

RECOMANACIONS

El tractament de l'anorèxia i la bulímia nervioses als mitjans audiovisuals

juny de 2015



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**



**Consell
de l'Audiovisual
de Catalunya**

Se'n permet la reproducció, la distribució i la comunicació pública sempre que se'n citi la procedència (autoria, títol, òrgan editor) i que no es faci amb finalitats comercials. No es permet la creació d'obres derivades sense autorització expressa dels autors i de l'editor.

Consell de l'Audiovisual de Catalunya
c. dels Vergós, 36-42
08017 Barcelona

Departament de Salut
Travessera de les Corts, 131-159 (Pavelló Ave Maria)
08028 Barcelona

1a edició electrònica: juny de 2015
Dipòsit legal: B 14151-2015

Recomanacions sobre el tractament de l'anorèxia i la bulímia nervioses als mitjans audiovisuals

1. CONSIDERACIONS GENERALS

Els trastorns de la conducta alimentària (TCA), l'anorèxia nerviosa, la bulímia nerviosa, els trastorns per afartaments i els altres quadres afins o incomplets, constitueixen un grup de trastorns mentals de causa multideterminada que es caracteritzen per pensaments erronis relatius a la dieta, el pes o la figura i per conductes alimentàries desordenades, com ara la restricció dels aliments, els afartaments o les dietes anormals no saludables. Aquestes conductes tenen com a conseqüència l'aparició de problemes físics o del funcionament psicosocial de l'individu. Pel que fa a la població, afecten especialment les dones (9 de cada 10 casos), sobretot joves i adolescents.

Per la seva incidència en l'opinió pública, els mitjans de comunicació són un instrument que pot influir de manera positiva o negativa en aspectes relacionats amb la salut de la població i, molt especialment, amb els TCA.

En la gènesi d'aquestes malalties, la influència dels aspectes socioculturals és molt important. En aquest sentit, la presència en els mitjans de comunicació dels TCA, que són patologies complexes i amb causes molt diverses, i especialment el tractament que se'n fa en els diversos gèneres i formats (informació, ficció, publicitat, etc.), tenen una gran transcendència ja que incideixen en la dieta, en els hàbits alimentaris i en la imatge física. La difusió de determinats continguts pot ajudar a generar actituds i conductes saludables de la població. Per contra, un tractament incorrecte pot coadjuvar al desencadenament d'aquestes malalties.

És important que en el tractament de l'anorèxia i la bulímia nervioses pels mitjans de comunicació es fomenti la diversitat de models (corporals, de bellesa...) i que el valor recaigui precisament en aquesta diversitat com una riquesa en si mateixa.

L'acció dels mitjans de comunicació també és significativa en la mesura que poden difondre models més realistes, tot evitant la projecció pública d'estereotips susceptibles de ser contraris a la salut i defugint també identificar i valorar les persones exclusivament pel seu aspecte físic.

Els professionals dels mitjans audiovisuals han de ser sensibles i rigorosos davant d'unes malalties greus que apareixen cada cop en edats més primerenques, atesa la influència

que poden exercir en algunes persones els continguts i les imatges que apareixen en aquests mitjans.

Per tot el manifestat anteriorment, el present document pretén recollir un conjunt de consideracions i recomanacions dirigides als mitjans de comunicació audiovisual a l'hora de tractar aquests trastorns, tant des d'un punt de vista de la informació i de la divulgació com en l'elaboració de continguts de ficció i a la publicitat.

2. ASPECTES NORMATIUS

La Convenció sobre els Drets de l'Infant, de 20 de novembre de 1989, obliga els estats membres i la societat a vetllar per la protecció de la salut física i mental dels infants i, especialment, a protegir-los davant la inducció a conductes autolesives o nocives per a la seva salut, com ho són els continguts a Internet que fan apologia de l'anorèxia i la bulímia nervioses excedint els límits legals. Es tracta de continguts perillosos i altament nocius, tal com exposen els estudis científics sobre l'impacte d'aquests continguts en la salut dels menors.

La Llei 22/2005, de 29 de desembre, de la comunicació audiovisual de Catalunya, a l'article 92.1 c), considera il·lícites la publicitat i la televenda que fomenten males pràctiques alimentàries o qualsevol altre comportament perjudicial per a la salut. L'article 96.1 a) estableix que la publicitat i la televenda no han d'incitar directament els menors a comprar un producte o contractar un servei de manera que se n'exploti la inexperiència o la credulitat.

