



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ÀREA TEMÀTICA 5

Pensaments i preocupacions sobre el pes: quan esdevé un problema

El pes s'utilitza sovint de manera impròpia com a únic indicador de la forma física. Aquestes fitxes clarifiquen el significat real del pes, la seva relació amb l'exercici físic i els principals senyals d'alarma que no s'han de subestimar, útils per reconèixer precoçment eventuais dificultats.

EN AQUESTA ÀREA:

- Fitxa 1** El significat del pes
- Fitxa 2** Vincle entre pes i exercici físic
- Fitxa 3** Senyals d'alarma



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 5 · PREOCUPACIONS SOBRE EL PES — FITXA 1

El significat del pes

El pes s'utilitza sovint com a paràmetre per avaluar la forma física d'una persona i per definir-la com a “prima” o “grassa”.

El pes depèn, però, de components diferents, que no necessàriament corresponen a aquestes definicions, i canvia en funció de l'estructura corporal i de l'activitat física que una persona fa.

Per exemple, la massa muscular és pesada: és per tant probable que un atleta, proporcionalment, pesi més que un no atleta tot i estar igualment “en forma”. L'estructura muscular canvia també segons l'esport practicat i el nivell al qual es practica.

En les dones les fluctuacions de pes poden estar lligades també al cicle menstrual.

El pes no pot ser l'únic metre de comparació utilitzat per avaluar la forma física. És important comprendre que hi ha molts components que influeixen en el pes, que per tant no pot ser usat com a únic paràmetre per avaluar la forma física d'una persona.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 5 · PREOCUPACIONS SOBRE EL PES — FITXA 2

Vincle entre pes i exercici físic

L'exercici físic s'utilitza sovint com a mitjà per mantenir el pes sota control, però és important que l'esport no esdevingui només l'instrument per regular-lo.

L'exercici físic i el desenvolupament de la musculatura poden portar també a un augment del pes, però això no significa un empitjorament de la forma física.

És important entendre que cada part del cos té una funció pròpia i que aquestes funcions són fonamentals per al rendiment d'un atleta.

L'entrenament pot modificar la forma corporal, però és important no interpretar aquest canvi com quelcom de negatiu, lligat d'alguna manera a la idea d'haver engreixat.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

AREA 5 · PREOCUPACIONS SOBRE EL PES — FITXA 3

Senyals d'alarma

Els senyals d'alarma que es poden observar són de tres tipus: físics, comportamentals i psicològics.

Senyals físics

- pèrdua de pes ràpida o fluctuacions freqüents del pes;
- major percepció del fred;
- dents danyades, inflor a les galtes, durícies als artells;
- desvaneïments o sensació de vertigen;
- sensació de cansament freqüent;
- pèrdua del cicle menstrual.

Senyals comportamentals

- dieta;
- exercici excessiu o compulsiu;
- evitació de situacions en què es consumeix menjar;
- ús freqüent del bany, en particular després de menjar;
- canvi en la manera de vestir (roba ampla);
- sensibilitat excessiva a comentaris sobre el cos, el pes i l'alimentació;
- canvi en els hàbits alimentaris, identificació d'aliments "prohibits".

Senyals psicològics

- tenir una imatge corporal distorsionada;
- augment de la preocupació pel menjar, el pes i la imatge corporal;
- canvi de l'estat psicològic, ansietat i estat d'ànim;
- pensament rígid respecte al menjar;
- sensació de pèrdua de control respecte al menjar;
- utilitzar el menjar com a consol o com a càstig.

En presència d'un o més d'aquests senyals és important no subestimar-los i adreçar-se a una figura professional qualificada.