

Hospital de Bellvitge



CONTACTE



[bellvitgehospital](http://bellvitgehospital.cat)



uac@bellvitgehospital.cat



[+34 93 260 75 00](tel:+34932607500)



[Carrer de la Feixa Llarga, s/n,](#)
[08907 L'Hospitalet de Llobregat,](#)
[Barcelona](#)



TCA

“Trastorns de la conducta alimentària”

**L'Hospital Universitari de
Bellvitge**



Què és el trastorn de conducta alimentària?

Els TCA són un grup de malalties mentals que es caracteritzen per alteracions greus en els hàbits alimentaris, en la ingesta, el control del pes corporal i la percepció del propi cos, la qual cosa sol comportar conseqüències físiques, psicològiques i socials.



Entre els elements comuns estan:



Restricció de la ingesta d'aliments, o bé episodis d'ingesta excessiva o descontrolada.

Por intensa a guanyar pes o alteració marcada de la percepció del propi cos.



Pot afectar tant la nutrició (pes, creixement, salut física) com el funcionament psicosocial (relacions, autoestima, salut mental).



Tipus principals de TCA

Hi ha múltiples variants i formes atípiques, alguns dels tipus més reconeguts són:

Anorèxia nerviosa

És un trastorn de la conducta alimentària caracteritzat per la restricció severa de la ingesta d'aliments, una por intensa d'engreixar i una percepció distorsionada de la imatge corporal.

Bulimia nerviosa

És un trastorn alimentari que implica un cicle d'atrancaments (menjar compulsivament) seguits de purgues o conductes compensatòries (com vòmits o ús de laxants) per evitar guanyar pes.

Trastorn per fartanera

És un trastorn alimentari que implica episodis recurrents d'ingesta compulsiva de grans quantitats de menjar, amb sensació de pèrdua de control durant l'episodi.

S'esmenten uns altres com el Trastorn evitatiu/restrictiu de la ingesta alimentària (TERIA) o variants atípiques d'anorèxia o bulimia que no compleixen tots els criteris clàssics.

Com millorar el TCA a través de l'alimentació

- Planificar els àpats per reduir ansietat.
- Petits passos amb aliments temuts.
- Registrar sense obsessió per identificar patrons.

Com solucionar el TCA

- Anar amb metge especialista a TCA.
- Crear un pla d'alimentació amb un nutrició especialitzat en TCA.
- Anar a teràpies on t'ajudin a la restauració amb els aliments.



SENYALS D'ALERTA

Senyal 1

Aïllament i pèrdua del interès per la vida social

Senyal 2

Canvis bruscs en els hàbits de alimentació i en el pes

Senyal 3

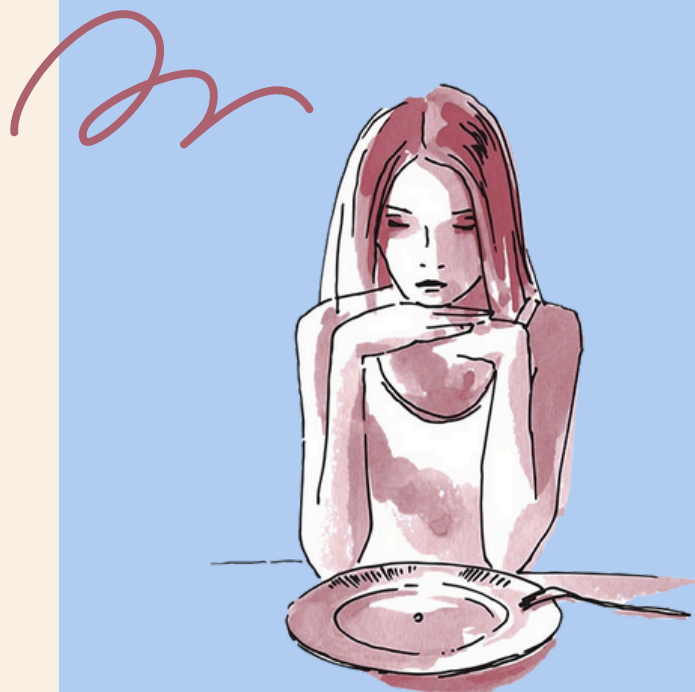
Exercici físic en excés i de manera obsessiva

Senyal 4

Conductes compensatòries i extremes

Senyal 5

Comentaris despectius envers el seu cos



Contacta amb nosaltres

Carrer de la Feixa Llarga, s/n, 08907

L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

www.unsitiogenial.es

uac@bellvitgehospital.cat

Truca per a
qualsevol consulta
932-60-75-00

Bellvitge
Hospital Universitari

**El vostre benestar
és la nostra prioritat**



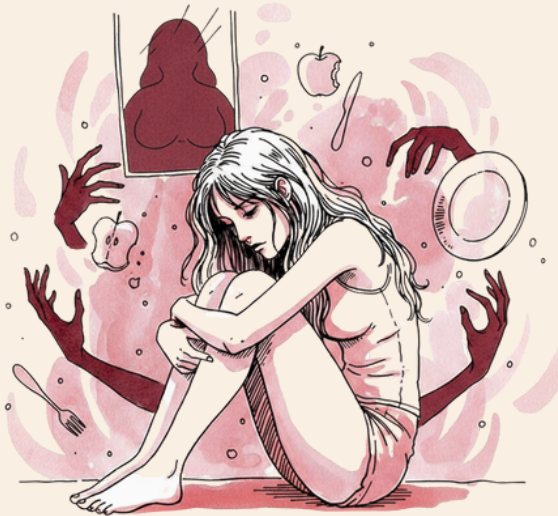
Cuidar la teva salut
mental és tan important com
cuidar el teu cos

Què és un TCA?

Són alteracions greus de la salut que distorsionen la teva percepció del cos i et fan viure amb una obsessió constant per no engreixar-te, fins i tot si ja tens un pes normal o baix.

Recorda això:

Els TCA afecten la teva salut física, emocional i la teva vida social. No són una simple "etapa" ni una qüestió de vanitat. Són una malaltia real que necessita ajuda.



El Primer Pas és Demanar Ajuda

Una detecció i tractament a temps per part d'especialistes és **ESSENCIAL** per a la recuperació.

MITES



Aquests trastorns són només una dieta que ha anat massa lluny

Pots saber que algú té TCA només per la seva aparença



Només les dones adolescents d'un nivell socioeconòmic alt desenvolupen trastorns alimentaris.

La bulímia només consisteix en vòmits autoinduïts.

REALITAT

Els TCA van més enllà d'una "obsessió pel menjar". Són trastorns mentals que **expressen emocions reprimides** a través del menjar

Només el **5%** de les persones diagnosticades amb TCA **es veuen amb baix pes** com ens han fet creure. Qualsevol TCA pot existir en qualsevol grandària de cos



Persones de totes les edats, gèneres, ètnies i nivells socioeconòmics es poden veure afectades pels TCA

Una persona pot tenir bulímia i mai a la seva vida haver-se autoinduït el vòmit, ja que la bulímia consisteix en un **conjunt de conductes purgatives**