

Bulímia



Índex

- Descripció
- Tipus de bulímia
- Procés de la bulímia
- Història
- Taula
- Causes
- Síntomes
- Conseqüències
- Tractament
- Dieta



Descripció

- Etimològicament: “fam de bou”
- És un TCA d'origen nerviós. La persona que la pateix no controla les ganes de menjar i se sent culpable llavors vomita. La pèrdua del control es deu als estats emocionals adversos.
- Afecta a persones insegures, normalment noies.
- Els malalts no solen buscar ajuda per vergonya, pel sentiment de culpa, etc.



Hi ha dos tipus de bulímia:

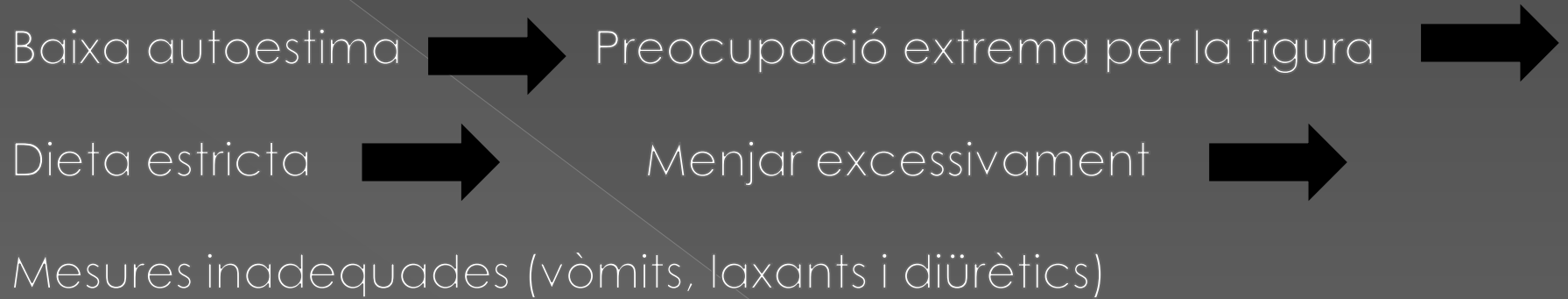
Bulímia nerviosa purgativa

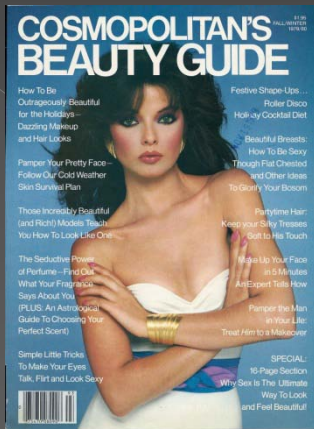
Els malalts d'aquest tipus de bulímia, mengen molt sense control, llavors es provoquen el vòmit o abusen de laxants o diürètics

Bulímia nerviosa no purgativa

Els malalts d'aquest tipus de bulímia, no utilitzen estratègies purgatives però dejunen i es restringeixen extremadament per perdre pes

Procés de la bulímia





Història

A partir dels anys 70 s'hi ha posat molt d'interès perquè es van publicar molts informes.

El 1980 la revista Cosmopolitan va publicar un qüestionari en el que es volia saber si les lectores tenien aquesta malaltia. De les 1000 respostes rebudes la majoria tenia bulímia, però només el 2,5 % rebia tractament.

Posteriorment, s'han realitzat moltes més investigacions i s'ha detectat que la bulímia és un important problema de salut en nombrosos països desenvolupats. Últimament s'ha escampat a països mediterranis com Itàlia i Espanya.

Els resultats d'aquesta enquesta eren els següents:

	Afectades angleses	Afectades americanes
Edat	23.8%	23.7%
Casades	20.7%	18.4%
Edat d'inici	18.4%	18.1%
Freqüència dels vòmits al dia	56.1%	45.7%
Ingesta regular dels laxants	18.8%	33%
Pes normal	83.2%	61.6%
Sobrepès	45.2%	50.1%
Problemes amb la menstruació	46.6%	50.7%

Causes

- Una causa molt important és haver fet una dieta d'aprimament.
- Una altra causa molt important és l'entorn socials dels malalts.
- El 80 % dels casos de bulímia és degut a que les adolescents no accepten els canvis del seu cos.
- Una curiositat és que el 40% dels casos d'aquesta malaltia comencen a l'estiu.



Síntomes

- Ingesta excessiva d'aliments
- Por a l'engreixament
- Ús descontrolat de laxants
- Atròfia muscular
- Alteració o pèrdua de la menstruació
- Baixa autoestima
- Rebuig del menjar
- Vergonya a ensenyar el cos

Conseqüències

- Els vòmits poden produir un augment de la mida de les glàndules salivals, càries, ardors, inflamació de la gola i hipokalièmia.
- Si les afartades i els vòmits són fortes pot haver perforació de l'esòfag i ruptura gàstrica en el pitjor dels casos, que pot arribar a provocar la mort.
- L'abús dels laxants produeix diarrees, dolors abdominals...
- Si s'utilitzen diürètics hi ha risc de deshidratació i pèrdues de potassi.



Tractaments



- Segons la gravetat de la malaltia es pot recórrer a un tractament ambulatori o a l'hospitalització. Una vegada en mans de l'especialista, el primer que s'intenta evitar són els vòmits.
- Els centres de rehabilitació creen dietes específiques per a ajudar a regular el menjar dels pacients.
- Es fan tractaments psicològics per a reestructurar les idees racionals del pacient.
- És molt necessària l'ajuda de l'entorn del malalt, han d'intentar menjar almenys una vegada al dia.

Dieta recomanada

- Llet i derivats: importants per al manteniment d'ossos i dents
- Cereals, creïlles i llegums: aporten l'energia necessària per a realitzar les funcions vitals (bombament del cor, respiració, manteniment de l'activitat corporal) i per al moviment muscular (activitat física)
- Carns-peixos i ous: formen part de teixits (múscul, ossos...) i òrgans
- Verdures i fruites: contenen substàncies que regulen el funcionament de l'organisme i altres elements promotores de la salut
- Greixos: es tracta de substàncies que l'organisme per si sol no pot produir i que ha d'obtenir necessàriament de l'alimentació; aporten energia de reserva
- Variar al màxim l'alimentació, i incloure aliments de tots els grups bàsics
- Distribuir l'alimentació en tres menjades principals (esmorzar, dinar i sopar) i no saltar-se'n cap, sense oblidar incloure-hi alguna col·lació a mig matí o com a berenar
- Respectar els horaris de les menjades d'un dia per l'altre
- Menjar a poc a poc, mastegar bé, en ambient relaxat i sense interferències (TV, sorolls, etc.) i si és possible en companyia d'amistats o de la família
- Fer de les principals menjades un moment de trobada i de convivència agradable
- Incloure en la dieta diària lactis (0,5 l. llet i/o derivats), verdures (a ser possible una de crua en forma d'ensalada) i fruites (2 peces mínim, una d'elles cítrica o rica en vitamina C: maduixes, kiwi...), i durant la setmana, consumir amb igual freqüència peix i carn, un màxim de 5 ous, i arròs, pasta, llegums i creïlla dos o tres vegades.

Anna Martí i Sandra Fret