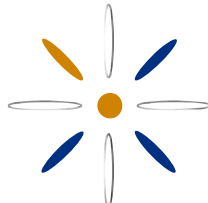


Trastorns de la conducta alimentària a internet
Estem indefensos davant internet i les xarxes socials?
Guia de navegació segura



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana del Consum



Índex

- Els factors socials, les tendències de cerca i el buit legal **2 - 4**
- Conclusions de l'estudi sobre la relació entre la malaltia i la navegació per continguts que fan apologia dels TCA **5 - 6**
- Recomanacions a Famílies i Educadors/es **7**
- Recomanacions a Clínic **8**
- Recomanacions a Empreses **8**
- Recomanacions a Mitjans de Comunicació **9**
- Recomanacions a la Societat **10**
- Recomanacions a partits polítics i autoritats governamentals **11**

Factors socials de risc en els continguts sobre TCA

- Analitzem quin és el context i com actua la població de major risc a patir un TCA:

3 de cada 4 adolescents utilitzen Internet per informar-se sobre temes de salut

La majoria de cerques sobre salut dels adolescents són sobre el seu aspecte físic.

Conductes de risc i el fenomen de la imitació durant l'adolescència

Influent : El protagonista de la cerca de vegades no és l'adolescent sinó que la xarxa va a cercar-lo.

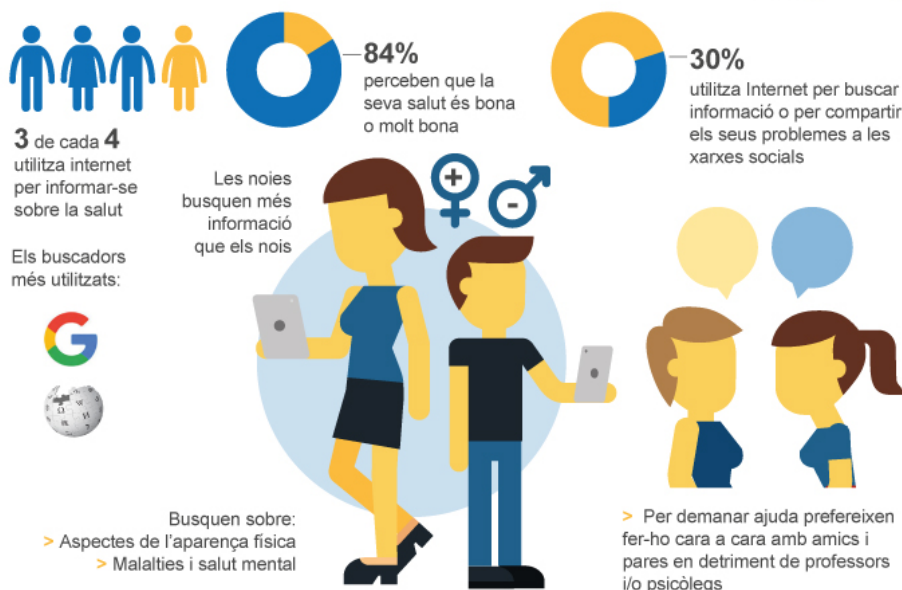
En Presencia: El dispositiu mòbil.

El 69% de consultes ACAB 2014 i 2015 afirmen haver navegat per continguts incitadors.

La informació a Internet saludable és molt menor que la que incita a la malaltia.

Espais (webs, blocs i xarxes socials) creats per difondre un clar missatge proselitista a favor de l'estètica corporal anorèxica, les dietes restrictives, el rebuig d'educadors i de clínics.

La salut dels adolescents i internet Universitat Oberta de Catalunya | 20 anys



Anorèxia i Bulímia a Google

- Anorèxia 26.300.000 en 0,25 segons
- Bulímia 12.000.000 en 0,19 segons
- Ana y Mia 5.880.000 en 0,21 segons

Tothom pot navegar-hi sense cap avís de perillositat o cap recomanació de salut



Tendències de cerca en la població general

- Navegació per continguts que fan apologia dels TCA entre joves en diferents edats:
11-13 anys (7%)
14-16 anys (13%)

Els darrers anys els riscos s'han incrementat i impacten més en menors de menys edat.

