

Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



**Generalitat
de Catalunya**



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

David Sánchez-Carracedo
Professor Titular Psicologia Clínica i de la Salut
Universitat Autònoma de Barcelona
1 de Juny del 2023

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

Implica't

ingredients per a un creixement saludable i feliç

A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.

A CASA

QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

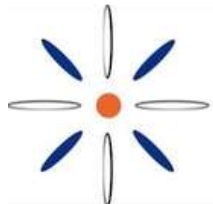
- **Mostrar amor i afecte** fa que els vostres fills i filles se sentin segurs, estimats i acceptats. Doneu-los-en tant com pugueu.
- **Animar-los a parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, por,...** escoltar-los amb tota l'atenció i donar-los tot el vostre suport.
- **Establir un entorn segur amb pautes clares.** Millor si són poques, fermes, constants i adaptades a la seva edat.

EN SOCIETAT

QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets.** Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- **Ensenyar als vostres fills i filles a ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans.** Mirar la TV i navegar per Internet junts afavoreix una visió crítica d'aquests mitjans.
- **Ensenyar-los a relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

De qui més aprenen els vostres fills i filles és de vosaltres.
Si voleu que creixin sans, compartiu temps de qualitat amb ells i doneu-los un bon exemple.



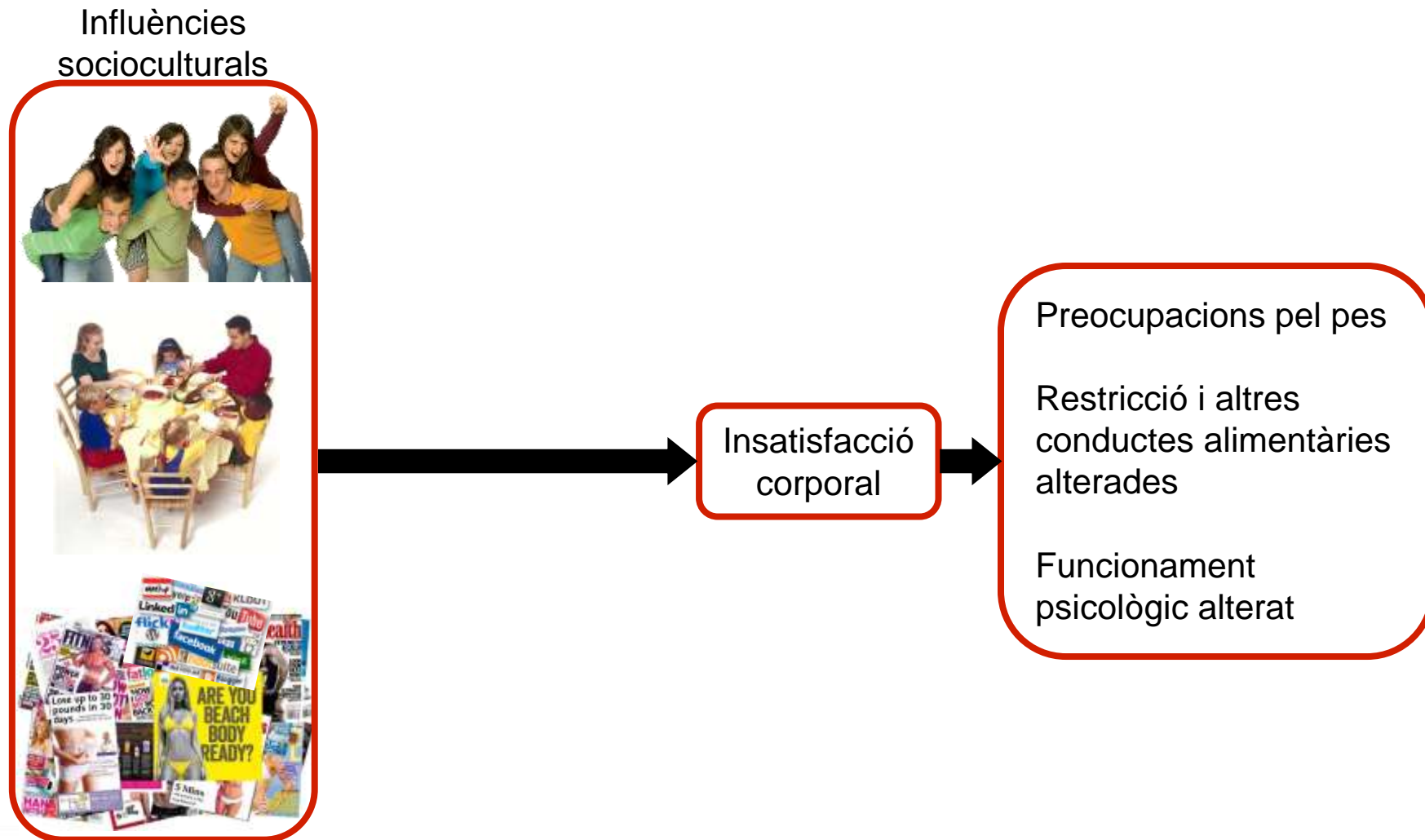
Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària



