

Entrevistes | | Actualitzat el 17/07/2019 a les 09:00

«Les colles castelleres i les entitats han d'estar alerta per detectar trastorns alimentaris»

Jordi Juanico, treballador de l'Hospital Sant Joan de Déu i expresident dels Minyons de Terrassa, reflexiona al voltant de l'alimentació dels més joves que fan activitats físiques exigents



Jordi Juanico, treballador de la unitat de trastorns alimentaris de l'Hospital Sant Joan de Déu | Cedida

Jordi Juanico, treballador de la unitat de trastorns alimentaris de l'Hospital Sant Joan de Déu (<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/>) i expresident dels Minyons de Terrassa (<https://www.minyons.cat/>), ha estat a Granollers per participar en la Diada dels Xics (<https://www.xics.cat/>). Ho ha fet amb una xerrada al voltant de la relació entre els trastorns alimentaris i la possible vinculació que poden tenir amb els castells i el món de l'esport.

-Quina és aquesta relació?

-Les activitats on el pes i la força són importants tenen el risc que es pugui desenvolupar un trastorn alimentari. No sempre passa, però és un risc que existeix.

-Només passa amb els castells?

-No, també amb gimnàstica, natació sincronitzada, judo, kàrate...

-Fer castells és molt exigent a nivell físic. L'alimentació és important?

-Molt. Si tens un trastorn alimentari pots tenir, per exemple, osteoporosi. Per tant, molts més números de patir fractures. Si tens un baix pes, a més, tindràs una exigència molt més gran a nivell físic.

-Des de les colles s'analitza aquesta problemàtica?

-Pel que jo he vist, no. Em vaig plantejar fer aquestes xerrades perquè a la meua feina veia que hi ha un percentatge molt elevat de trastorns, i alguns venien de l'àmbit casteller. Però clar, els que ens arriben són els casos més greus. Això et fa pensar que potser estaria bé formar les colles per saber detectar conductes de risc o aplicar estratègies per cuidar la canalla. Les colles castelleres i les entitats han d'estar alerta per detectar trastorns alimentaris.

-Suposo que les colles, al ser agrupacions de gent, són un reflex de la vida i, per tant, poden haver-hi casos.

-Això mateix. Malauradament, sembla que els trastorns es poden desenvolupar amb certa freqüència entre els nanos joves, i cada cop n'hi ha més.

-Quines estratègies poden seguir les colles?

-Per exemple: com que els assajos són a última hora, algunes colles ja han incorporat el fet de sopar tots junts abans o després de l'assaig. D'aquesta manera no t'arrisques a que no sopin perquè és tard o optin per no fer-ho pel mateix motiu. Al menjar tots junts, la pressió fa que s'alimentin bé com els altres.

-Alguna més?

-També és interessant evitar comentaris fora de lloc a l'hora de pujar al tronc, com un "peses massa" que sovint es fa sense malícia però que els nanos es poden agafar malament. O oferir altres possibilitats dins la colla a l'hora de plantejar a un nen que ha estat protagonista que deixi de pujar perquè ja s'ha fet gran. Són coses que les colles ens comencem a plantejar i que van més enllà dels trastorns alimentaris. S'han de pensar estratègies per cuidar la canalla de forma general, perquè si els joves s'entronitzen per haver guanyat una competició costa molt més superar quan s'acaba tot si abans no els has preparat. Ells no volen créixer, i per tant molts pensen que els que han de fer és no menjar.

-Com reben les colles aquestes xerrades?

-Molt bé. M'ha sorprès molt que no s'hi posin d'esquena. El més fàcil seria no entomar-ho. És un acte de valentia, de voler posar mitjans i explicar-ho als pares. Les colles estan molt motivades per afrontar-ho. De fet, totes les entitats on l'exigència física és important i que tenen joves haurien de ser molt sensibles a aquest tema.

-Tenen algun manual perquè totes les colles i entitats tinguin pautes per saber com actuar?

-A la xerrada que vaig fer amb els Xics hi havia membres de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (<http://www.acab.org>). Va sortir la possibilitat de crear un document d'orientacions pels pares de castellers o d'usuaris d'activitats físiques amb quatre idees per saber què poden fer. Per exemple, fer activitats saludables en família o mínim un àpat junts.