

El deporte ayuda a enfermos de anorexia y bulimia a adquirir hábitos de vida saludables

- **Pacientes del Instituto de Trastornos Alimentarios (ITA) participan en un curso de remo organizado por el Real Club Marítimo de Barcelona**
- **La actividad física forma parte tanto del tratamiento terapéutico como de las acciones preventivas de la enfermedad**

Barcelona, 14 de octubre de 2008- En el caso de enfermos de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), el ejercicio físico se asocia en la mayoría de los casos con la pérdida de peso. Pese a que no es tan conocido, el deporte se puede recomendar también de forma terapéutica ya que puede contribuir a la adquisición de hábitos de vida saludables, a tener cuidado de uno mismo así como al trabajo en equipo. Es en este sentido que 11 pacientes del Instituto de Trastornos Alimentarios (ITA) participan a partir de esta semana en un curso de remo organizado por el Real Club Marítimo de Barcelona.

Cuando el enfermo de anorexia, bulimia u otro tipo de trastorno de la alimentación ya no focaliza el deporte de una forma patológica y está estabilizado físicamente con un peso normalizado, es hasta terapéutico iniciarse en la práctica de un deporte, especialmente de equipo. Esta actividad favorece la interacción social, estimula competencias como el trabajo en equipo y ayuda a los demás, unas habilidades muy mermadas durante la etapa de más incidencia de la enfermedad.

El curso de remo en que participan los pacientes de ITA está formado por 10 sesiones de 2 horas de duración. Se combinarán las clases teóricas y prácticas, y los participantes tendrán la oportunidad de conocer primero los movimientos y maniobras básicas para después salir a remar, tanto en botes individuales como en equipo.

El Real Club Marítimo de Barcelona, pionero en la práctica de deportes náuticos como el remo y la vela en Cataluña y España, organiza muchas actividades dirigidas a su amplia base social. Además, una de sus finalidades prioritarias es la realización de actividades que combinen objetivos deportivos con otros de conseguir el bienestar y la salud de las personas en un entorno familiar adecuado para todas las edades. El curso de remo que han propuesto a ITA se enmarca en las ayudas de apoyo al desarrollo del Plan del Deporte contra las desigualdades de la Generalitat de Cataluña.

El deporte y los TCA

Determinadas actividades físicas como el ballet o la gimnasia rítmica, se asocian muchas veces a un grado elevado de riesgo de aparición de TCA, como consecuencia

de exigencias excesivas alrededor del cuerpo y el peso. La mayoría de enfermos utilizan el deporte, y su práctica excesiva, como una herramienta para perder peso. Muchas veces, se tiene que tener en cuenta que la práctica del deporte puede ser obsesiva y un claro síntoma de algún tipo de trastorno.

En cambio el deporte también comporta aspectos muy positivos para la salud en general y en concreto en el entrenamiento de competencias. Es por eso que también puede ejercer un papel importante en la prevención de los TCA.

Sobre ITA

El Instituto de Trastornos Alimentarios (ITA) es una red asistencial creada en 1998 para el tratamiento, formación e investigación de las alteraciones de la conducta alimentaria. Se trata de la principal institución privada a nivel estatal en la atención integral de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). La entidad entiende que la atención de este tipo de trastornos tiene que englobar no solo la prevención de la enfermedad y la restitución de la salud, sino también la rehabilitación y la reinserción de su entorno.

ITA dispone de diferentes recursos asistenciales para conseguir sus objetivos: centros de hospitalización, hospitales de día, consultas externas y pisos terapéuticos. Se trata del primer centro de España en lo que se refiere a número de plazas y pacientes. El Instituto dispone de 188 plazas y durante 2007 atendió a más de 1.200 pacientes de TCA.

Para más información:

MAHALA

Elisa Álvarez

Telf. 93 412 78 78 ext 6

649 29 46 95

elisa@mahala.org