Generalitat de Catalunya

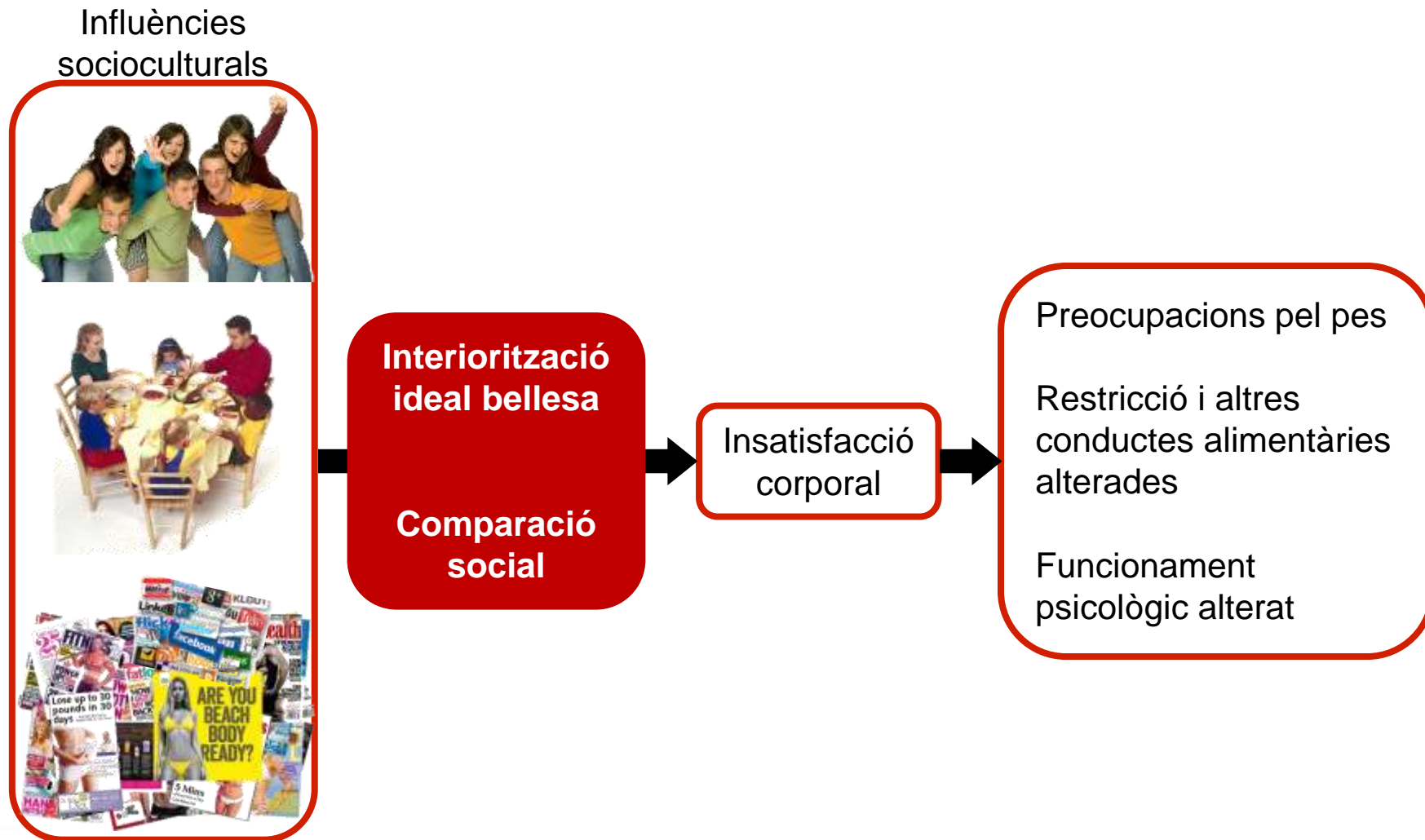
Model d'influència tripartita en la imatge corporal

(Thompson et al. 1999)



Model d'influència tripartita en la imatge corporal

(Thompson et al. 1999)



Què podem fer?

Influències
socioculturals



**Interiorització
ideal bellesa**

**Comparació
social**

Insatisfacció
corporal

Preocupacions pel pes

Restricció i altres
conductes alimentàries
alterades

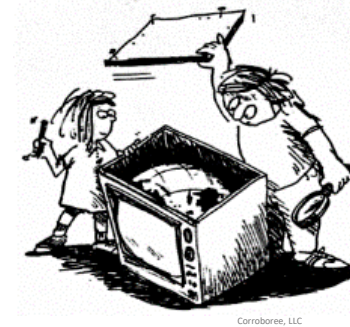
Funcionament
psicològic alterat

**Empoderar a la població
Programes de prevenció**

Alfabetització en mitjans de comunicació

Educació en comunicació (*media literacy*)

- Missatges i imatges transmeses pels mitjans són un factor de risc per a la interiorització de l'ideal de bellesa, insatisfacció corporal i comportaments no saludables de control del pes



López-Guimerà, Levine, Sánchez-Carracedo, Fauquet (2010) *Media Psychol*; Consell de l'Audiovisual de Catalunya (2006); Center for Media Literacy (2008)

Influència dels mitjans de comunicació



BRITISH JOURNAL OF PSYCHIATRY (2002), 180, 509-514

Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls[†]

ANNE E. BECKER, REBECCA A. BURWELL, STEPHEN E. GILMAN, DAVID B. HERZOG and PAUL HAMBURG

Psychol Med. 2011 January; 41(1): 195-206. doi:10.1017/S0033291710000255.

