

TCA. Reflexions.

**INFORMACIÓ + PREVENCIÓ
EN EL MÓN CASTELLER**

Jordi Juanico Sabaté
Casteller
Especialista en TCA

Associació SENTIM
Sants, maig 2024



Castells i trastorns alimentaris

QUI SÓM?

¿?

PERQUÈ SÓM AQUÍ?

QUÈ US VOLEM PROPOSAR?

“ho fas bé però et traiem del castell perquè volem baixar pes”

“què has menjat avui? Et noto més pesada...”

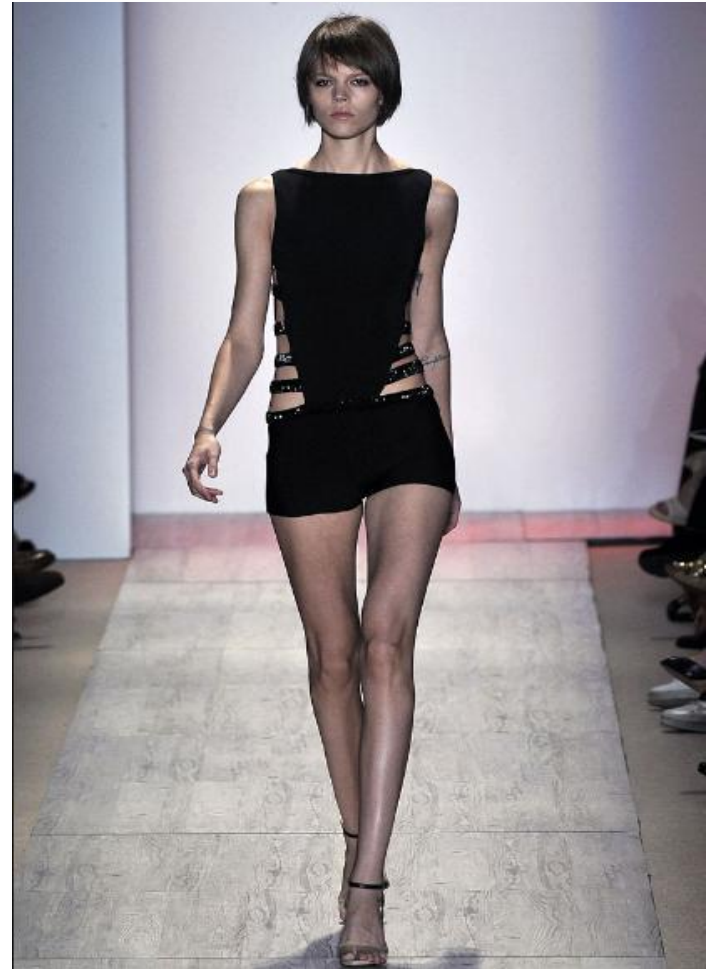
“avui puja ella que pesa menys que tu”

“es nota quan et tinc a sobre perquè peses més que les altres”

Índex

- Trastorns de la conducta alimentària (**TCA**)
 - Anorèxia Nerviosa
 - Bulímia Nerviosa
 - Trastorn per Afartament
- Per què **relacionar** els **TCA** amb els **castells**?
 - Possibles factors de risc

Model estètic corporal



Model estètic corporal



L'ideal de bellesa varia molt segons l'època i la cultura



Trastorns de Conducta Alimentària

- Els TCA. Rellevància sòcio-sanitària:
 - Gravetat, complexitat i dificultat en el tractament
 - Patologia d'**etiologia multifactorial**:
 - Genètics/ Biològics
 - Personalitat
 - Familiars
 - Socioculturals
 - Afecten majoritàriament a nens, adolescents i joves

A Catalunya... (2006) (ACAB)

Adolescents, entre un 11% i un 18% tenen un alt risc de patir un TCA i un 6,38% complien criteris diagnòstics per algun TCA.

