
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}