

Lluita més efectiva contra els hàbits no saludables

02/2008 - **Medicina i Salut.** Els últims anys, s'ha produït un increment alarmant de les alteracions de conducta alimentària, especialment entre noies adolescents. Aquesta tesi doctoral descriu el desenvolupament d'un programa preventiu dirigit a millorar les actituds alimentàries i reduir la influència del model estètic transmès pels mitjans de comunicació. Els resultats de l'estudi indiquen que la intervenció administrada és eficaç en produir canvis favorables en les actituds i aquests canvis es mantenen en el seguiment als sis mesos.



Imatge distorsionada d'adolescent enfront del mirall.

Els últims anys s'ha produït un increment de la prevalença dels trastorns de la conducta alimentària i de les actituds i comportaments no saludables per controlar el pes, tals com el seguiment de dietes restrictives sense supervisió mèdica, saltar-se menjars principals, ingerir grans quantitats de menjar i posteriorment autoinduir-se el vòmit i utilitzar laxants, diürètics o altres fàrmacs per controlar el pes. Aquests comportaments són molt prevalents entre la població adolescent i, de manera molt accentuada, en el sexe femení. Tant les síndromes completes com les condicions intermèdies produeixen conseqüències greus sobre la salut física i psicològica de les persones que les pateixen o practiquen. A causa de aquest increment en la prevalença i les greus conseqüències sobre la salut que produeixen, en els últims 20 anys s'han dissenyat programes de prevenció dirigits a la reducció de la incidència d'aquestes alteracions i problemes alimentaris.

Fins avui, els resultats obtinguts en els estudis sobre l'eficàcia dels programes de prevenció de les alteracions alimentàries han estat molt limitats, particularment pel que fa a produir canvis duradors en les actituds i els comportaments cap als quals

es dirigeixen les intervencions. Possiblement això es degut al fet que encara no existeix un model etiològic consolidat de les alteracions alimentàries i a l'absència de suficients avaluacions controlades que permetin establir uns criteris precisos a partir dels quals definir i desenvolupar els programes preventius.

En aquest treball s'ha avaluat l'efecte d'un programa preventiu administrat a l'escola, dirigit a millorar les actituds alimentàries i a reduir la influència del model estètic corporal en una mostra de noies adolescents. L'avaluació de l'eficàcia del programa s'ha realitzat mitjançant un disseny quasi-experimental de grups, amb un grup control i mesures pretest, posttest i seguiment als sis mesos en una mostra de 263 noies adolescents amb una mitjana d'edat de 13,41 anys (DE= 0,38 anys). S'han dissenyat dues condicions d'intervenció: en una condició els participants rebien el programa complet i, en l'altra, únicament rebien un dels components del programa. Els nostres resultats indiquen que la intervenció administrada, parcial i completa, produeix canvis favorables als sis mesos en les actituds alimentàries enfront d'una condició control de no tractament. A més, la intervenció completa redueix la influència del model estètic corporal als sis mesos de seguiment. D'altra banda, s'ha controlat el nivell d'adhesió dels participants a les activitats del programa i, en aquest sentit, els resultats assenyalen que el fet de completar les dues activitats assignades entre sessions potencia l'efecte de la intervenció en el seguiment.

En conclusió, el programa que es presenta i l'estudi realitzat aporten noves evidències al camp de la prevenció de les alteracions alimentàries. En primer lloc, la intervenció dissenyada incorpora elements que s'han mostrat eficaços i rellevants en la prevenció d'aquestes alteracions. En segon lloc, constitueix un dels pocs programes avaluats fins avui que ha produït canvis significatius i rellevants en les actituds als sis mesos de seguiment. I, finalment, és l'únic programa d'aquestes característiques avaluat de manera controlada a Espanya i el primer que incorpora eines de la innovadora perspectiva d'alfabetització en els mitjans de comunicació.

Gemma López Guimerà

Departament de Psicologia Clínica i de la Salut

Universitat Autònoma de Barcelona

Tesi Doctoral "Prevenció de les alteracions alimentàries en noies adolescents" presentada el 21 de desembre de 2007 per Gemma López i dirigida pels doctors David Sánchez-Carracedo i Rosa M^a Raich.