6,4% de persones que tenen entre 12 i 24 anys pateixen algun tipus de TCA,

117.000 són dones i 1.100 homes

Anorèxia Nerviosa



- A. Restricció -> infrapes significatiu
- B. Por intensa a augmentar de pes
- C. Insatisfacció corporal
 - Tipus restrictiu (dieta, exercici)
 - Tipus purgatiu (vòmits, laxants)

Senyals d'alarma: Anorèxia Nerviosa (I)

- Preocupació extrema per la figura, la dieta i el pes
- Pèrdua important de pes en poc temps
- Dieta persistent encara que la persona estigui molt prima
- Progressiva restricció alimentària (aliments hipocalòrics)
- Canvi d'hàbits alimentaris (tornar-se vegetarià)
- Compra i consum de productes per aprimar-se
- Trastorns menstruals, pèrdua de la menstruació sense raó mèdica
- Rituals estranys amb el menjar, com per exemple trossejar-lo molt

Senyals d'alarma: Anorèxia Nerviosa (II)

- Pràctica d'exercici físic excessiu
- Excessiu interès pel menjar, càlcul de les calories dels aliments
- Llençar menjar o mentir sobre els àpats
- Obsessió per pesar-se contínuament
- Aïllament i preocupació excessiva pels estudis
- Augment de la rigidesa i l'obsessió
- Comentaris despectius sobre el propi cos
- Inquietud, canvis d'humor, aïllament, tristesa.

Anorèxia Nerviosa

DIFÍCIL TRACTAMENT...

- Baixa consciència de malaltia
- Ambivalència respecte a la recuperació del trastorn
- Evitació i resistència al tractament
- Baixa disposició per la recuperació/manteniment del pes

