

Prevención de los en la Escuela

TIPA

Los hábitos de vida saludables están de moda. Tanto, que hasta ni nos planteamos lo que nuestros hijos leen sobre el tema en el libro de ciencias.

Damos por sentado que las viñetas de frutas y verduras, la del niño jugando al fútbol y la niña durmiendo son suficientes para conseguir eso que llamamos salud óptima. Comer saludable, hacer deporte y descansar.

Pero ya sabemos, con la ciencia en la mano que esos tres **pilares no son exclusivos en cuanto a salud se refiere**. A día de hoy tanto educadores, familias como personas de a pie, sabemos que salud es más que salud física, es salud mental, emocional y espiritual.

Tal vez sea hora de que los libros y talleres de la escuela recojan también esta visión más amplia y global acerca de la salud.

Hay escuelas en las que eventualmente se reúne a las familias, incluso a alumnos adolescentes

para dar ciertas pautas sobre alimentación saludable, y deporte. Pero **¿dónde dejamos la salud mental y emocional?**

Centramos en la salud física, sobre todo a la hora de tratar el tema en las escuelas es asunto social tratarlo con máximo cuidado y por profesionales.


El culto a la buena alimentación y el deporte está muy unido a lo que sucede al otro lado del espectro. El de los **trastornos alimentarios** y demás problemas de salud asociados a comportamientos de riesgo relacionados con la comida y el deporte.

Cada vez en más centros escolares se están



Salud es más que salud física, es salud mental, emocional y espiritual.





Los Trastornos alimentarios es un problema que cada vez afecta a niños y niñas en edades más tempranas.

¿Cómo podemos prevenir los distintos TCA desde la escuela?

■ POR Leire Taboada Fernández



implementando reglas estrictas en lo que al almuerzo o recreo se refiere. Días que solo se permite llevar fruta de casa, porque dicen, es una manera de incentivar los hábitos saludables.

No es mi labor la de criticar iniciativas escolares ni mucho menos. Pero, creo urgente reflexionar sobre el peligro de crear leyes no escritas sobre niños y adolescentes, sabiendo que los TCA se están extendiendo cada vez más en nuestra sociedad.

Por supuesto cabe señalar que en muchos casos el trastorno de alimentación no está directamente relacionado con los hábitos alimenticios, si no que se dan a causa de problemas o **asuntos emocionales, necesidades físicas, y/o emocionales no atendidas**. Necesidades no cubiertas, y que el niño

o adolescente no puede resolver y atender por sí mismo y encuentra en la comida un modo de aliviar su malestar.

Es un problema social grave que los TCA se encuentren en edades más tempranas, cada año el rango de edad de las niñas y niños con trastornos de la conducta alimentaria va en descenso.

Hace unos años, los TCA podían comenzar a dar señales entorno a los 14-15 años, en el año 2022 hay niños y niñas con prácticas de riesgo ya con 8-9 años.

El culto al cuerpo, las conductas de riesgo asociadas a la alimentación en el propio hogar, las redes sociales, y la publicidad en televisión etc. Son temas a tratar en las escuelas, con profesorado, familias y alumnos.

La sociedad actual está muy preocupada por la obesidad, el IMC, tallas y tamaños corporales. Ya desde que los niños son bebés comentamos la forma y cuerpo de las personas con total libertad. Es una costumbre social que no se ha planteado jamás, pero que ahora se sabe que es solo el comienzo de la historia.

Hablamos del peso, la báscula, de los cuerpos ajenos delante de los demás y en los colegios no se en-

seña a no hablar del cuerpo ajeno. Se habla de obesidad pero no del infrapeso por ejemplo.

El paradigma tradicional nos lleva a poner a dieta a niños y adolescentes a causa de la presión social, familiar incluso médica de **quienes aun piensan que salud es igual a un cuerpo delgado.**

Debemos formar a las familias y escuelas, en las consecuencias que supone comenzar ciclos de dietas. Dietas, restricciones, estrés y ansiedad en edades tempranas, hacen llegar el mensaje de que están mal, que tienen que cambiar, y de ahí el problema social de los TCA.

Catalogar los alimentos en buenos y malos en el colegio o en casa, normalizar conductas como la restricción de un grupo de alimentos, centrarnos en el tamaño corporal etc. es solo el principio de un po-

sible TCA cuyas consecuencias pueden ser graves incluso devastadoras.

¿Qué sucede por ejemplo con la niña que no puede o quiere comer fruta? No podemos dejar a una niña sin comer desde la hora del desayuno hasta la comida solo porque ese día sea obligatorio comer fruta. ¿Acaso no podemos respetar las características de cada persona? La sensibilidad sensorial, la alta sensibilidad, las sensaciones de hambre y saciedad de cada individuo...

Presumimos de trabajar la educación e **inteligencia emocional** en las escuelas, en las escuelas de familias y talleres, pero nos olvidamos de la autoestima, el auto concepto y amor propio de nuestros niños.

A la hora de la merienda, en el parque o en el patio del colegio es

común escuchar a los adultos hablar de las últimas dietas, el último complemento alimenticio de moda para perder peso, o del deporte más efectivo para bajar dos tallas. Y todo ello delante de los menores.

Es prioritario formar, educar, ofrecer información a adultos que cuidan en la infancia en trastornos alimentarios, prevención, y **hábitos saludables más allá de alimentos buenos y malos, micronutrientes y dietas milagro.**

No es suficiente una charla mensual o trimestral, es necesaria una formación continua tanto a adultos como a menores. Una formación actualizada y práctica donde romper mitos, ciclos de dietas, trabajar de manera práctica y segura una prevención real de los TCA en las escuelas.



Es prioritario formar, educar, ofrecer información a adultos que cuidan en la infancia en trastornos alimentarios, prevención, y hábitos saludables.