A latent profile analysis of the typology of bulimic symptoms in an indigenous Pacific population: Evidence of cross-cultural variation in phenomenology

Jennifer J. Thomas, Ph.D.^{1,2}, Ross D. Crosby, Ph.D.^{3,4}, Stephen A. Wonderlich, Ph.D.^{3,4}, Ruth H. Striegel-Moore, Ph.D.⁵, and Anne E. Becker, M.D., Ph.D., Sc.M.^{1,6}

BJPsych The British Journal of Psychiatry (2011) 198, 43-50. doi: 10.1192/bjp.bp.110.126679

Social network media exposure and adolescent eating pathology in Fiji

Anne E. Becker, Kristin E. Flay, Jessica Agnew-Brax, A. Nona Khan, Ruth H. Striegel-Moore and Stephen E. Gilman



ELSEVIER



Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence



Madelaine K. de Valle^{a,c}, María Gallego-García^{a,b}, Paul Williamson^d, Tracey D. Wade^a

^a Discipline of Psychology, Flinders University, GPO Box 2100, Adelaide, South Australia 5001, Australia

^b Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad Loyola Andalucía, Avda. de las Universidades, Dos Hermanas, Sevilla 41704, Spain

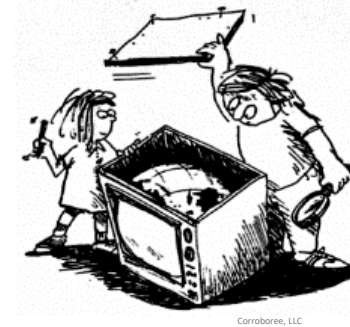
the importance of **IMAGERY** on social media



Alfabetització en mitjans de comunicació

Educació en comunicació (*media literacy*)

- Missatges i imatges transmeses pels mitjans són un factor de risc per a la interiorització de l'ideal de bellesa, insatisfacció corporal i comportaments no saludables de control del pes
- Desenvolupar habilitats de pensament crític en relació als mitjans i imatges que es reben dels mitjans



López-Guimerà, Levine, Sánchez-Carracedo, Fauquet (2010) *Media Psychol*; Consell de l'Audiovisual de Catalunya (2006); Center for Media Literacy (2008)

Alfabetització en mitjans de comunicació

Educació en comunicació (*media literacy*)

Els quatre passos d'aprenentatge actiu

1. Presa de consciència
2. Anàlisi de missatges mediàtics
3. Reflexió
4. Acció



Promoció hàbits saludables: Aprentatge social

1. Informació (necessària, no suficient)
2. Adquisició d'habilitats específiques
3. Oportunitat de practicar habilitats apreses
4. Context socioambiental facilitador

Bandura (1995); Levine i Smolak (2021)



Què podem fer?

Influències
socioculturals



Interiorització
ideal bellesa

Comparació
social

Insatisfacció
corporal

Preocupacions pel pes

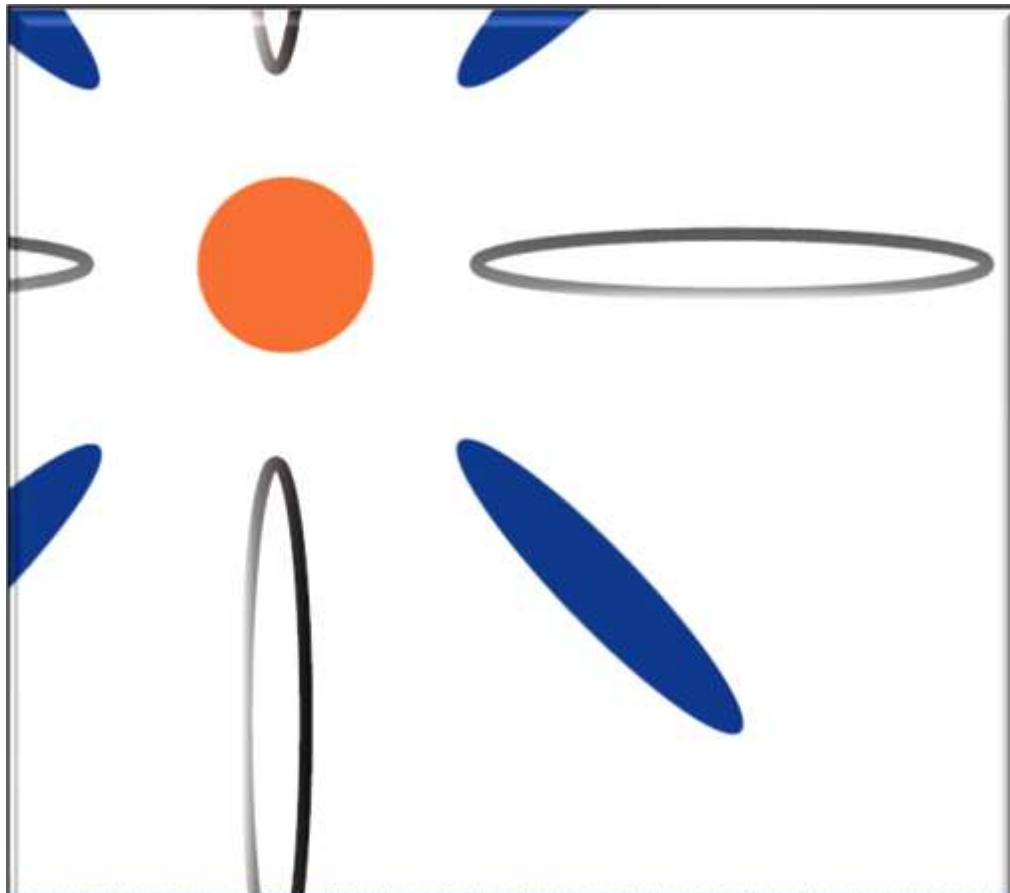
Restricció i altres
conductes alimentàries
alterades

Funcionament
psicològic alterat

Mesures Salut Pública





Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



**Decàleg
de bones pràctiques
sobre el foment de l'autoestima
i la imatge corporal
en els mitjans de comunicació social
i la publicitat**

Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària


*Desembre
2014*





Decàleg de bones pràctiques sobre el foment de l'autoestima i la imatge corporal en els mitjans de comunicació social i la publicitat

1. **Promoure** una diversitat d'imatges corporals realistes que fomentin la salut.
2. **Fomentar** la diversitat corporal i respectar-la com un fet i una riquesa.
3. **Evitar** promoure conductes de risc i dietes no saludables.
4. **Divulgar** estils de vida i hàbits alimentaris saludables, evitant la difusió de falses creences.
5. **Potenciar** l'autoestima de les persones més enllà de la seva aparença física.
6. **Rebutjar** ideals estètics no realistes que posin en risc la salut de les persones.
7. **Protegir** la població infantil, en horaris restringits, de missatges contraris als estils de vida saludables.
8. **Vetllar** especialment per la salut de la població adolescent perquè és el col·lectiu més predisposat a sentir-se insatisfet amb el seu cos.
9. **Lluitar** contra la saturació de missatges adreçats a les dones que provoquen insatisfacció corporal.
10. **Mostrar** sensibilitat i rigor en el tractament, per part dels mitjans de comunicació, dels trastorns de la conducta alimentària.