Anorèxia Nerviosa

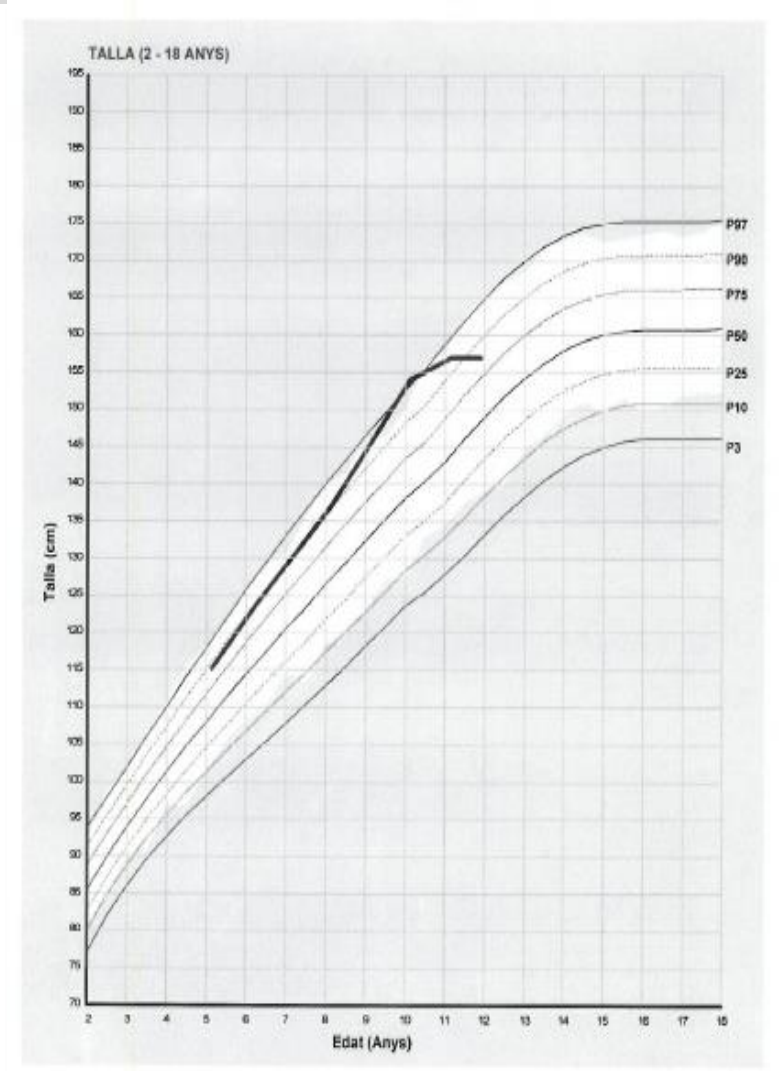
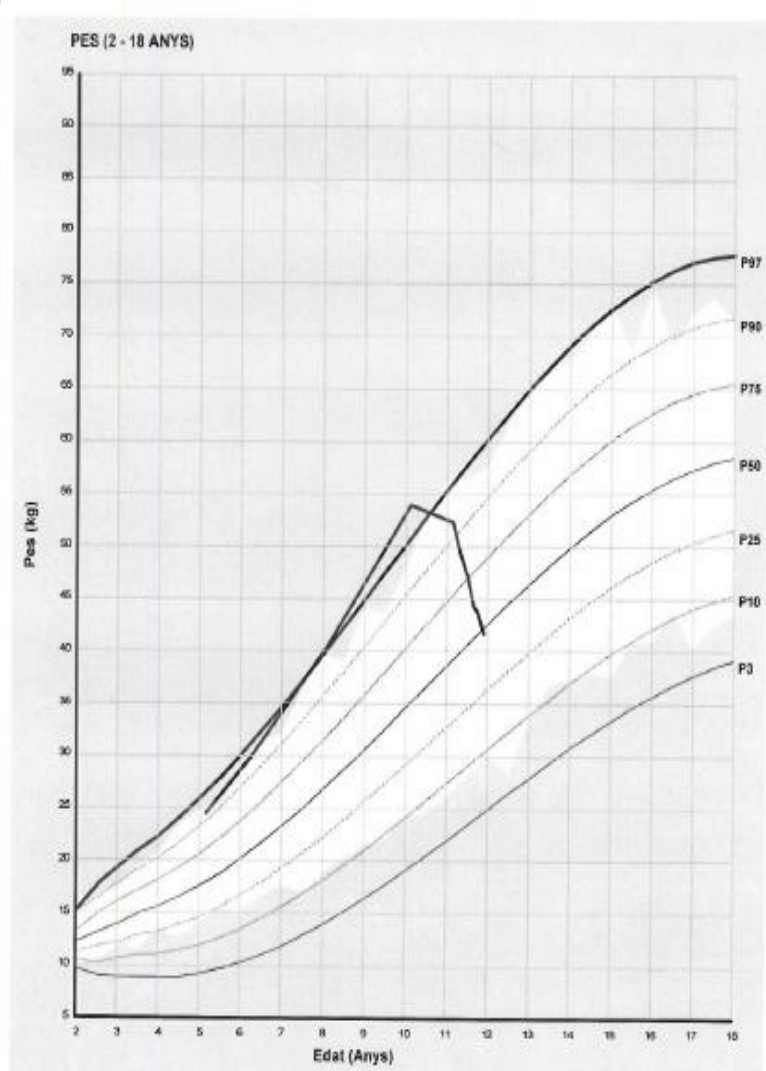


Ambivalència

Respecte a la Recuperació del trastorn

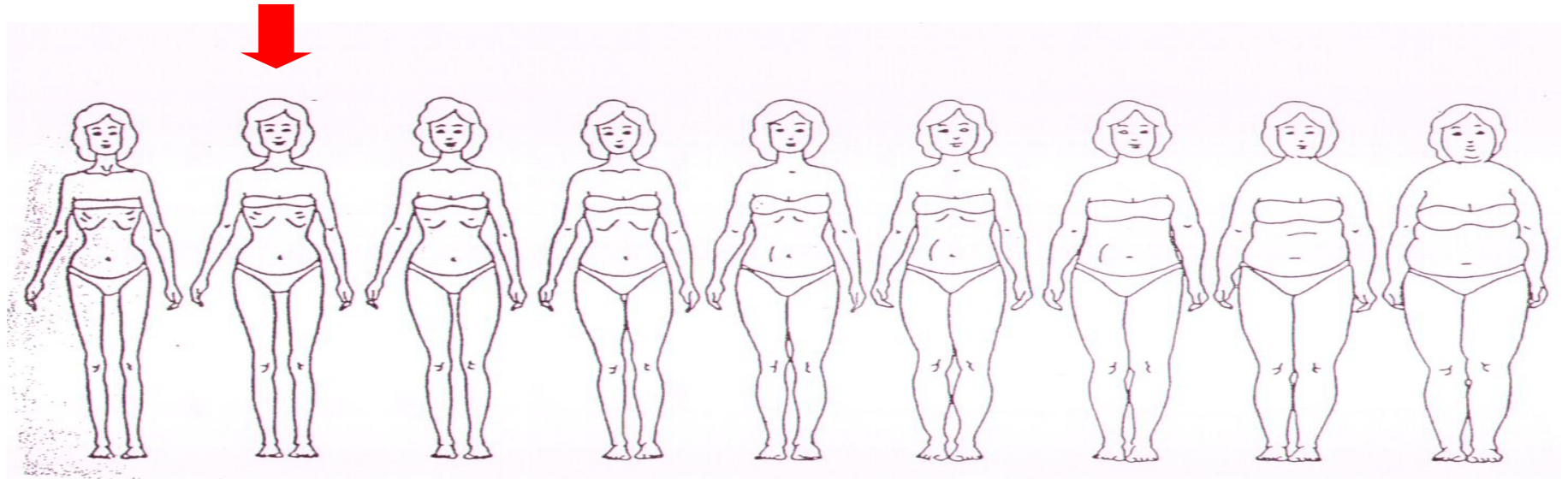
Implica diferents graus de motivació pel canvi

