la adolescencia**
H. Chabrol. (Ed. Davinci)
- Miedo a comer**
L. Ladish. (Ed. Algaba)
- Vencer la anorexia**
J. Toro / M. Artigas. (Ed. Plataforma)

que fins fa uns anys es donaven als pares sobre ordinadors i internet estan obsoletes (controls parentals). “Sempre els recomanàvem que els ordinadors fossin en llocs comuns, on tothom pogués veure què hi estaven fent els fills”. Però ara la proliferació dels mòbils intel·ligents ho ha capgirat tot.

“El pacient que té anorèxia nerviosa busca a les xarxes socials a l'abast informacions per aprimir-se”, i el pitjor de tot és que ho troba. “Hi podrà llegir tècniques per aprimir-se de manera ràpida i per provocar-se els vòmits”. Curiosament, “moltes d'aquestes pàgines les creen els mateixos malalts. I moltes tenen els servidors en

altres països, de manera que és molt difícil aconseguir eliminar-les”.

El doctor Serrano coincideix amb el psiquiatre Soriano que internet és una opció de risc, però no l'única. “Hi pot haver una motivació personal i a internet trobar la informació completa que l'acaba d'induir. O bé pot ser que la persona ja tingui el trastorn i a internet aprengui les maneres d'aprimar-se de manera no saludable”. Aquestes pàgines poden arribar a explicar també com es pot enganyar els pares perquè no sàpiguen que volen alterar el seu pes corporal.

El perfil del malalt, diu Serrano, “és una persona aïllada socialment, amb autoestima baixa, que troba un suport fals i perjudicial per a la seva salut a internet”. Les webs que hi indueixen els diuen que no demanin ajuda, perquè estan seguint un nou estil de vida. Això, afegit al fet que el malalt no té percepció mai de malaltia i que pot fer consultes constants a través del seu mòbil, provoca que tot plegat es compliqui. —