Decàleg de bones pràctiques sobre el foment de l'autoestima i la imatge corporal



Desembre 2014



**Decàleg
de bones pràctiques
sobre el foment de l'autoestima
i la imatge corporal
en els mitjans de comunicació social
i la publicitat**

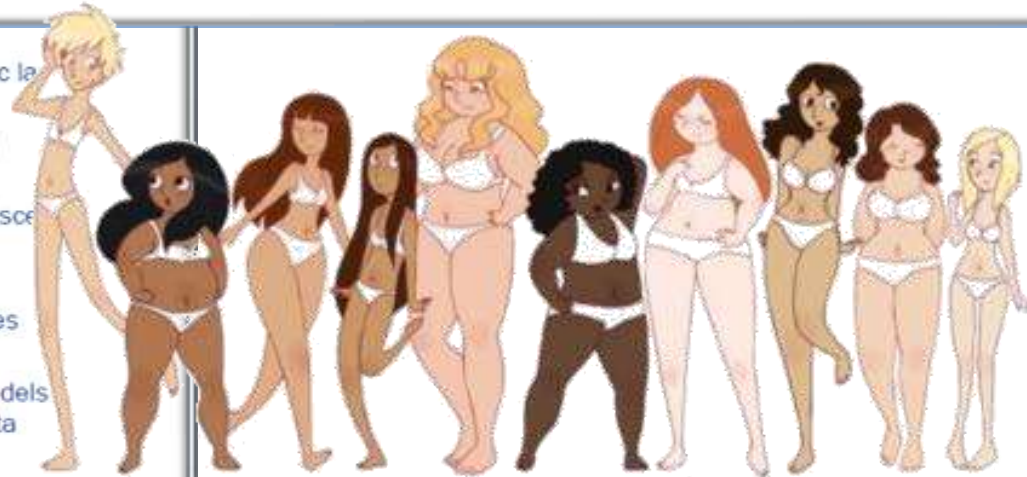


1. **Promoure** una diversitat d'imatges corporals realistes que fomentin la salut.

2. Fomentar la diversitat corporal i respectar-la com un fet i una riquesa

seva aparença física.

6. **Rebutjar** ideals estètics no realistes que posin en risc la salut de les persones.
7. **Protegir** la població infantil, en horaris restringits, de missatges contraris als estils de vida saludables.
8. **Vetllar** especialment per la salut de la població adolescent perquè és el col·lectiu més predisposat a sentir-se insatisfet amb el seu cos.
9. **Lluitar** contra la saturació de missatges adreçats a les dones que provoquen insatisfacció corporal.
10. **Mostrar** sensibilitat i rigor en el tractament, per part dels mitjans de comunicació, dels trastorns de la conducta alimentària.



©tumblr.com

Decàleg de bones pràctiques sobre el foment de l'autoestima i la imatge corporal



*Desembre
2014*

**Decàleg
de bones pràctiques
sobre el foment de l'autoestima
i la imatge corporal
en els mitjans de comunicació social
i la publicitat**



1. **Promoure** una diversitat d'imatges corporals realistes que

5. Potenciar l'autoestima de les persones més enllà de la seva aparença física

5. **Potenciar** l'autoestima de les persones més enllà de la seva aparença física.
6. **Rebutjar** ideals estètics no realistes que posin en risc la salut de les persones.
7. **Protegir** la població infantil, en horaris restringits, de missatges contraris als estils de vida saludables.
8. **Vetllar** especialment per la salut de la població adolescent perquè és el col·lectiu més predisposat a sentir-se insatisfet amb el seu cos.
9. **Lluitar** contra la saturació de missatges adreçats a les dones que provoquen insatisfacció corporal.
10. **Mostrar** sensibilitat i rigor en el tractament, per part dels mitjans de comunicació, dels trastorns de la conducta alimentària.

Decàleg de bones pràctiques sobre el foment de l'autoestima i la imatge corporal



*Desembre
2014*



©themilitnbaker.com



Cataluña

QUADERN

080 BARCELONA FASHION >

La 080 Barcelona Fashion tantea la diversidad

La pasarela de moda de Barcelona mostrará las colecciones de 25 marcas hasta el viernes en el Recinte Modernista de Sant Pau



MAR ROCABERT MALTAS

Barcelona - 12 MAY 2023 - 21:40 CEST



El desfile de Larcia en la pasarela 080 Barcelona Fashion.
MARTA PÉREZ (EFE)



Generalitat de Catalunya
**Institut Català
de les Dones**



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

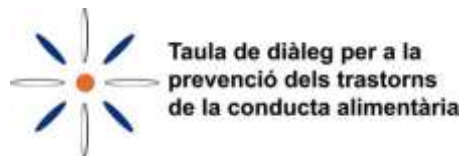


Generalitat
de Catalunya

Pàgines Web Pro-Anorèxia i Pro-Bulímia Tolerància 0!