Anorèxia Nerviosa



Anorèxia Nerviosa

DISTORSIÓ DE LA IMATGE CORPORAL



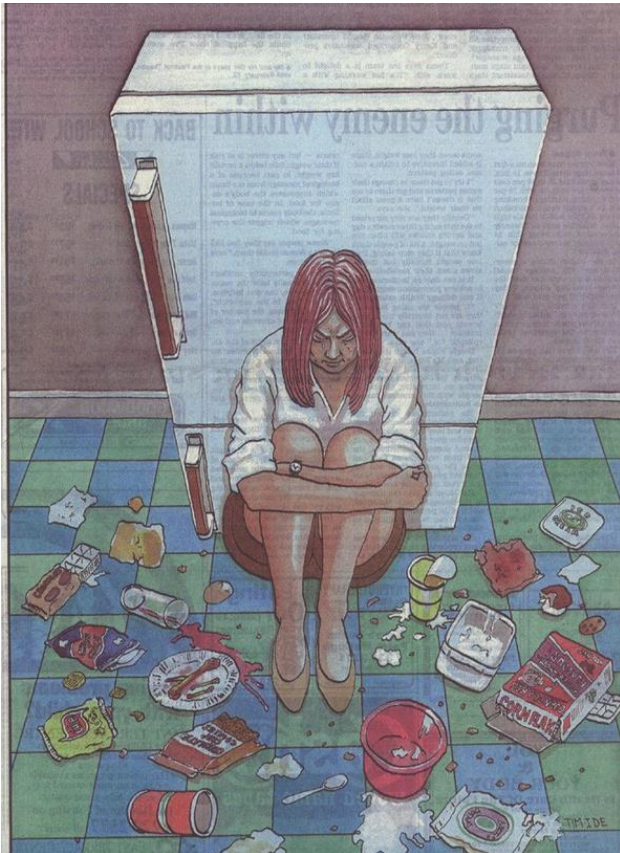
**ANUL·LA LA MOTIVACIÓ PER A LA RECUPERACIÓ
PONDERAL**

Anorèxia Nerviosa

OBJECTIUS DEL TRACTAMENT:

1. Aconseguir un estat nutricional mínim compatible amb la salut física i psicològica
2. Corregir les alteracions de la imatge corporal
3. Disminuir/suprimir la por a la recuperació de pes i als aliments
4. Corregir qualsevol conducta alimentària inadequada

Bulímia Nerviosa



- A. Episodis repetits d'ingesta compulsiva (afartaments)
- B. Conductes compensatòries inadequades (vòmits, laxants i/o diürètics, dejú, activitat física excessiva)
- C. Preocupació per la silueta i el pes)

