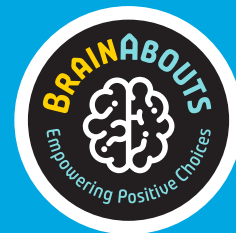


Trastornos Alimentarios e Imagen Corporal

Datos y estadísticas



Anorexia nerviosa: alteración en la forma en que uno mismo percibe su propio peso o constitución; restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades, que conduce a un peso corporal muy bajo; miedo intenso a ganar peso o a engordar.

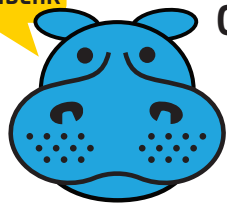
Bulimia nerviosa: episodios recurrentes alternos de atracones (con ingestión excesiva y falta de control) y comportamientos compensatorios inapropiados para evitar el aumento de peso (vómito autoprovocado, ayuno, ejercicio excesivo, laxantes, medicamentos); imagen corporal negativa.

Trastorno de atracones: episodios recurrentes de ingestión excesiva y falta de control sobre lo que se ingiere que provoca sobrepeso y obesidad; comer hasta sentirse desagradablemente lleno; comer por vergüenza de lo que se come y luego sentirse deprimido o avergonzado de haberlo hecho.

Ortorexia nerviosa: obsesión por «comer sano» que tiene consecuencias físicas y psicológicas graves.

Trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos: falta de interés por comer, evitación de los alimentos, dolor abdominal y temor a vomitar.

**NO
GORDHABLAR**



**«GORDHABLAR»:
COMENTARIOS CORPORALES
NEGATIVOS O VERGÜENZA
POR MI CUERPO O EL DE
OTROS**

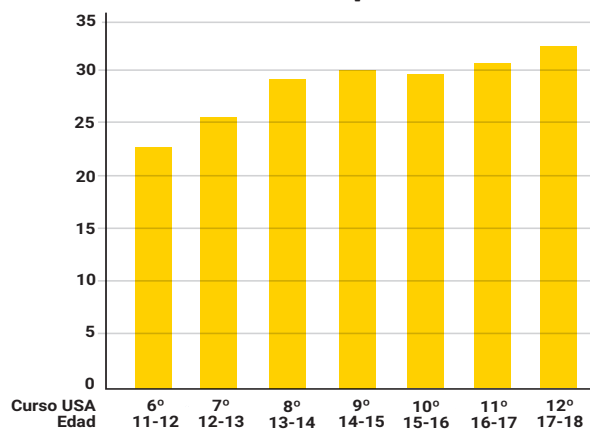
6 años

A esa edad, los niños (niñas sobre todo) empiezan a preocuparse de su peso y de su figura.

8-11

De media, las niñas empiezan con las dietas a los 8-9 años y los niños a los 10-11 años.

Adolescentes que se autoperciben con sobrepeso



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. División de Salud Escolar y del Adolescente. (2017). Encuesta de conductas de riesgo entre adolescentes.

La adicción al deporte. Fases.

Fase 1: cuando alguien que suele hacer algo de ejercicio, empieza a hacerlo para escapar de problemas o sentimientos negativos.

Fase 2: cuando el deporte se vuelve el eje central de nuestro día a día, tanto que se convierte en un problema y empieza a afectar negativamente a la salud y a las relaciones sociales.

Fase 3: cuando el deporte se vuelve el único eje de la vida de la persona y se pierde el control hasta el punto de que se convierte en una adicción. Empieza a afectar negativamente a la salud física y mental, a las emociones y a las relaciones sociales.

Redes sociales e imagen corporal negativa

Diversos estudios indican que cuanto más tiempo pasan los jóvenes en las redes sociales, más aumentan sus sentimientos negativos sobre su cuerpo. Los adolescentes que peor percepción de su cuerpo tienen son los que afirman publicar más fotos en Internet. ¿Cuál crees que es la causa?