©Jillian Tamaki



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



CESICAT



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Justícia**



REVIEW

A Meta-Analysis Examining the Influence of Pro-Eating Disorder Websites on Body Image and Eating Pathology

Rachel F. Rodgers^{1,2*}, Alice S. Lowy¹, Daniella M. Halperin¹ & Debra L. Franko¹

¹Department of Counseling and Applied Educational Psychology, Northeastern University, Boston, MA, USA

²Laboratoire de Stress Traumatique, Université Paul Sabatier, Toulouse, France

Abstract

Previous research has indicated that exposure to pro-eating disorder websites might increase eating pathology; however, the magnitude of this effect is unknown. This study aimed to conduct a systematic review and meta-analysis to examine the effect of exposure to pro-eating disorder websites on body image and eating pathology. Studies examining the relationship between exposure to pro-eating disorder websites and eating pathology-related outcomes were included. The systematic review identified nine studies. Findings revealed significant effect sizes of exposure to pro-eating disorder websites on body image dissatisfaction (five studies), $d = .41$, $p = .003$; dieting (six studies), $d = .68$, $p < .001$, and negative affect (three studies), $d = 1.00$, $p < .001$. No effect emerged for bulimic symptoms (four studies), $d = .22$, $p = .73$. Findings confirmed the effect of pro-eating disorder websites on body image and eating pathology, highlighting the need for enforceable regulation of these websites. Copyright © 2015 John Wiley & Sons, Ltd and Eating Disorders Association.



Volume 24, Issue 1

January 2016

Pages 3-8

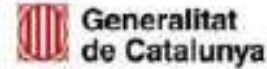
Pàgines Web Pro-Anorèxia i Pro-Bulímia Tolerància 0!



Continguts a internet	2010	2018
Anorèxia i bulímia	3,07 milions resultats en 0,14 seg.	12,8 milions resultats en 0,48 seg.
Ana i mia	403.000 resultats en 0,1 seg.	92,2 milions resultats en 0,34 seg.
Pro Ana i pro Mia	35.800 resultats en 0,05 seg.	25 milions resultats en 0,35 seg.



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



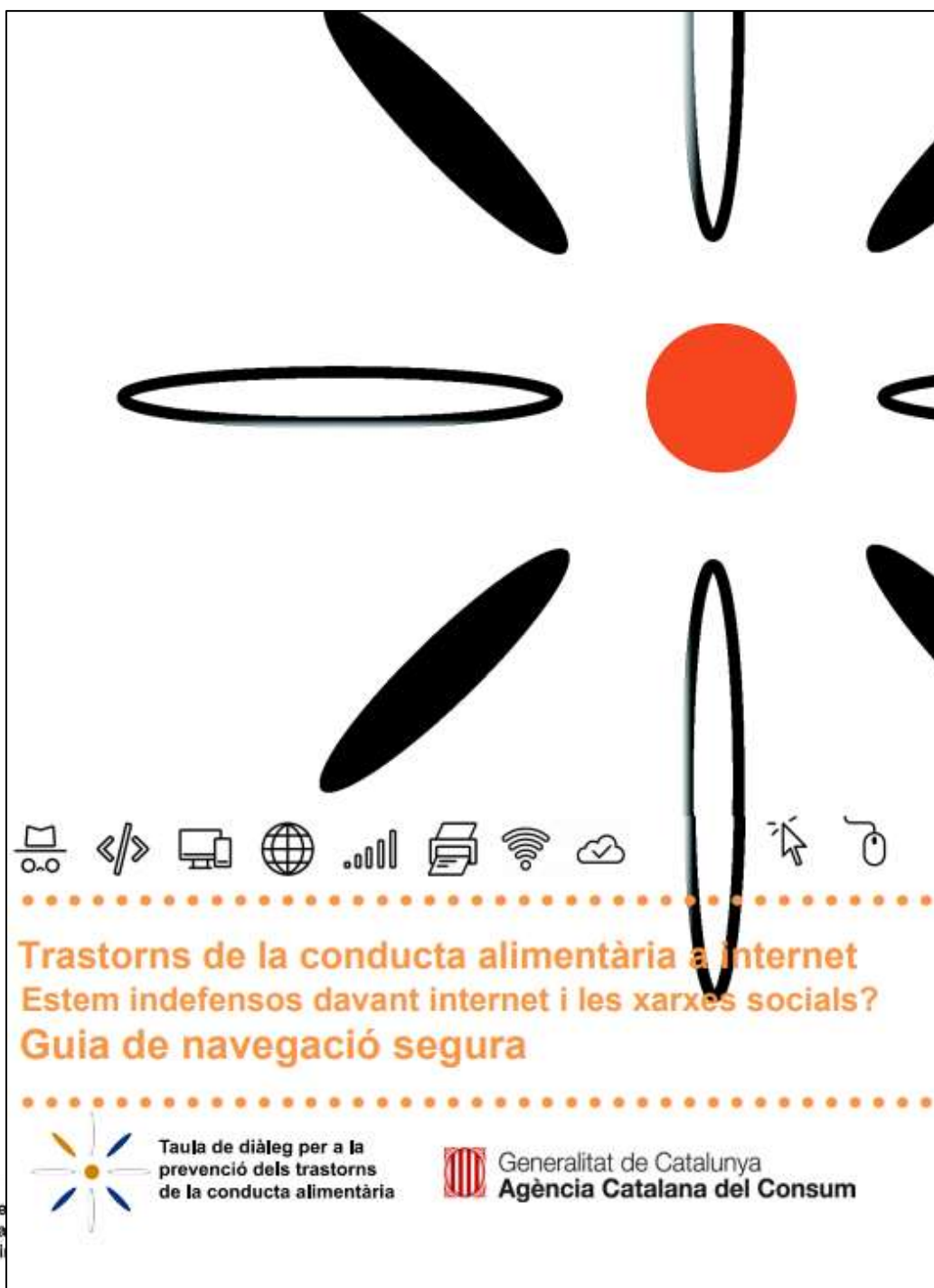
Generalitat
de Catalunya

“Trastorns alimentaris i hàbits de cerca a Internet: Resultats d’una enquesta en població clínica”