Senyals d'alarma: Bulímia Nerviosa

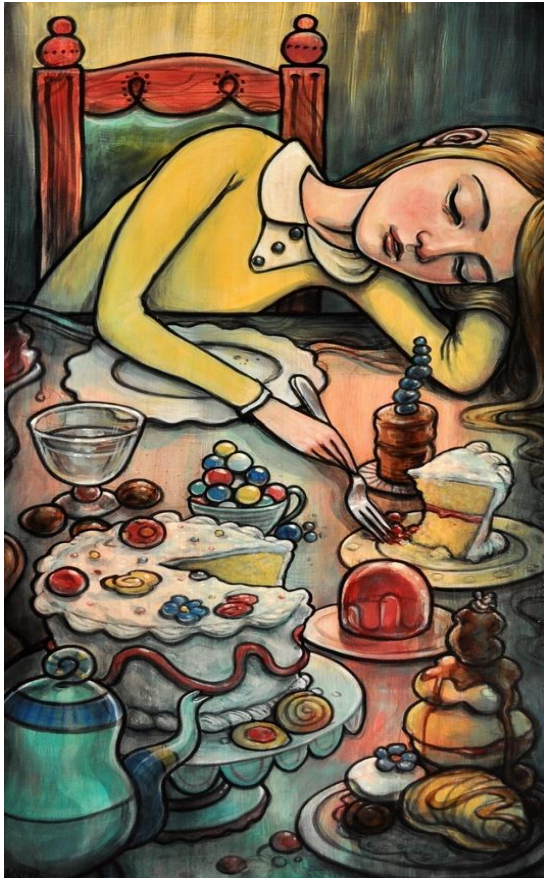
- Menjar d'amagat
- Desaparició inexplicable del menjar
- Despeses excessives no justificades (possible compra del menjar)
- Anar al bany immediatament després dels àpats o amb molta freqüència
- Canvis d'humor freqüents
- Canvis de pes bruscs
- Menjar excessivament (afartaments) amb o sense vòmits
- Diarrees freqüents sense motiu aparent
- Càries de repetició o pèrdua de peces dentals en edats joves
- Comentaris despectius sobre el propi cos

Bulímia Nerviosa

OBJECTIUS DEL TRACTAMENT:

1. Disminuir/eliminar afartaments
2. Disminuir/eliminar vòmits i l'ús de laxants
3. Normalitzar l'exercici físic
4. Normalitzar els hàbits alimentaris
5. Normalitzar el pes (si és el cas)
6. Normalitzar els paràmetres biològics (Analítica, ECG,...)

Trastorn per Afartament



- A. Episodis recurrents d'afartaments
- B. Profund malestar al recordar els afartament
- C. Es donen almenys 1 dia a la setmana durant tres mesos

Prevenció TCA

Potenciar l'autoestima:

- Elogiar-los per com són i reforçar positivament la seva personalitat i les seves habilitats en lloc de fer referència a la seva aparença física

Afavorir una imatge corporal positiva:

- Acceptar les diferències entre les persones i respectar a tothom independentment de com és el seu aspecte físic

Promoure hàbits alimentaris i un estil de vida saludable:

- Bona alimentació: component biològic, emocional i social

Prevenció TCA

Fer almenys un àpat al dia en família:

- Convertint l'alimentació en un acte social i familiar

Donar eines per desenvolupar un sentit crític:

- Davant dels estereotips de bellesa difosos en els mitjans de comunicació

Fomentar la comunicació en la família:

- Escoltar l'opinió dels nens dins de la família

Compartir amb els fills activitats en el temps lliure:

- Veure junts la TV, fer esport junts, sortides culturals, llegir, navegar per Internet

