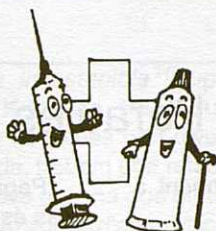


# El Racó de la Salut

## Anorèxia nerviosa



La renúncia a menjar s'ha convertit en la tercera malaltia crònica entre els joves després de l'obesitat i l'asma. S'estima que gairebé un 1% de les adolescents blanques de famílies de classe mitja-alta pateixen aquesta malaltia. És una dada prou alarmant i més si tenim en compte que cada vegada se'n veuen més casos. També cal dir que l'anorexia no és una malaltia nova, però que en aquesta última decada ha adquirit una gran transcendència.

### El mirall que enganya

Tant l'anorèxia nerviosa com la bulímia són trastorns de l'alimentació que es manifesten en dones joves prèviament sanes caracteritzats per una por desmesurada a engreixar-se. L'únic objectiu d'aquests pacients és continuar aprimant-se, quedant en un segon terme tots els altres aspectes de la vida. Estan obsessionades en perdre pes i en cuidar la seva línia, però, donat que un tret comú d'aquests pacients és un trastorn de la percepció de la seva imatge corporal, veient-se grasses quan és evident que estan excessivament primes, continuen amb la seva tendència malaltissa per continuar aprimant-se. Aquesta tendència, que costa molt de revertir si no és en mans de professionals, i els trastorns hormonals i bioquímics que ocasiona una pèrdua tan gran de pes són els

factors que poden fer de l'anorèxia una malaltia potencialment mortal.

### L'entorn familiar i cultural

La causa de l'anorèxia és desconeguda i probablement és un combinat de factors que exploten en l'adolescència. Sol presentar-se entre els 14 i els 18 anys coincidint amb una etapa en què els joves es plantegen una identitat nova.

La majoria d'entesos estan a favor d'una base psicològica per explicar el perquè d'aquesta malaltia. El conflicte pot organitzar-se davant els primers anys de vida quan es forma la personalitat. Els anorèxics solen ser nens dòcils, sobreprotegits per la mare. Fins i tot es pot parlar d'un prototip de família d'anorèxics, formada per una mare dominant i un pare dèbil. Però també hi ha altres factors que poden desencadenar la malaltia com són els factors culturals. La recerca de la salut i la bellesa és una poderosa força en la moderna societat occidental. Els casos d'algunes models de pasarel·la anorèxiques ha sortit als mitjans de comunicació darrerament i és que també la professió hi juga un paper important. Les ballarines, per exemple, tenen 10 vegades més la malaltia que la població general.

### Una senzilla dieta per perdre pes.

En molts casos de malalties anorèxiques es repeteix una situació

inicial comuna. Una jove adolescent, que pot o no tenir un sobrepès, inicia una dieta per aprimar-se amb la intenció de perdre alguns "quilets". Això passa amb moltes noies, però en les anorèxiques el tema va més enllà. Moltes d'elles expliquen que com més pes perden, més satisfetes se senten amb si mateixes. Comencen reduint els àpats, a llençar el menjar a les escombraries i a fer exercicis després de menjar. Fan qualsevol cosa per cremar calories i perdre pes i aquesta conducta cada vegada és més obsessiva i si bé al principi pensen que poden controlar-se, arriba un punt en què això no és així i necessiten ajuda.

### La solució no és fàcil

El principal problema és que els pacients es neguen a reconèixer la seva malaltia. El tractament abarca aspectes de nutrició, destinats a recuperar pes, i el recolzament psicològic, que busca la integració del pacient a la societat i el restabliment de les relacions familiars, generalment molt deteriorades.

Moltes d'aquestes noies es recuperen totalment, però en un 30% dels casos l'anorèxia es convertirà en una malaltia crònica. En qualsevol cas allò que pretenia ser una senzilla dieta, mig en broma mig seriosament, per perdre pes pot acabar espatllant els millors anys de la vida d'aquestes noies.

Carles Pernal

# Cuina d'Avui



## Calamars farcit de peix (per a 4 persones)

### Ingredients:

- 4 calamars
  - 100 grams de rap
  - 100 grams de gambes
  - 1 ou
  - 2 cebes
  - 2 tomàquets
- Per fer el suquet:
- 4 llagostins
  - 12 cloïsses
  - 12 musclos
  - 1 gra d'all
  - julivert
  - 6 ametlles torrades
  - oli, farina, sal i pebre

### Elaboració:

En primer lloc, es netegen els calamars sense treure les aletes. A continuació, es prepara el farcit: s'agafen les potes dels calamars, el rap i les gambes i es talla tot ben petit amb les tisores; en una paella amb oli, s'hi posa la ceba ratllada, quan està daurada s'hi afegeix el tomàquet i tot seguit tot el peix trossejat; una vegada cuit, fora del foc, s'hi remena un ou. Amb aquesta pasta es farceixen els calamars, es tanquen amb un

escuradents, s'enfarinen i es fregeixen.

Per acabar, es prepara el suquet: en una cassola amb oli es fa un sofregit de ceba i tomàquet; després s'hi posen els calamars, els llagostins passats per la paella, les cloïsses i els musclos oberts, el suc d'haver-los obert i una picada d'all, julivert i ametlles. Es deixa coure a foc ben lent durant 20 minuts i ja es té llest un plat de festa. BON PROFIT!!!

Leonor Grau