08/02/2016

Dr. Eduard Serrano, Hospital Sant Joan de Déu

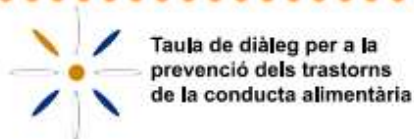
59,2% van consultar continguts no saludables en la seva primera cerca sobre els TCA. El 85% eren menors



2016

Guia de navegació segura TCA a Internet.

Estem indefensos davant
d'Internet i les xarxes socials?



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana del Consum

"Anorexia e Internet"

Generalitat
de Catalunya



2016

Recomanacions

- Famílies i Educadores/as
- Clínics
- Empreses
- Mitjans de Comunicació
- Societat
- Partits polítics i autoritats governamentals

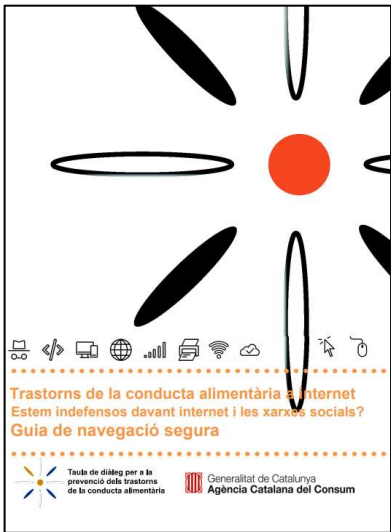
Trastorns de la conducta alimentària a Internet
Estem indefensos davant internet i les xarxes socials?
Guia de navegació segura

Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària

Generalitat de Catalunya
Agència Catalana del Consum

Recomanacions per famílies i educadors/as

- Visitar pàgines d'apologia dels TCA NO és dissuasiu, tot el contrari.
- Els TCA impliquen que la persona no s'accepti, i no se senti acceptada ni per dins ni per fora. Acceptant el noi/a com és, validant més i jutjant menys, facilitem una bona expressió emocional.
- Mostrem-los que tenim hàbits saludables, també amb l'ús responsable dels dispositius i les xarxes.
- Podem acompanyar els adolescents i joves a utilitzar Internet com una xarxa de coneixements, i a diferenciar, segons l'edat, entre continguts apropiats (de confiança i acreditats) i no apropiats (per ofensius, perillosos i/o il·legals).
- Fomentar estratègies d'autoprotecció dels possibles riscos, que puguin ser actius i crítics amb les comunitats d'usuaris on participen. Ens haurem de mostrar oberts per a que ens adverteixin i , si cal, poder-los ajudar i/o aconsellar.



Pàgines Web Pro-Anorèxia i Pro-Bulímia Tolerància 0!



Modificació aprovada el
22 Gener 2019 pel
Consell Executiu

Sancions fins a 100 mil €

Codi de Consum
22/2010 20 Juliol



Implica't
ingredients per a un creixement saludable i feliç

A TAULA
QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.

A CASA
QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Mostrar amor i afecte** fa que els vostres fills i filles se sentin segurs, estimats i acceptats. Doneu-los-en tant com pugueu.
- **Animar-los a parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, por...**, escoltar-los amb tota l'atenció i donar-los tot el vostre suport.
- **Establir un entorn segur amb pautes clares.** Millor si són poques, fermes, constants i adaptades a la seva edat.

EN SOCIETAT
QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets.** Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- **Ensenyar als vostres fills i filles a ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans.** Mirar la TV i navegar per Internet jurts afavoreix una visió crítica d'aquests mitjans.
- **Ensenyar-los a relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

De qui més aprenen els vostres fills i filles és de vosaltres.
Si voleu que creixin sans, compartiu temps de qualitat amb ells i doneu-los un bon exemple.





Família com a font d'influència – factor de risc



Academy *for* Eating Disorders

Família com a font d'influència – factor de risc

Tot i que la família pot jugar un paper en la gènesi i manteniment dels trastorns alimentaris, el coneixement actual refuta la idea de que sigui el mecanisme exclusiu o fins i tot el mecanisme primari subjacent al risc (p. 1)

Le Grange, Lock, Loeb, & Nicholls (2010). Academy for Eating Disorders Position Paper: The Role of the Family in Eating Disorders. *Int J Eat Disord*, 43: 1-5

AED

Academy for Eating Disorders

Família com a font d'influència – factor de risc

- Models de dieta i preocupació pel pes
 - Incitació a fer dieta
 - Crítiques directes aspecte físic
 - Converses sobre el pes (*weight talk*)
- Malestar psicològic, insatisfacció corporal, dieta i conductes no saludables de control del pes, increment IMC



Balenteekin et al., (2014) *Appetite*; Berge et al., (2018); *Pediatrics*; Cooley et al. (2008) *Eat Behav*; Dahille et al. (2021); *Nutrients*; Eisenberg et al., (2011), *Body Image*; Fulkerson et al. (2012) *Int J Obes*; Gillison et al., (2016), *Prev Med*; Kluck (2010) *Body Image*; Lessard et al. (2021), *J Adolesc Health*; Neumark-Sztainer et al. (2010) *J Adolesc Health*; Puhl, Lessard, Foster & Cardel (2022); *Nutrients*; Puhl et al. (2022), *Pediatr Obes*; Rodgers & Chabrol (2009) *Eur Eat Disord Rev*; Saltzman & Liechty (2016) *Eat Behav*; Ventura & Birch (2008) *Int J Behav Nutr Phys Act*; Yourell et al. (2021) *Adol Res Rev*

