



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Consells pràctics i conclusions

Lívia Pisciotta

MD, PhD, Professor Titular MEDS-08/C

Universitat de Gènova



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Consells pràctics per a un primer acostament a persones amb trastorns de l'afectació

Presteu atenció a:

- **Restricció dietètica** que pot aparèixer com fer dieta, eliminar certs aliments o grups d'aliments, saltar-se àpats, menjar aliments rics en fibra, comptar calories, beure grans quantitats de líquids i begudes dietètiques, canviar a dietes veganes o vegetarianes , etc.
- **Exercici excessiu** , és a dir, practicar esport més enllà del que requereix l'entrenador, fer exercici excessivament amb l'objectiu de perdre pes.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **Episodis d'afartament**, és a dir, el consum de grans quantitats d'aliments acompanyat d'una sensació de pèrdua de control sobre l'alimentació; aquests episodis solen produir-se en solitud, menjant en secret, amb forts sentiments de culpa i fracàs. Els episodis d'afartament sovint es produeixen després de períodes més llargs o més curts de restricció dietètica o en resposta a angoixa emocional.
- **Vòmit autoinduït**, utilitzat per eliminar aliments consumits durant els atracons o per purgar els àpats normals que subjectivament es consideren excessius.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **Preocupació per la imatge corporal** , expressada principalment com un desig de primesa i una comprovació freqüent del pes i la forma corporal.
- **Depressió de l'estat d'ànim** , tristesa, ira, aïllament social, obsessions, estats d'ansietat i altres trastorns emocionals i psicològics, que poden acompanyar els símptomes descrits anteriorment i que sovint s'intensifiquen per l'estat de malnutrició.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Els trastorns d'alimentació no són només relacionats amb el menjar, sinó amb un canvi global en la persona.

- Restricció "dissimulada".
- Exercici excessiu.
- Menjar en excés en secret.
- Preocupació corporal.
- Aïllament social i alteracions de l'estat d'ànim.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

En el context esportiu:

- **L'obsessió amb "més":** entrenar en secret més enllà de l'horari programat o no descansar mai, fins i tot quan estàs lesionat.
- **Canvis socials:** l'atleta que deixa d'assistir als sopars d'equip o que sempre menja "abans d'arribar" o "sol".
- **Estat d'ànim "retret":** irritabilitat excessiva, disminució de la concentració o apatia quan el tema no és l'esport o el menjar.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Cal recordar que, tot i que l'edat típica d'aparició dels Trastorns de l'Alimentació se situa entre els 12 i els 25 anys, en els darrers anys hi ha hagut una **disminució progressiva de l'edat d'aparició**, d'una banda, però de l'altra també un **augment de l'edat** a la qual és possible desenvolupar aquests trastorns, per la qual cosa no es pot descartar un TCA en un pacient major de 25 anys.

no només adolescents
no només dones



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Per què els trastorns alimentaris afecten predominantment a les noies?

Estudis clàssics han demostrat que en les noies els canvis relacionats amb la pubertat, en particular l'augment fisiològic de la massa grassa, accentuen **la insatisfacció corporal** i poden conduir al desenvolupament de patrons alimentaris restrictius i, de vegades, a l'aparició de trastorns alimentaris en tota regla.

A la pràctica, però, els trastorns alimentaris ja no són una condició exclusivament femenina: actualment hi ha un **augment de la recerca d'atenció mèdica entre els homes**, però aquest fenomen continua estant infravalorat. L'aparició s'observa més freqüentment en adolescents o adults joves.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Quina relació hi ha entre l'obesitat i els trastorns alimentaris?

El sobrepès i l'obesitat representen, en alguns casos, un símptoma dels afartaments. Sovint, tant en adults com en nens i adolescents, el sobrepès es veu com el problema principal, subestimant la possibilitat que pugui ser la manifestació d'un veritable trastorn alimentari.

La presència de sobrepès o obesitat en la infància i l'adolescència és un dels **antecedents més estudiats dels trastorns alimentaris**, particularment per a la bulímia nerviosa i el trastorn per afartament, però també, tot i que amb menys freqüència, per a l'anorèxia nerviosa. Altres factors de risc inclouen iniciar una dieta restrictiva per al tractament de l'obesitat i patir crítiques i burles relacionades amb el pes per part dels companys i familiars.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Com abordar algú amb un trastorn d'eficàcia

Evita les acusacions ("No menges", "Estàs malalt"). Fes servir missatges en primera persona que expressin preocupació per la **seva preocupació per el seu benestar**, no pel seu pes:

- **NO:** "Sembles massa prim, has de menjar més." (Això tanca totes les portes).
- **SÍ:** "He notat que últimament has estat molt cansat/da i sembla que no et trobis tan a gust com de costum. Estic preocupat/da per tu: com et sents?"
- **Centrant-se en el rendiment:** "He notat que tens dificultats per recuperar-te de les sessions d'entrenament: hi ha alguna cosa que pugui fer per ajudar-te?"



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **NO improvisis com a metge:** no donis consells dietètics ni horaris d'entrenament. No ets nutricionista.
- **Normalitzar l'ajuda experta:** suggereixen que parlar amb un professional (psicòleg esportiu o nutricionista clínic) forma part de l'entrenament mental d'un gran atleta.
- **Respecta el moment:** si l'atleta nega el problema, no el forçis immediatament. Fes-li saber que "la porta està oberta" i que hi ets per donar-li suport, no per controlar-lo.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Criteris d'ingrés hospitalari

- Pes corporal inferior al 75% del pes corporal ideal.
- Pèrdua de pes ràpida, persistent i incontrolada (10-15% en els 30 dies previs a l'ingrés).
- Episodis síncopals repetits.
- Temperatura corporea $< 36,1^{\circ}\text{C}$.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- Anormalitats de laboratori greus (p. ex., $K^+ < 2,5$ mmol/L, $Na^+ < 125$ mmol/L, glucosa en sang $< 2,5$ mmol/L; $Mg^{2+} < 0,7$ mmol/L); alteració de la funció hepàtica i renal.
- Anormalitats significatives del ritme cardíac i/o la freqüència cardíaca (FC < 50 bpm en adults; < 45 bpm en pacients pediàtrics o adolescents).
- Hipotensió significativa (PA $< 90/50$ mmHg).
- Tendències suïcides.
- Incapacitat prolongada per aconseguir el creixement o desenvolupament físic esperat (pacients pediàtrics o adolescents).



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Es poden superar els trastorns alimentaris?

Avui dia, la recuperació completa d'aquests trastorns és possible. Els tractaments s'han tornat altament especialitzats i proporcionen tranquil·litat pel que fa a la possibilitat d'una recuperació completa. Com passa amb totes les afeccions, la intervenció precoç i el tractament oportú són decisius. És important que els tractaments siguin **especialitzats i integrats**.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Missatges

L'ADN **no són trastorns alimentaris** , sinó trastorns de la relació amb el cos, les emocions i el control.

El pes no és un criteri diagnòstic fiable : pot ser enganyós.

Els comportaments alimentaris són **la punta de l'iceberg d'una psicopatologia complexa**.

La malnutrició , ja sigui per deficiència o excés, manté i amplifica els símptomes psicològics.

El DSM-5 descriu, però la pràctica clínica reconeix, comprèn i intervé.

El diagnòstic precoç i l'atenció multidisciplinària canvien el pronòstic.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED

Sport & Prevention

**Tractar els Trastorns de
l'Alimentació significa anar més
enllà del pes, reconèixer el
patiment i treballar la relació amb
el cos i amb un mateix.**



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.