



La setmana passada vam oferir una xerrada a l'IES Jaume Callís de Vic per parlar sobre els riscos d'una mala alimentació i els trastorns de conducta alimentaris: anorèxia, bulímia, ortorèxia (obsessió pel menjar saludable...).

La idea que més va sorprendre a la vintena d'assistents entre famílies i joves va ser que **els trastorns alimentaris són trastorns de conducta, un tema mental, per la qual cosa sovint no sabem com reaccionar**

: es produeixen no tant pels mals hàbits sinó per la distorsió dels pensaments, els quals reverteixen en la conducta, de manera que els orígens d'aquests trastorns són una combinació de factors biològics, psicològics i socials. A més a més és una malaltia que, malgrat se superi, cal estar atent i cuidar-se per més sempre.

Prevenim els trastorns de conducta alimentaris i no els confonguem amb conductes relatives a l'adolescència.

El moment més emotiu de la xerrada va ser quan l'equip de GREC va llegir el testimoni en primera persona d'una noia amb anorèxia.

Si busqueu més informació sobre aquesta temàtica, us recomanem el llibre [*Bitllet d'anada i tornada*](#), de Gemma Lienas.

Si necessiteu ajuda, podeu comptar amb l' [Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia](#) .