Tendències de cerca a Catalunya 2011-2015

- N'hi ha una cerca elevada i “estable” tot i que entre Abril-Maig i Octubre- Novembre se n'hi troben les màximes.

Tendències de cerques relacionades a Catalunya 2015

- **Skinny Love**
- Skinny Jeans
- **Com vomitar**
- Ganes de vomitar
- Aprimar-se ràpid
- Dieta per aprimar-se
- **Perdre pes ràpid**
- Dieta per perdre pes

Tendències de cerques en fonts d'Internet obertes (tot tipus de xarxes)

- Pinterest 6.10%
- Blogger 3,6%
- Tumblr 3,2%
- Facebook 2,4%
- Youtube 2,4%
- Wordpress 1,7%
- Twitter 1,4%
- Instagram 1,4%
- Google 0,5%
- Weheart it 0,5%
- Ask.fm 0,13%

Context legal

Ens trobem davant d'una llacuna legal irresoluble sense legislació, atès que hi ha diferents drets que entren en conflicte i només el legislador el pot resoldre.

- Dret a la salut
- Dret a la llibertat d'expressió
- Dret a la navegació segura
- Dret a la protecció de la infància
- Interès superior del menor

Els juristes experts de l'Il·lustre Col·legi d'Advocats de Barcelona, vistos els riscos, perills, buit legal i conseqüències, plantegen la següent proposta de modificació de la normativa:

Aquestes accions poden incórrer en **Infracció de la normativa de salut pública**.


Que aquesta futura normativa podria estar subjecta a l'àmbit de la **Llei 18/2009, de 22 d'octubre, de salut pública**. En concret, **l'art. 55 de la Llei** preveu l'establiment de sistemes de vigilància, de xarxes de comunicacions i d'anàlisi de dades que permetin detectar i conèixer, tan ràpidament com sigui possible, la proximitat o la presència de situacions que puguin repercutir negativament en la salut individual o col·lectiva de les persones. La Llei també permet el control de la publicitat i la propaganda de productes i activitats que puguin incidir en la salut, per tal d'ajustar-les a criteris de veracitat i evitar tot el que pugui suposar un perjudici per a la salut.

Per això, l'equip de Treball de l'ICAB afirma que l'ordenament jurídic **POT ACTUAR des de l'Àmbit administratiu amb la mateixa eficàcia o més que la penal** per vehicular la prevenció, el control, la vigilància i la presa de mesures cautelars, quan aquestes siguin necessàries.

Conclusions de l'estudi sobre la relació entre la malaltia i la navegació per continguts que fan apologia dels TCA

Resultats d'un estudi multicèntric basat en una enquesta en població clínica realitzada l'any 2016

- Nº pacients:294
- Edat Mitjana: 19.28 anys (8-59 anys). El 80% té entre 12-21 anys
- Sexe: 92.2% Dones
7.8% Homes
- Diagnòstic: 51% Anorèxia Nerviosa (AN)
27.8% Trastorns de la Conducta Alimentaria No especificat (TCA-NE)
16% Bulímia Nerviosa (BN)
5.4% Trastorns per afartament (TA)
- Temps des del inici de la malaltia: 4 anys
- Temps des del inici del tractament: 2 anys
- Cerca a Internet de temes relacionats amb la malaltia: 85.4% (Si)
14.6% (No)
- Paraules de cerca:
Accedeixen a continguts no saludables 59.2%
 1. Com aprimar-se ràpid 31.6%
 2. Bloc /Foros Pro-Ana i Pro-Mia 10.8%
 3. Calories que tenen els aliments 8%
 4. Com vomitar 5.2%
 5. Pes/IMC 3.6%
Accedeixen a continguts sobre el trastorn/ consells sobre dietes 40.8%
 1. Informació sobre trastorns 28.8%
 2. Consells sobre dietes/Nutrició 14%