La Llei estatal 7/2010, general de la comunicació audiovisual, prohibeix, a l'article 18.3, la comunicació comercial que fomenti comportaments nocius per a la salut. A més, l'article 7.2 no permet, en horari de protecció al menor, l'emissió de comunicacions comercials que promoguin el culte al cos i el rebuig a l'autoimatge i que apel·lin al rebuig social per la condició física o a l'èxit per factors de pes o estètica.

El Reglament 1124/2006, de 20 de desembre de 2006, relatiu a les declaracions nutricionals i de propietats saludables en els aliments, estableix les condicions de composició perquè es puguin realitzar declaracions nutricionals en els aliments com de "baix valor energètic", "valor energètic reduït", "sense aportació energètica", "sense sucres afegits" o "sense greixos", entre d'altres.

El Reial decret 1430/1997, de 15 de setembre, pel qual s'aprova la reglamentació tecnosanitària específica dels productes alimentaris destinats a ser utilitzats en dietes de baix valor energètic per a la reducció de pes, modificat pel Reial Decret 886/2008, de 23 de maig, estableix a l'article 4.3. que l'etiquetatge, la publicitat i la presentació d'aquests productes no ha de contenir cap referència al ritme o a la magnitud de la pèrdua de pes que en pot provocar el consum.

3. RECOMANACIONS EN MATÈRIA DE PUBLICITAT

L'àmbit de la publicitat mereix una referència especial ja que està més regulat, té una incidència considerable en els hàbits alimentaris de les persones i és on apareixen, sovint, missatges contradictoris i simultanis: d'una banda, imatges de noies extremadament primes i, de l'altra, la incitació a consumir productes de l'anomenat «menjar porqueria».

Les recomanacions en aquest àmbit són les següents:

a) Atès que una part de la publicitat és institucional, caldria que les institucions tinguessin **una cura especial a l'hora de difondre la diversitat de models corporals i de bellesa** en les seves campanyes.

b) **La publicitat de productes destinats a perdre pes** (sadolladors, dietètics, restrictius, limitadors, bloquejadors, substitutius o de control) **ha de ser clara i no provocar confusió** en les persones i s'ha de tenir una cura especial a **evitar la creació de falses expectatives** de reducció de pes. El mateix es pot dir d'aquells aliments especials que, per les seves característiques, poden ser utilitzats sense cura ni control per modificar el cos, especialment la massa muscular. En conseqüència, cal:

- No presentar els productes com a miraculosos.
- No atorgar als productes propietats nutritives que no tinguin.
- No presentar aquests productes com a “imprescindibles” en la dieta de les persones.
- En els anuncis de productes destinats a la pèrdua de pes s'aconsella incloure un text sobreimprès o en locució que adverteixi que, utilitzats abusivament, aquests productes poden generar un trastorn de la conducta alimentària i que requereixen una supervisió mèdica.

c) **En horari protegit cal no incloure publicitat de productes destinats a la pèrdua de pes**, atesa la confusió que pot generar en infants i joves. Igualment, s'ha de tenir en compte l'efecte imitatiu que poden provocar certes conductes i, en aquest sentit:

- Cal evitar la promoció de dietes d'aprimament sense informar dels perills per a la salut.
- Cal promoure estils de vida i hàbits alimentaris saludables, evitant la difusió de falses creences sobre els aliments, la dieta o la figura.

d) **En horari de protecció reforçada, cal no emetre cap tipus de publicitat d'intervencions quirúrgiques o tractaments d'estètica**. Així mateix, la publicitat de productes ensucrats, salats o greixosos (llaminadures, snacks, begudes...) no els pot presentar o suggerir com a substitutius dels àpats habituals, en especial quan s'adreça a infants i adolescents.

e) **En horaris no protegits, cal evitar la publicitat de productes o serveis destinats a la pèrdua de pes** que:

- Puguin induir a comportaments nocius o perjudicials per a la salut o que continguin suplements nutricionals innecessaris.
- Incitin a consumir aliments poc saludables o no explicitin clarament la manera en la qual s'aconseguirà l'aprimament.
- Fomentin la confusió entre les propietats dels productes i el prestigi dels actors o presentadors que els anuncien.

f) **La publicitat hauria d'evitar la presentació de models de bellesa basats en la primor extrema** que poden proposar, de manera indirecta, comportaments perjudicials per a la salut de les persones. Per donar un tractament rigorós d'aquestes malalties és fonamental evitar la identificació dels TCA amb cossos amb un baix pes important.

