

Cómo prevenir la anorexia y la bulimia

Criterios generales:

- A.** Tener en cuenta los factores del desarrollo a lo largo de las diferentes etapas de la vida.
- B.** Utilizar estrategias que contengan algo más que una simple información, suscitando prácticas de alimentación saludable y hábitos físicos adecuados.

Criterios específicos:

1. Educar en la aceptación de un amplio rango de siluetas corporales.
2. Fomentar el desarrollo de habilidades que tiendan al éxito y que no estén basadas en la imagen corporal.
3. Prevenir sobre los distintos aspectos del desarrollo, para aliviar angustias sobre la pubertad (incremento de grasa corporal, etc.) insistiendo en que la ganancia de peso es normal y necesaria para el desarrollo.
4. Enseñar a afrontar la burla de los demás con un entrenamiento de autoafirmación.
5. Educar en la relajación para regular emociones, advirtiendo de las conductas inadecuadas para afrontarlas (uso de comida, alcohol, drogas...).
6. Entrenar en el manejo del tiempo para resistir presiones académicas.
7. Enseñar alimentación saludable y hábitos de ejercicio, dando importancia a los efectos negativos de algunas dietas: Proceso de información activo (elaboración de menús equilibrados, comparándolos con las dietas milagrosas); regular el horario de las comidas; prescindir de las comidas de elaboración rápida y no comer nunca en solitario, siempre en grupo.
8. Informar de los peligros de las pérdidas drásticas de peso.
9. Informar de los efectos físicos y psicológicos de las dietas restrictivas.
10. Informar sobre anorexia y bulimia nerviosa.

Remedios Heredero. Dietista