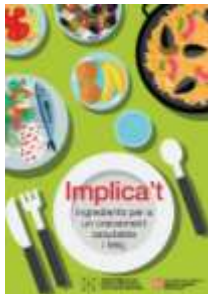
Família com a font d'influència – factor de risc

Converses sobre el pes (*weight talk*)

- 2/3 mares i pares mantenen converses sobre el pes (efectes + i -)
- 44% adolescents NO volen parlar mai amb la seva mare sobre el pes (63% amb el seu pare) / 53% eviten aquestes converses (per sentir-se avergonyits o molestos)
- Els efectes negatius es mantenen a la etapa adulta



Balenteekin et al., (2014) *Appetite*; Berge et al., (2018); *Pediatrics*; Cooley et al. (2008) *Eat Behav*; Dahille et al. (2021); *Nutrients*; Eisenberg et al., (2011), *Body Image*; Fulkerson et al. (2012) *Int J Obes*; Gillison et al., (2016), *Prev Med*; Kluck (2010) *Body Image*; Lessard et al. (2021), *J Adolesc Health*; Neumark-Sztainer et al. (2010) *J Adolesc Health*; Puhl et al., (2022); *Nutrients*; Puhl et al. (2022), *Pediatr Obes*; Rodgers & Chabrol (2009) *Eur Eat Disord Rev*; Saltzman & Liechty (2016) *Eat Behav*; Ventura & Birch (2008) *Int J Behav Nutr Phys Act*; Yourell et al. (2021) *Adol Res Rev*



EN SOCIETAT

QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT
PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN
MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets.** Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.

Balantekin et al., (2014). *Appetite*; Cooley et al. (2008). *Eat Behav*; Fulkerson et al. (2002). *Int J Obes Relat Metab Disord*; Kluck (2010), *Body Image*; Neumark-Sztainer et al., (2010), *J Adolesc Health*; Rodgers, Chabrol (2009). *Eur Eat Disord Rev*; Saltzman et al., (2016), *Eat Behav*; Ventura, Birch (2008), *Int J Behav Nutr Phys*; Yourell et al. (2021) *Adol Res Rev*

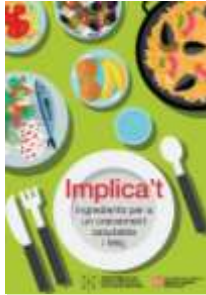


EN SOCIETAT

QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- Ensenyar als vostres fills i filles a **ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans**. Mirar la TV i navegar per Internet junts afavoreix una visió crítica d'aquests mitjans.

CAC (2006); Center for Media Literacy (2008); Le et al. (2017), *Clin Psychol Rev*; López-Guimerà et al. (2010), *Media Psychology*; Neumark-Sztainer, (2011); Puhl et al. (2023), *Pediatr Obes*; Yager et al., (2013). *Body Image*; Wilksch & Wade (2015)



EN SOCIETAT

QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT
PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN
MÉS SANS I FELIÇOS?

- Ensenyar-los a **relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

Levine (2005); Neumark-Sztainer et al., (2010). *J Adolesc Health*; Ventura, Birch (2008), *Int J Behav Nutr Phys*

Implica't

ingredients per a un creixement saludable i feliç

A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.

A CASA

QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Mostrar amor i afecte** fa que els vostres fills i filles se sentin segurs, estimats i acceptats. Doneu-los-en tant com pugueu.
- **Animar-los a parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, por...**, escoltar-los amb tota l'atenció i donar-los tot el vostre suport.
- **Establir un entorn segur amb pautes clares.** Millor si són poques, fermes, constants i adaptades a la seva edat.

EN SOCIETAT

QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets.** Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- **Ensenyar als vostres fills i filles a ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans.** Mirar la TV i navegar per Internet jurts afavoreix una visió crítica d'aquests mitjans.
- **Ensenyar-los a relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

De qui més aprenen els vostres fills i filles és de vosaltres.
Si voleu que creixin sans, compartiu temps de qualitat amb ells i doneu-los un bon exemple.



Implica't
 ingredients per a un creixement saludable i feliç

A TAULA
 QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment.

A CASA
 QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Mostrar amor i afecte** fa que els vostres fills i filles se sentin segurs, estimats i acceptats. Donèu-los-en tant com pugueu.
- **Animar-los a parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, por...**, escoltar-los amb tota l'atenció i donar-los tot

EN SOCIETAT
 QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets.** Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- **Ensenyar als vostres fills i filles a ser crítics amb les imatges i missatges que**

De qui més aprenen els vostres fills i filles és de vosaltres.

Si voleu que creixin sans, compartiu temps de qualitat amb ells i doneu-los un bon exemple.