4. RECOMANACIONS EN RELACIÓ AMB L'ELABORACIÓ DE CONTINGUTS AUDIOVISUALS

Les empreses públiques i privades que elaboren continguts audiovisuals, atenent a la seva responsabilitat social, en el cas que abordin un tema relacionat amb els TCA hauran de fer-ho amb una sensibilitat especial.

Un aspecte molt important del paper que poden desenvolupar els mitjans de comunicació és evitar transmetre determinades creences a través dels mitjans de comunicació en relació amb els TCA, com per exemple que:

- Els TCA afecten només les dones.
- Els TCA són un estil de vida.
- Es pot reconèixer a simple vista una persona que pateix un TCA.
- Les persones que pateixen un TCA és perquè estan intentant aconseguir un aspecte físic com el de les persones famoses a les quals idolatren.
- És un problema dels adolescents sense importància que desapareixerà amb el temps.
- Les famílies són les responsables del TCA que pateix el seu fill o filla.

Cal tenir en compte la variabilitat d'aquests trastorns i la seva evolució. No tots els trastorns alimentaris poden identificar-se per l'estat físic de la persona; en la majoria de casos la simptomatologia latent no és visible i les persones afectades viuen la malaltia clandestinament. Tot i que no tots els casos presenten un grau elevat de gravetat o deteriorament físic, sí que pateixen problemes d'adaptació social i elevats graus de malestar psicològic.

4.1. Continguts de ràdio i televisió

Més enllà de la seva expressió en formats i tipologies de programes diferents, es poden fer algunes recomanacions amb un caràcter transversal respecte dels continguts de ràdio i televisió. En aquest sentit:

a) És molt important que l'**aspecte físic de les persones que apareguin als mitjans sigui saludable i es correspongui amb la realitat**, ja siguin grasses, primes, altes, baixes, etc. **Cal fomentar la diversitat física i defugir l'homogeneïtzació i els cànons d'estètica** que consideren un valor essencial el fet d'estar molt prim. Així, els mitjans haurien de:

- Mostrar i donar importància als trets psicològics i intel·lectuals de les persones i no només als físics.
- Distingir clarament entre bellesa i salut.

b) Cal presentar situacions on es **promocionin els hàbits saludables derivats d'una alimentació correcta**. Qualsevol incitació al consum que pugui perjudicar la salut hauria d'anar acompanyada de conductes responsables i crítiques o de l'exemplificació de les conseqüències derivades de les actituds i dels hàbits no saludables.

c) S'han de **descriure les persones que pateixen un TCA i la seva realitat amb paraules i expressions que les representin amb dignitat**. Així cal:

- Referir-se a la persona i no denominar-la per la malaltia, sempre que sigui possible. Evitar generalitzacions del tipus "les anorèxiques són..." substituint-les per frases del tipus "l'anorèxia es caracteritza per...".
- Evitar l'ús d'un llenguatge discriminatori o que incorpori prejudicis genèrics en l'abordament dels TCA. Si bé la majoria d'afectats per un TCA són noies, cada cop hi ha més nois que els pateixen, per la qual cosa no es podrà generalitzar ni considerar-los patologies exclusives de les dones. Igualment, cal evitar tractar aquestes malalties com a infreqüents o aïllades.
- No utilitzar un to paternalista en referir-se a aquests pacients.

d) S'ha d'**evitar la inclusió de dietes en programes destinats a menors de 18 anys**. En els programes adreçats a persones adultes, les dietes han d'anar avalades per dietistes i metges, i dins de seccions de salut clarament identificades. Convé **evitar les dietes recomanades per personatges populars o mediàtics no experts o per "gurus"** de determinades dietes miracle o aliments poc comuns o desconeguts.

e) Seria convenient, i formaria part d'un programa de prevenció, que els mitjans de comunicació audiovisual proporcionessin continguts que mostressin els **membres de la família menjant junts un àpat almenys una vegada al dia, amb una dieta equilibrada i saludable**, d'una manera formal (amb la taula ben parada) i en un ambient distès, relaxat i agradable.

