



Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

NOTA DE PRENSA

Lunes, 30 de noviembre de 2020

Un 34% de las adolescentes de entre 12 y 16 años han hecho dieta para adelgazar

- **La Asociación contra la anorexia y la bulimia presenta, con motivo del Día mundial de la lucha contra los TCA, una encuesta a 2328 adolescentes de entre 12 y 16 años de escuelas de todo Cataluña.**
- **La encuesta analiza el comportamiento y hábitos relacionados con la vida saludable de los adolescentes.**

Un 34% de las adolescentes de entre 12 y 16 años han hecho dieta para adelgazar sin control médico; en el caso de los chicos es de un 22%.

Estos datos ponen de manifiesto el peligro de las dietas sin control, puesto que suponen un desencadenante de un trastorno de la conducta alimentaria como la anorexia o una bulimia.

El dato todavía es más alarmante si observamos que más del 50% lo ha acompañado de conductas de riesgo: vómitos, saltarse comidas o comer menos. Comportamientos muy peligrosos determinantes para sufrir un TCA.

Un 32% de las adolescentes quiere adelgazarse

La información anterior cobra más significado cuando observamos que un 32% de las adolescentes encuestadas querría adelgazarse. "Un dato muy elevado si tenemos en cuenta que hablamos de edades muy vulnerables, en las que el riesgo de desarrollar una anorexia o una bulimia es muy elevada", explica Sara Bujalance, directora de la asociación contra la anorexia y la bulimia.

Para más información:

Mar Alegret
malegret@acab.org · www.acab.org
93 454 91 09 · 680 262 921



NOTA DE PRENSA

El 76% de los adolescentes afirma haber recibido burlas por su físico.

Un dato muy preocupante que refleja esta encuesta es que el 42% de los adolescentes entrevistados han sufrido burlas y concretamente un 76% han sido por su físico. Hay que recordar que los comentarios negativos sobre el físico del niño o adolescente, tanto por parte de su familia como por parte de

los compañeros y compañeras son también un factor de riesgo para desarrollar una anorexia o bulimia nerviosa" comenta Sara Bujalance.

Un 28% cree que un compañero/a puede estar sufriendo un TCA

Ante la pregunta de si creen que un compañero/a puede estar sufriendo un problema de alimentación, la respuesta ha sido alarmante: un 28% cree que sí. Hay que recordar que ante la sospecha de un posible caso a casa o el aula es importante hablar con el chico o chica y pedir ayuda profesional.

Los adolescentes hacen mínimo una comida diaria en familia

La encuesta ha puesto de manifiesto un dato positivo; la mayoría de jóvenes hace una comida en familia acompañados del padre o la madre o los dos una vez al día y suele coincidir con la cena (79%) "Este dato es muy importante, puesto que una comida en familia reduce un 35% la posibilidad de sufrir un TCA. "Cuando se habla de una comida en familia hay que concretar que tiene que ser acompañado de un adulto de referencia" puntualiza Sara Bujalance.

La parte negativa de este dato es que un 44% de los encuestados afirman que usan un aparato tecnológico: televisión, móvil o tableta durante alguna comida del día. En el momento de sentarse en la mesa hay que apagar la televisión y dejar móviles y tabletas lejos, porque pueden interferir en la conversación y relación de los miembros de la familia. Se trata de aprovechar el momento realmente en familia, comenta Sara Bujalance.

En cada clase se detecta de media un caso de trastorno

La Asociación contra la anorexia y la bulimia visitó los centros de Cataluña durante el curso escolar 2019-2020 con el programa, *Cuando no te gustas, enfermas!*

Se trata de talleres dirigidos al alumnado de primaria, secundaria y bachillerato/ciclos formativos que tienen como objetivo prevenir los

Para más información:

Mar Alegret
malegret@acab.org · www.acab.org
93 454 91 09 · 680 262 921



NOTA DE PRENSA

trastornos de la conducta alimentaria y trabajar la autoestima así como detectar de forma temprana posibles casos.

Los cursos y talleres son "una oportunidad porque nuestros profesionales pueden detectar posibles casos de TCA y actuar a tiempo" afirma Sara Bujalance.

Ficha técnica de la encuesta:

Total población encuestada: 2328 alumnos

Cursos: de 1.º ESO a 4.º ESO

Centros: centros de Cataluña

Tipología centros: Centros educativos públicos, privados y concertados.

Calendario: septiembre 2019 y marzo del 2020



Para más información:

Mar Alegret
malegret@acab.org · www.acab.org
93 454 91 09 · 680 262 921





Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

NOTA DE PRENSA

¿Qué es la ACAB?

La Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia es una entidad sin afán de lucro que trabaja para ayudar las personas y familias que tienen que hacer frente a estas patologías. Nació el 1992 en el Hospital Clínico de Barcelona.

Para más información:

Mar Alegret
malegret@acab.org · www.acab.org
93 454 91 09 · 680 262 921

