

Em veig grossa!



Objectius

- Analitzar els principals problemes derivats de l'alimentació, o millor dit, la mala alimentació i que majoritàriament afecten als joves.
- Reflexionar sobre els tres grans problemes que afecten als joves: la obesitat i sobrepès, l'anorèxia nerviosa i la bulímia.

Temps

Una hora, aproximadament

Material

"A contraluz" de Eduardo Chaperó.

<http://www.youtube.com/watch?v=nniJ7UWxW4> 1ª part

<http://www.youtube.com/watch?v=gMp738vJKgM> 2ª part

Metodologia

1. Veure vídeo
2. Explicar els trets característics d'aquest trastorn alimentari.
 - Per què la noia es fica dins d'un maniquí?
 - Quina història de fons hi ha entre la noia i el maniquí?
 - Quines són les obsessions de la noia?
 - Com acaba?

Obesitat i sobrepès

L'obesitat i el sobrepès són el resultat d'un desequilibri energètic per un ingrés de calories superior al de les nostres necessitats energètiques. Les calories que no es cremen s'acumulen en forma de greix, provocant un augment de la massa grassa i per tant de volum.

Ajuda a aquest fet, portar una vida sedentària, no fer gens d'exercici físic, etc. A partir dels anys 80 s'ha notat un fort augment en aquesta malaltia, sobretot en infants.

Els problemes que causa aquesta patologia són varis, des de dificultat en el moviment i per tant per a realitzar tasques diàries, fins i tot treballar, fins a tenir problemes en el funcionament dels principals òrgans vitals (ronyó, etc.).

Font: biosfera.cat



Anorèxia nerviosa

És un trastorn del comportament alimentari molt greu. Es caracteritza per una restricció

de caràcter voluntari i per l'obsessió d'aprimar-se cada cop més.

Aquest fet porta a un pes molt per sota dels valors adequats, es pot arribar a la desnutrició i fins i tot, en alguns casos, a la mort.

Es manifesta preferentment durant l'adolescència i es manifesta més en les noies que els nois.

És un trastorn de la percepció de la pròpia imatge corporal, ja que les persones afectades es veuen grasses per més que s'aprimin. Qui pateix aquesta malaltia no té un perfil determinat, però sí que s'ha relacionat amb persones introvertides, amb poca confiança amb elles mateixes, dependents i amb dificultats per enfrontar-se a fer-se grans.

També amb tendència a ser perfeccionistes i amb un gran sentit del deure, així com amb poca tolerància als errors i a la frustració.

Font: ntic.uson.mx



Bulímia:

És un trastorn del comportament alimentari que es caracteritza per la ingestió compulsiva d'una gran quantitat d'aliments, seguida de vòmits auto provocats, amb intensos sentiments de culpabilitat i menyspreu cap a la pròpia persona.

Sovint es tracta de persones emocionalment inestables, que passen amb facilitat de l'eufòria a la tristesa, amb baixa autoestima i sentiments de culpa i autocrítica.

Font: jenisfamous.com



Al igual que l'anorèxia, aquesta malaltia també és més habitual en el sexe femení que no pas en el masculí.

Qui pateix aquest trastorn, normalment es sent avergonyit i per tant intenta amagar els símptomes. És per això que sol ser difícil de detectar en la fase inicial aquests tipus de malalties. S'ingereixen els aliments d'amagat.

Per prevenir la obesitat en general és important:

- Menjar a poc a poc i mastegar bé.
- Procurar menjar en companyia.
- Fer un nombre fix de menjades (4 o 5).
- No PICAR entre àpats.
- Moderar les begudes refrescants.
- Moderar el consum de greixos.
- Menjar aliments rics en fibra.
- No menjar compulsivament.
- Fer exercici físic regularment. I... un, dos, tres i en marxa!



A recordar...

De tot el que hem dit recordem-ne quatre cosetes importants:

- La dieta mediterrània disminueix el risc de patir malalties del cor, del sistema circulatori i digestiu, així com alguns tipus de càncer.
- Cal evitar l'obesitat, però cal també fer totes les menjades en les quantitats adequades.
- Cal fer una alimentació equilibrada seguint les explicacions donades.
- Cal controlar els greixos, no abusar de pastissos ni dolços i, procurar menjar més verdures i peix.

I... si vull saber més sobre el tema? i... si vull consultar algun problema?

Si algú es queda amb ganes de saber més sobre el tema, o bé algun dia teniu una consulta us podeu adreçar a:

- El CAP de la teva ciutat: el teu metge, pediatra o infermera t'informaran.
- La infermera que visita regularment l' Institut.