f) Amb el valor afegit que aporta la imatge a la televisió, s'han d'**evitar les imatges que només mostrin el cos gairebé esquelètic de les noies que pateixen anorèxia o bulímia nervioses**, ja que són patologies que no solament tenen conseqüències físiques, sinó que també poden produir seqüeles psicològiques.

g) **Pel que fa a la ràdio**, i tenint en compte que només hi ha àudio, cal ser especialment curós amb el llenguatge i precís amb el vocabulari, **evitant sobretot crear imatges mentals que puguin portar a l'error o a la confusió**.

h) Les empreses audiovisuals, en funció de la seva dimensió i possibilitats, han d'afavorir i incentivar la formació d'aquelles persones que han d'abordar les temàtiques relacionades amb els TCA i, en concret, l'anorèxia i la bulímia nervioses.

4.1.1 Continguts informatius

Els programes informatius estableixen un contracte comunicatiu de veracitat amb les persones usuàries dels mitjans. És per això que cal extremar les precaucions en el tractament de les TCA en els diferents formats informatius. Així es recomana:

a) **Diversificar les fonts informatives i demanar assessorament a persones acreditades per la seva professionalitat** (titulació i experiència, especialització en TCA, tractament i contacte amb infants i adolescents, etc.). Resulta imprescindible consultar fonts especialitzades procedents de l'àmbit sanitari (psicologia, psiquiatria, dietètica, etc.) o social (sociologia, pedagogia, educació social, etc.) que tinguin contacte directe amb TCA i també cal considerar com a font informativa persones que pateixin o hagin superat les malalties o familiars d'aquestes.

b) **L'anorèxia i la bulímia nervioses s'han d'explicar en el seu context**, amb els símptomes, el tractament i les possibles conseqüències. **Cal evitar la simplificació, banalització i descontextualització de la malaltia**.

c) Quan es tracti una malaltia considerada com a TCA convé **evitar el sensacionalisme i la morbositat**, tant pel que fa a la forma (imatges només de noies extremadament primes, primers plans de menjar) com pel que fa al contingut (missatge verbal).

d) Davant d'un TCA cal posicionar-se com quelcom que s'ha d'evitar. Això significa tenir molta cura amb el tipus d'informació que es proporciona per l'efecte contrari que pot provocar, malgrat que el contingut no tingui aquesta intencionalitat. Pot ser perillós per al col·lectiu considerat de risc. D'aquesta manera, es recomana:

- **No mencionar cap nom de medicament utilitzat per perdre pes o modificar el cos**, com ara laxants, purgants, diürètics, productes hiperproteics, etc., ni similars.

- **No facilitar cap adreça d'Internet de webs “pro Ana” o “pro Mia”** (abreviatures de proanorèxia i probulímia, respectivament), que s'adrecen preferentment a noies, per seguir conductes qualificades com a trastorns alimentaris.

- **No donar llistes de consells o mètodes seguits per aprimar-se, ni de dietes de cap tipus**.

- **Facilitar informació i telèfons d'ajuda** d'associacions, centres privats i administracions públiques especialitzats en TCA que poden donar suport a les persones malaltes o als familiars.

e) **Respectar el dret a la intimitat de les persones que pateixen un TCA, així com el dels seus familiars**, complint el codi deontològic de la professió periodística a Catalunya. Caldrà, doncs, **demanar el consentiment** a les persones afectades per emetre qualsevol imatge que pogués comprometre el seu dret a la intimitat o a la pròpia imatge. En cap cas no s'han d'aconseguir declaracions de persones afectades amb el sistema de càmera oculta. Pel que fa als menors d'edat, cal recordar la prohibició de la difusió de qualsevol dada o imatge que permeti la identificació del menor, amb consentiment dels pares o tutors o sense, en què puguin quedar afectats l'honor, la intimitat o la imatge.

