

## Alimentació, model estètic femení i mitjans de comunicació entre els adolescents

**09/2011 - Ciència dels Aliments.** La preocupació pel cos i l'estètica i els mals hàbits en l'alimentació comporten trastorns en la conducta alimentària cada cop més freqüents i persistents en nens i adolescents. Investigadors de la UAB han dissenyat un original programa de prevenció de trastorns alimentaris a les escoles que combina una acció directa sobre els hàbits alimentaris dels adolescents -corregint falses creences sobre nutrició i alimentació, proporcionant coneixements sobre una alimentació equilibrada i promovent l'anàlisi participatiu dels menús- amb una alfabetització mediàtica que els permeti generar una anàlisi crítica del model estètic imperant i dels anuncis publicitaris. El programa ha demostrat ser eficaç en prevenir tant l'aparició d'actituds alterades cap al menjar com en reduir la influència dels ideals estètics corporals en una mostra mixta d'adolescents escolaritzats.



Els trastorns de conducta alimentària entre nens i adolescents són un problema creixent a la nostra societat.

L'ampli espectre de problemes relacionats amb el pes s'ha incrementat considerablement entre els adolescents, creant la necessitat urgent de desenvolupar i implementar intervencions eficaces tant a la línia de prevenció i detecció primerenca com a nivell de tractaments, ja que aquests problemes de salut pública han crescut juntament amb el reconeixement de les dificultats del tractament i la naturalesa refractària de l'obesitat i dels Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA).

Però l'única manera de determinar l'eficàcia de la prevenció és mitjançant les avaluacions longitudinals comparatives.

Només 15 dels 66 programes de prevenció de TCA han portat a terme avaluacions controlades que hagin produït reduccions significatives en els símptomes actuals o futurs de TCA, i en només tres d'elles els efectes van persistir després d'almenys un any de seguiment. D'altra banda, el període de seguiment més llarg, a nivell de l'avaluació de resultats controlats, ha estat de 30 mesos, seguit de 24, 12, i 9 mesos, encara que la majoria són de 6 mesos o menys.

A més, potser degut a les diferències de gènere en la prevalença dels TCA, les intervencions preventives de TCA s'han dirigit principalment al sexe femení. Només alguns programes de prevenció universal han inclòs nens i nenes als seus estudis controlats i han aconseguit millores en la imatge corporal, en el coneixement sobre TCA, la satisfacció corporal, l'autoestima, i han reduït la preocupació pel pes i la forma corporal dels adolescents. No obstant això, no tots aquests canvis han demostrat un efecte a llarg termini.

Des de l'any 2001, l'equip de la doctora Raich i col·laboradors han estat desenvolupant un original programa de prevenció que, després de diversos estudis preliminars, ha estat ampliat i millorat donant-li un format més interactiu, augmentant-ne el nombre de sessions i afegint-li noves activitats d'alfabetització mediàtica (AM) i activisme juvenil.

"Alimentació, model estètic femení i mitjans de comunicació: Com formar alumnes crítics en educació secundària"<sup>®</sup> (Raich, Sánchez-Carracedo, López-Guimerà) s'inscriu en el marc teòric del model social cognitiu (Bandura, 1986) que va ser dissenyat per ser aplicat a adolescents de 12-14 anys a l'escola, i inclou dos components: NUT (nutrició) i AM.

El component de NUT està pensat per ser realitzat en una sessió de 90 minuts dirigida a corregir les falses creences sobre la nutrició i alimentació, proporcionant coneixements sobre una alimentació equilibrada i promovent l'anàlisi participatiu del menús. S'espera que el component NUT pugui tenir algun impacte positiu sobre les seves actituds davant del menjar.

L'altre component, AM, es compon de dues sessions de 90 minuts i dues sessions de 60 minuts sobre l'activisme destinat a diversos aspectes, tals com criticar el model estètic imperant, fent una comparació històrica i transcultural, així com criticar el model femení de bellesa presentat en els mitjans de comunicació. A més, les activitats d'activisme impliquen una anàlisi crítica dels anuncis publicitaris. Així es proposa: aprendre a escriure cartes de protesta als mitjans de comunicació intercalats amb missatges de "com fer front als missatges dels mitjans de comunicació".

L'objectiu del present estudi va ser avaluar els efectes a llarg termini d'aquest programa de prevenció escolar, administrat en dues versions (AM) i (AM+NUT) a una mostra d'adolescents d'ambdós sexes.

Els resultats en indiquen que trenta mesos després, el grup que va rebre el component ML del programa i el grup que va rebre els components (ML+NUT) va tenir puntuacions mitjanes significativament més baixes en els qüestionaris d'actituds alimentàries i les influències de l'estètica corporal ideal que el grup control que no va rebre cap intervenció.

El principal assoliment és que les dues versions del programa son eficaces per prevenir tant l'aparició d'actituds alterades cap al menjar com en reduir la influència dels ideals estètics corporals en una mostra mixta d'adolescents escolaritzats.

Rosa Maria Raich

Departament de Psicologia Clínica i de la Salut

Àrea de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic

"Disordered Eating Prevention Programme in Schools: A 30-Month Follow-up".González, M, Penelo, E., Gutiérrez, T., Raich, RM. *European Eating Disorders Review*,19, 349-356. (2011) Doi:10.1002/erv.1102.