- 
- Edat de la 1a cerca 15.51 anys (11-55). El 85% són menors d'edat
 - El 25.9% dels pacients que cerquen informació ho fan habitualment
 - Continguts de cerca:
 1. Consells per aprimar-se: 77%
 2. Informació sobre dietes: 75,7%
 3. Persones que els hi passés el mateix 30,7%
 4. Experiències de persones que han superat la malaltia 21.5%
 5. Centres de tractament 16.3%

 - Contribució a la informació d'Internet pel desenvolupament/ manteniment del trastorn
Negativa 71.3%
Positiva 11.2%
Sense influència 17.5%
 - La família no sabia de la cerca a Internet 87.3%
 - La família acaba assabentant-se 40%

 - Diferenciació per edats 8-18 anys i majors de 18 anys
 1. Els menors busquen de forma significativa més consells per aprimar-se a Internet
 2. Els menors busquen de forma significativa menys centres de tractament
 3. Els menors veuen més repercussions negatives de la informació d'Internet
 4. La família dels menors acaba assabentant-se en un percentatge major que els adults

 - NO hi ha diferències significatives en quant el tipus de TCA (AN, BN, TA o TCA-NE) quant els resultats

 - Per diferenciació d'edat amb els grups (8-18; 19-35 i +35 anys)
 1. **8-18 Anys** 12,8% visiten pàgines Pro-Ana i Pro-Mia
 2. **19-35 anys** 7.5% visiten pàgines Pro- Ana i Pro-Mia
- + 35 anys** no visiten pàgines Pro-Ana i Pro-Mia i busquen més tractaments.

Recomanacions a Famílies i Educadors/es

- Les famílies i educadors/as han d'advertir del perill d'aquests continguts.

- ALERTA

- Visitar pàgines d'apologia a l'anorèxia i bulímia NO és dissuasori, tot el contrari.
- El "Trastorn de la Conducta Alimentaria" és el resultat que la persona no s'accepti, i no se sent acceptada ni per dins ni per fora. Acceptant el noi/a com és, validant més i jutjant menys, facilitem una bona expressió emocional.
- Mostrem-los que tenim hàbits saludables, també amb l'ús responsable dels dispositius i les xarxes.
- Podem acompanyar els adolescents i joves a utilitzar Internet com una xarxa de coneixements, i a diferenciar, segons l'edat, entre continguts apropiats (de confiança i acreditats) i no apropiats (per ofensius, perillosos i/o il·legals).
- Hem de fomentar estratègies d'autoprotecció dels possibles riscos, que puguin ser actius i crítics amb les comunitats d'usuaris on participem, ens haurem de mostrar oberts per a que ens adverteixin i , si cal, poder-los ajudar i/o aconsellar.



Recomanacions a Clínic

- Treballar amb els pacients la presa de consciència de com afecta aquesta força oposada per a la seva bona evolució. No obviar aquest fenomen i incorporar el seu treball durant el tractament.
- Cal incloure l'àmbit virtual i de les xarxes socials com una part de la història clínica a explorar amb els nostres pacients de manera sistemàtica.
- Les famílies han d'estar informats, són les grans desconexores. Cal lliurar pautes per a famílies quan tenen un familiar en tractament.

Recomanacions a Empreses

- Implicar-se en una Internet més segura. Despenjar webs, blocs i perfils que facin apologia de l'anorèxia i la bulímia i ajudar a posicionar continguts positius. Davant de cerques perilloses retornar un missatge cap a entitats d'ajuda de TCA.
- Les empreses proveïdores d'Internet han de vetllar per tal que els continguts relacionats amb aquestes malalties siguin rigorosos i respectuosos i no minvin la salut de la població.



Recomanacions a Mitjans de Comunicació

- Els Mitjans de comunicació que parlin del fenomen de l'anorèxia i la bulímia a Internet han d'evitar esmentar les paraules clau relacionades amb les pàgines que en fan apologia i que serien incitadores de l'efecte curiositat.
- Prioritzar la protecció de la salut dels menors en l'edició i difusió de continguts i no permetre aquells que promouen actituds contràries a la salut.