Enllaços d'interès i contacte

Educació en comunicació / Alfabetització en mitjans de comunicació:

<https://www.educac.cat/>

<https://nedc.com.au/eating-disorders/for-professionals/media-literacy/>

Prevenió i informació general dels TCA al Canal Salut

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns-conducta-alimentaria/prevenicio/>

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns-conducta-alimentaria/>

Eines per famílies i persones de suport de persones afectades per un TCA

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/Taula-Dialeg-TCA/anorexia_i_familia/guia_families_TCA/guia-families-tca.pdf

Correu electrònic de contacte

David.sanchez@uab.cat

Bibliografia

- Balantekin KN, Savage JS, Marini ME & Birch LL (2014). Parental encouragement of dieting promotes daughters' early dieting. *Appetite*, 80: 190–196.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press
- Berge JM, Winkler MR, Larson N, Miller J, Haynos AF, Neumark-Sztainer D. Intergenerational transmission of parent encouragement to diet from adolescence into adulthood. *Pediatrics*. 2018;141(4): e20172955. doi:10.1542/peds.2017-2955
- Center for Media Literacy [CML]. (2008). *Literacy for the 21st Century: An Overview & Orientation Guide to Media Literacy Education*. http://webspace.ship.edu/hliu/etextbook/theory/doc/media%20literacy_v02.pdf
- Consell de l'Audiovisual de Catalunya [CAC] (2006) *L'educació en comunicació audiovisual*. *Quaderns del CAC*, 25. maig-agost de 2006, <https://www.cac.cat/es/documentacio/la-educacion-comunicacion-audiovisual>
- Cooley E et al. (2008). Maternal effects on daughters' eating pathology and body image. *Eat Behav*, 9:52–61.
- Dahill L, Mitchison D, Morrison NMV, et al. Prevalence of parental comments on weight/shape/eating amongst sons and daughters in an adolescent sample. *Nutrients*. 2021;13(1):158. doi:10.3390/nu13010158
- Eisenberg ME, Berge JM, Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D. Weight comments by family and significant others in young adulthood. *Body Image*. 2011;8:12-19. doi:10.1016/j.bodyim.2010.11.002
- Fulkerson JA, McGuire MT, Neumark-Sztainer, D, Story, M, French, SA, Perry CL (2002). Weight-related attitudes and behaviors of adolescent boys and girls who are encouraged to diet by their mothers. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 26:1579–1587.
- Gillison FB, Lorenc AB, Sleddens EF, Williams S, Atkinson L. Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Prev Med*. 2016;93:135-146. doi:10.1016/j.ypmed.2016.10.010
- Kluck AS (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7:8-14
- Le, Barendregt, Hay & Mihalopoulos (2017). Prevention of eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 53:46-58
- Le Grange, Lock J, Loeb, K, Nicholls D (2010). Academy for Eating Disorders Position Paper: The Role of the Family in Eating Disorders. *Int J Eat Disord*, 43: 1-5.
- Levine P. (2005). *50 Ways to Lose the 3Ds Dieting, Drive for Thinness, and Body Dissatisfaction: For Parents, Educators, Coaches, and thers Who Work with Young People*. National Eating Disorders Association https://www.uml.edu/docs/Eating%20Disorders_50-Ways-to-Lose-the-3Ds_tcm18-60307.pdf
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2021). *The prevention of eating problems and eating disorders: Theories, research, and applications* (2nd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group. Lessard LM, Puhl RM, Larson N, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Parental contributors to the prevalence and long term health risks of family weight teasing in adolescence. *J Adolesc Health*. 2021;69:74- 81. doi:10.1016/j.jadohealth.2020.09.034
- López-Guimerà, G, Levine MP, Sánchez-Carracedo D, Fauquet J (2010). Influence of Mass Media on Body Image and Eating Disordered Attitudes and Behaviors in Females: A Review of Effects and Processes, *Media Psychol*, 13, 387 – 416.
- Neumark-Sztainer D. (2011). *"I'm, Like, SO Fat!": Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight Obsessed World*. NY: Guilford Press, 2011.
- Neumark-Sztainer D, Bauer KW, Friend S, Hannan PJ, Story M & Berge JM (2010). Family weight talk and dieting: How much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls? *J Adolesc Health*, 47: 270–276.
- Puhl RM, Lessard LM, Foster GD, Cardel MI. A comprehensive examination of the nature, frequency, and context of parental weight communication: perspectives of parents and adolescents. *Nutrients*. 2022; 14:1562. doi:10.3390/nu14081562
- Puhl RM, Lessard LM, Foster GD, Cardel MI. Parent-child communication about weight: Priorities for parental education and support. *Pediatr Obes*. 2023 Apr 2:e13027. doi: 10.1111/ijpo.13027. Epub ahead of print. PMID: 37005556.
- Puhl RM, Lessard LM, Pudney EV, Foster GD, Cardel MI. Motivations for engaging in or avoiding conversations about weight: adolescent and parent perspectives. *Pediatr Obes*. 2022;17(12):e12962. doi:10.1111/ijpo.12962
- Rodgers RF, Chabrol H (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *Eur Eat Disord Rev* 2009;17:137–151.
- Sánchez-Carracedo D, Fauquet J, López-Guimerà G, Leiva D, Puntí J, Trepal E, Pàmias M, Palao D. (2016). The MABIC project: An effectiveness trial for reducing risk factors for eating disorders. *Behaviour, Research and Therapy*, 77, 23-33. doi: 10.1016/j.brat.2015.11.010
- Saltzman JA, Liechty, JM (2016). Family correlates of childhood binge eating: A systematic review. *Eat Behav*, 22:62-71
- Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ventura AK, Birch LL (2008). Does parenting affect children's eating and weight status? *Int J Behav Nutr Phys Act*, 5:1–12.
- Wilksch, S & Wade, TD (2015). Media Literacy in the Prevention of Eating Disorders. In. L. Smolak & MP Levine. *The Wiley Handbook of Eating Disorders, Assessment, Prevention, Treatment, Policy, and Future Directions* (pp. 610-624). Chichester, England: Wiley.
- Yager Z, Diedrichs PC, Ricciardelli LA & Halliwell E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*, 10(3):271e281
- Yourell JL, Doty JL, Beauplan Y, Cardel MI. Weight-talk between parents and adolescents: a systematic review of relationships with health-related and psychosocial outcomes. *Adol Res Rev*. 2021;6:409- 424. doi:10.1007/s40894-021-00149-2