



TRASTORNS ALIMENTARIS

**Balma Aparici
Sofia Lamkaouar
3rA**

Què és?

Els trastorns alimentaris afecten greument la salut mental, porten problemes seriosos sobre com la gent afectada pensa sobre el menjar. Poden provocar problemes de salut o fins i tot la mort.

Diferents tipus

Aquests són els tipus més comuns:

Atracaments de menjar: Menjar sense control, les persones amb aquest problema mengen fins no poder més però després se senten malament.

Bulímia nerviosa: Les persones amb bulímia també tenen períodes d'atrancaments Però després es provoquen vòmits, també fan excés d'exercici.

Anorèxia nerviosa: Les persones amb anorèxia eviten els aliments o mengen quantitats molt menudes. Es veuen amb sobrepès, inclús quan estan molt primes. l'anorèxia és el menys comú, però és el més greu.



A quin tipus de persones poden afectar?

Els trastorns de l'alimentació poden afectar a persones de qualsevol edat, origen racial i ètnic, pes corporal i gènere. Fins i tot les persones que semblen ser saludables, com els atletes, poden tenir aquests trastorns i estar molt malaltes.

Conseqüències

Els trastorns de l'alimentació poden causar complicacions, algunes de les quals són mortals.

- Problemes de salut greus**
- Depressió i ansietat**
- Pensaments o conductes suïcides**
- Problemes amb el creixement i el desenvolupament**
- Problemes socials i en les relacions**
- Trastorns de consum de substàncies**
- Problemes laborals i escolars**
- Mort**

Com superar un TCA

- 1. Normalitzar els teus patrons d'alimentació i arribar a un pes saludable.**
- 2. Reemplaçar els hàbits poc saludables per hàbits saludables.**
- 3. Aprendre a controlar el que menges i els teus estats d'ànim.**
- 4. Desenvolupar la capacitat per resoldre problemes.**
- 5. Explorar formes saludables per afrontar situacions estressants.**

Conclusió

Un TCA és un trastorn que afecta la salut mental greument, del qual costa molt sortir-ne, i pot portar-te a la mort. Aquesta malaltia té diversos tipus i pot afectar qualsevol persona de qualsevol edat, sobretot en dones.

El millor que algú pot fer en aquests casos és buscar ajuda professional per poder seguir un bon tractament.

Donar suport a la persona que està patint-ho és fonamental i recordar-li que no està sol.