Recomanacions a la Societat

- Diversificar les fonts informatives. Consultar fonts especialitzades procedents de l'àmbit sanitari o social que tinguin contacte directe amb el TCA.
- L'anorèxia, la bulímia i els trastorns de la conducta alimentària, són malalties curables amb un tractament especialitzat i el suport familiar adequat. La detecció precoç és un factor de bon pronòstic. Davant de qualsevol sospita consulta-ho avui i no ho deixis per demà.

consulta@acab.org 934549109

trastornsalimentaris.gencat.cat

- Denunciar tots els continguts que facin apologia dels trastorns de la conducta alimentària com l'anorèxia i la bulímia.

consulta@acab.org

- Les dietes miracle o mal realitzades o no receptades per un especialista comporten un risc elevadíssim per a la salut, especialment en el cas dels joves i les dones, i poden ser la porta d'entrada a un Trastorn de la Conducta Alimentària "TCA".

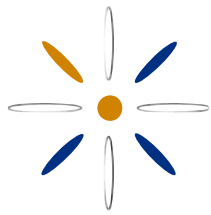


Recomanacions a partits polítics i autoritats governamentals

- Promulgar una legislació efectiva per a perseguir i sancionar la incitació dels TCA. El col·legi de l'Advocacia de Barcelona (ICAB) considera necessària una regulació jurídica relativa als trastorns alimentaris que reculli de manera més adequada i eficaç la protecció de la dignitat de la persona com a dret fonamental. Proposa una nova normativa que articuli un marc legislatiu adequat per a perseguir i sancionar l'apologia d'aquests trastorns alimentaris molts dels quals es realitzen a través de pàgines i publicacions a Internet per limitar així la venda de laxants, diürètics i altres productes a menors d'edat. L'ICAB considera que el Dret penal no és la resposta ni adequada ni eficaç al tractament de la problemàtica, *i proposa una modificació de la Llei de Salut Pública 18/2009 de 22 d'octubre, article 55 per tal que reculli aquestes accions com "infracció de la normativa de salut pública".*
- Promoure accions de formació i sensibilització per garantir accions encaminades a un millor coneixement i atenció dels trastorns de la conducta alimentària.
- Creació i manteniment d'espais segurs i de confiança (un exemple d'espai segur, gestionat per professionals i accessible als més joves és el consultori d'alimentació d'adolescent.cat).
- Vetllar per la protecció de la infància i la salut pública i generar polítiques que les promoguin, implicant tots els sectors socials, incloses les empreses d'Internet.

Aquest document ha estat elaborat a partir dels treballs del Grup Anorèxia i Internet de la Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària integrat per:

- ✓ Mercedes Galan, *Directora de la Fundació ITA.*
- ✓ Isidor Garcia, *Representant del Il·lustre Col·legi d'Advocats de Barcelona.*
- ✓ Raquel Linares, *Presidenta de la Fundació ABB y psicoterapeuta al Centre ABB de Barcelona.*
- ✓ Tomàs Moré i Arqué, *Àrea d'Assessoria Legal i Formació del CESICAT de la Generalitat de Catalunya.*
- ✓ Jorge Navarro Massip, *Advocat i Diputat de la Junta del Col·legi del Il·lustre Col·legi d'Advocats de Barcelona.*
- ✓ Teia Plana, *Psiquiatra. Cap de la Unitat de TCA. Hospital Clínic de Barcelona.*
- ✓ Reyes Raspall, *Psicòloga Clínica de SETCA Servei especialitzat en Trastorns de la Conducta Alimentària.*
- ✓ Ferran Resina Lillo, *Cap de la Unitat Central de Proximitat i Atenció al Ciutadà de la Policia de la Generalitat - Mossos d'Esquadra.*
- ✓ Eduard Serrano Troncoso, *Doctor en Psicologia. Coordinador de la Unitat de TCA. Servei de Psiquiatria i Psicologia de l'Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona.*
- ✓ José Soriano, *Psiquiatra, Servei de Psiquiatria de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona. Professor associat de la Universitat Autònoma de Barcelona.*
- ✓ Rosa Tubau Lloria, *Consell de l'Audiovisual de Catalunya.*
- ✓ Marta Voltas Front, *Directora de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia i la Fundació Imatge i Autoestima.*



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària**



**Generalitat
de Catalunya**