Prevenció TCA

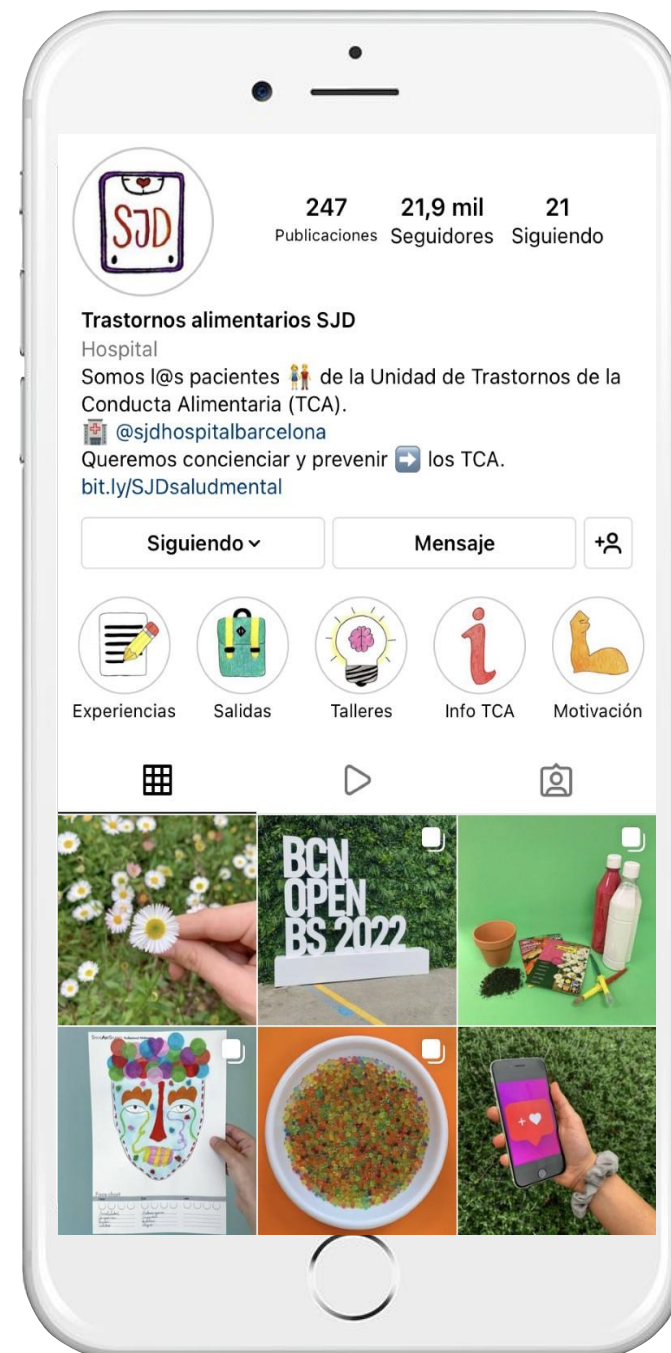
QUÈ NO FER?

- No caure en la sobreprotecció → fomentar l'autonomia personal
- Evitar exigències elevades en l'entorn familiar
- No fer àpats diferents (pares) amb l'objectiu d'aprimar-se
- No ser permissiu amb les dietes estrictes sense control mèdic
- Alteració dels hàbits alimentaris per un tema estètic

Prevención TCA



@stoptca_sjd





Castells i Trastorns alimentaris

Què en penseu?

Quins factors de risc podrien influir en els TCA dins el món casteller?

Factors biològics

Genètics o no modificables

- Ser noia
- Ser jove/pubertat
- Sobrepès
- Biotip
- Tenir familiar afectat

Factors individuals

Personalitat

- Perfeccionisme
- Autoexigència
- Competitivitat
- Fer dietes

Factors familiars

- **Estatut dins la colla:** Expectatives dels pares sobre els seus fills com a castellers (alta exigència)
- Actituds i creences dels pares sobre el físic dels seus fills i hàbits alimentaris

Factors socio-culturals

Societat general

- Pressió del grup social(ex. estàndards socials de bellesa)
- Normalització social de dietes estrictes

- Posicions de tronc restringides a baix pes/talla (incentiva insatisfacció amb el propi cos)
- Autoestima potenciada pel fet de ser de tronc (relacionada amb certs perfils físics i elogis dins la colla)
- Actituds tècnics (ex. pesar en públic)
- Comentaris altres castellers (ex. Com peses!)
- Por a créixer (ex. perdre posició en el castell, deixar de ser de tronc, perdre estatut dins la colla)
- Competitivitat amb membres de la colla (comparació i pressió dels iguals) i entre colles

Castells i Trastorns alimentaris

Moltes gràcies!

Salut i Castells !!



www.sentim.cat

sentim@sentim.cat

prohgramasentim@gmail.com

jordi.juanico@gmail.com



jordijuanico



associaciosentim



ProgramaSentim