

---

## Los educadores y la prevención de la anorexia

La información no es suficiente para la prevención de la anorexia. La información tiene que ir acompañada de formación, de cambio de actitud y de cambio de conducta.

La prevención de la anorexia, bulimia y obesidad, consistiría en proporcionar al niño, a lo largo de su formación, una información adecuada en cuanto a la educación relacionada con los hábitos alimentarios. Debe recomendarse:

- No excluir alimentos, ya que no existen alimentos que engorden o adelgacen, sino que los alimentos son un conjunto de diferentes nutrientes necesarios para que el organismo funcione bien
- Variedad en la dieta: la dieta es más saludable para el organismo y más recomendable para mantener peso, cuanto más variada sea.
- Un mínimo de tres comidas diarias, y saber que lo recomendable según los nutricionistas son entre cinco y seis.
- Mantener unos horarios estables para comer.
- Mantener la comida como un acto social, como una ocasión de diálogo con familia o amigos.
- Discutir ciertas ideas y actitudes relativas a la alimentación y al cuerpo que son difundidas diariamente por los medios de comunicación.
- Practicar ejercicio de forma saludable: el ejercicio físico alarga y mejora la calidad de vida y ayuda mucho a mantenerse en forma. Es recomendable dejarse aconsejar por los profesionales y elegir la actividad física o deporte adecuado y el tiempo indicado para cada persona.

### Prevención de la anorexia en los adolescentes

Es importante para prevenir estas enfermedades proporcionar al niño una formación adecuada de los factores de protección, es decir, proporcionarle los recursos y cualidades con las que pueda enfrentarse a la vida y a todas las dificultades que ella conlleva. Estos factores de protección, consistirían en:

- Promocionar al máximo la autoestima en el niño y a lo largo de su adolescencia

- 
- Enseñarle a valorar la salud.
  - Motivar el afán de logro.
  - Potenciar la autonomía y responsabilidad.
  - Favorecer las relaciones interpersonales.
  - Fomentar y reforzar la conducta adaptada.
  - Educar en los valores.
  - Dar modelos de conducta adaptada.
  - Facilitar la participación en actividades escolares y extra-escolares.
  - Mejorar las relaciones familiares, aumentando las relaciones satisfactorias, aumentando la comunicación, facilitando la expresión de sentimientos de afecto, promover la cohesión familiar, reconocer y elogiar el esfuerzo, motivar a crear proyectos y a confiar en ellos mismos. El potenciar todos estos factores va a ser una de las garantías de que la salud mental de los adolescentes quede fortalecida y que el impacto de las situaciones difíciles y estresantes, en cuanto a su relación con el entorno, sea menor y su forma de enfrentarse a ello sea más adaptada.

La tarea de prevención, es decir, informar y formar, es tarea de todos: de los padres, de las escuelas y de los profesionales.

Fuente: INJUVE {mos\_ri}