4.1.2. Continguts de ficció

La ficció, quan és de producció pròpia, es pot aprofitar per tractar les TCA d'una manera educadora, a partir de les trames argumentals i dels personatges. En aquest sentit, es recomana:

a) **Reforçar la fase de documentació per a l'elaboració dels guions i consultar persones expertes en anorèxia i bulímia nervioses**. Si es tracta la malaltia patida per algun personatge, s'ha de tenir una cura especial en "l'efecte d'imitació", per la qual cosa s'ha de presentar com a malaltia greu tractable per un equip de metges interdisciplinari. En tot cas, s'ha de procurar que l'evolució de la malaltia quedi ben explicada i tancada en la mesura que sigui possible.

b) **Defugir els estereotips** que perpetuen uns cànons de bellesa extremadament prim i **evitar limitar-se als arquetips** representats pel personatge principal, prim, esvelt, alt i bell, i un personatge secundari, que sol ser el millor amic o confident del principal, gras, baix i lleig.

4.2. Continguts a internet

Les tecnologies de la informació i la comunicació són una oportunitat per difondre actituds i conductes saludables en relació amb les TCA. Al mateix temps, però, a la xarxa es poden trobar pàgines que promocionen pràctiques de risc, com ara les anomenades "pro Mia" i "pro Ana".

Així es recomana que **els responsables d'allotjament de webs i els moderadors de blocs, xats i fòrums siguin curosos i sensibles davant de tots aquells continguts que facin apologia dels TCA o incitin algú a desenvolupar un TCA**.

5. ALTRES RECOMANACIONS

a) **Els pares i les mares**, com a responsables de l'educació dels seus fills, **han de fomentar l'esperit crític davant els mitjans de comunicació** i sobretot davant dels cànons estètics de primesa extrema en infants, adolescents i joves, ja que es consideren col·lectiu de risc.

b) Les persones que pateixen un trastorn de la conducta alimentària i els seus familiars, així com les associacions professionals que treballen per combatre-les, han de **denunciar qualsevol tractament mediàtic no adequat de la malaltia** o abús en la publicitat i els mitjans de comunicació a les autoritats competents.

c) **Els mitjans haurien de fomentar l'autoregulació** i la creació d'instàncies o mecanismes que vetllin per la qualitat del tractament dels temes relacionats amb l'anorèxia i la bulímia nervioses. En aquest sentit, es recomana **estimular l'adopció de codis deontològics** professionals específics sobre el tractament audiovisual dels TCA i/o l'elaboració de criteris d'estil propis del mitjà o del grup, que minimitzin l'efecte dels estereotips i cànons estètics de primesa i esveltesa que es desprenen de determinats continguts audiovisuals.

On es poden tramitar les denúncies relacionades amb els continguts i la publicitat de conductes nocives i perilloses per a la salut de les persones?:

- A la **Defensa de l'Audiència del Consell de l'Audiovisual de Catalunya**. Les persones usuàries dels mitjans audiovisuals poden adreçar-se al Consell de l'Audiovisual de Catalunya (CAC) per expressar queixes, opinions, suggeriments o consultes, les quals poden fer-se sobre la programació i la publicitat de qualsevol ràdio o televisió, ja sigui pública o privada.

Enllaç: www.cac.cat, apartat "Defensa de l'audiència".

- Al **Departament de Salut**. Poden adreçar-se al telèfon **061 CatSalut Respon**, per correu electrònic a l'adreça 061catsalutrespon@gencat.cat o a través d'aquest [formulari](#).

- A l'**Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB)** a través de l'apartat "[Consulta on-line](#)".

Entitats, associacions i institucions

Entitats impulsores de les recomanacions:

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya

Consell de l'Audiovisual de Catalunya

Entitats consultades:

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB)

Associació Catalana de Concessionaris Privats de TDT Local

Associació Catalana de Ràdio

Associació de Mitjans de Proximitat

Associació d'Usuaris de la Comunicació (AUC)

Associació Empresarial de Publicitat

Col·legi de Publicitaris i Relacions Públiques de Catalunya

Col·legi Professional de l'Audiovisual de Catalunya

Col·legi de Periodistes de Catalunya

Consell de la Informació de Catalunya

Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuais

Emissions Digitals de Catalunya

Federació de Mitjans de Comunicació Locals de Catalunya

Fòrum d'entitats de persones usuàries de l'audiovisual

Fundació Institut de Trastorns Alimentaris (FITA)

Sindicat de Periodistes de Catalunya

Taula de Diàleg per a la prevenció dels trastorns del comportament alimentari

Telespectadors Associats de Catalunya (TAC)

Xarxa Audiovisual Local - La Xarxa



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**



**Consell
de l'Audiovisual
de Catalunya**
