

Avis “Shopaholics”: L'addicció a les compres en la tercera edat

Durant molts anys, la compra compulsiva – Oniomanía – ha sigut retratada com un comportament propi de dones joves. No obstant això, l'evidència científica demostra que este comportament problemàtic també afecta a la tercera edat, amb conseqüències emocionals, socials i econòmiques importants. En un estudi amb adults majors de 60 anys realitzat a Espanya, es va trobar que els símptomes psicopatològics, com l'ansietat i la somatització, estaven significativament relacionats amb una major propensió a la compra compulsiva (Aonso-Diego et al., 2025).

La soledat, el dol, l'avorriment i la pèrdua de propòsit vital són factors que, a vegades, poden espentar a algunes persones majors a buscar consol en l'acte de comprar. Este comportament, lluny de ser un simple passatemps, pot convertir-se en una addicció conductual amb conseqüències per al benestar emocional. L'estudi prèviament esmentat assenyalava que les dones majors presenten més símptomes psicopatològics, la qual cosa podria explicar una major vulnerabilitat en este grup. A més, les limitacions funcionals o el patiment de malalties cròniques poden reforçar esta conducta com una forma d'evasió o autocura distorsionada.

Altres estudis han relacionat la compra compulsiva amb l'acumulació d'objectes i una baixa capacitat d'autocontrol (Munir et al., 2024). Esta combinació pot ser especialment perjudicial en persones majors que viuen soles o amb mobilitat reduïda, ja que l'acumulació pot suposar un risc físic dins de la llar. La dificultat per a desfer-se d'objectes adquirits compulsivament no sols respon a una inclinació material, sinó també a una associació emocional amb estos, que pot intensificar-se en persones que han experimentat pèrdues recents o transicions vitals significatives. A més, estudis com el de Ye et al. (2021) assenyalen que les conseqüències d'este trastorn no sols inclouen l'endeutament, sinó també la deterioració de l'autoestima, l'aïllament social i l'aparició de trastorns de l'estat d'ànim.

En este context, la digitalització ha introduït un nou escenari de risc. La possibilitat de comprar sense eixir de casa, la telebotiga, les plataformes de comerç electrònic obertes 24/7 i els missatges publicitaris personalitzats han amplificat l'addicció en este grup. En una revisió recent, Ismail i Abdul Wahid (2022) destaquen que, encara que molts adults majors s'han incorporat al consum digital, també són vulnerables a paranys de màrqueting, frauds i dificultats per a reconèixer patrons problemàtics de gasto. A més, el consum digital en persones majors està mediat per una alfabetització tecnològica desigual, la qual cosa impedis en molts casos reconèixer l'addicció o establir barreres d'autocontrol efectives enfront de la sobreexposició al consum en línia.



(Font: elaboració pròpia)

Malgrat el que l'evidència científica assenyala, la compra compulsiva en la vellesa continua sent un problema invisibilitzat. La falta de diagnòstic, l'estigma associat i l'escassa formació de professionals en este àmbit dificulten la seua detecció. Des de la salut pública es recomana incorporar este comportament a les avaluacions de rutina, especialment quan hi ha antecedents de soledat, ansietat o deterioració funcional. La detecció precoç pot permetre intervencions més efectives i previndre la cronificació del trastorn. Així mateix, seria beneficiós implementar campanyes de sensibilització

dirigides tant a la població major com a les seues famílies i cuidadors, que moltes vegades no aconseguixen identificar els senyals primerencs del problema.

Quant a les intervencions, la teràpia cognitiu-conductual (TCC) es considera el tractament d'elecció. Una revisió sistemàtica realitzada per Vasiliu (2022) conclou que tant la TCC individual com en grup han mostrat eficàcia per a reduir la freqüència de les compres i millorar el control emocional. Esta intervenció és especialment útil en majors, ja que permet treballar de forma estructurada sobre els pensaments distorsionats, les emocions associades i els impulsos de compra. Així mateix, l'estudi destaca el paper complementari dels antidepressius i estabilitzadors de l'ànim en casos amb comorbiditats, com a depressió major o trastorn d'ansietat generalitzada. A més, el mateix article documenta el cas d'un pacient de 60 anys que va mostrar una evolució favorable amb tractament combinat de mirtazapina, bupropion i TCC adaptada, la qual cosa demostra la seua aplicabilitat també en població de major edat.

En conclusió, l'addicció a les compres en persones majors no és una raresa ni una excentricitat, sinó un trastorn real que mereix atenció i recursos. Reconèixer les seues manifestacions, identificar els factors de risc i oferir alternatives terapèutiques adaptades a esta etapa de la vida és un pas necessari per a protegir el benestar dels nostres majors. Un abordatge integral que considere la complexitat de l'envelliment, les emocions implicades i el context digital actual resulta clau per a no deixar a este col·lectiu fora de l'agenda en salut mental.

Referències bibliogràfiques

Aonso-Diego, G., Castro-Blanco, P., García-Barandiaran, A., & Estévez, A. (2025). Addictive behaviors in older adults: The role of psychopathological symptoms, health, purpose in life, and loneliness. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 60, 101658. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2025.101658>

Ismail, K. A., & Abdul Wahid, N. (2022). The Drivers and Barriers of Online Shopping Behaviours for Older Adults: A Review. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 7(47), 90-103. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.747009>

Munir, S., Fatima, D., & Munir, M. (2024). Hoarding Behavior, Compulsive Buying and Self-Control among Adulthood. *CARC Research in Social Sciences*, 3(3), 494–500. <https://doi.org/10.58329/criss.v3i3.172>

Vasiliu, O. (2022). Therapeutic management of buying/shopping disorder: A systematic literature review and evidence-based recommendations. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1047280. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1047280>

Ye, J., Lam, S. C., & He, H. (2021). The Prevalence of Compulsive Buying and Hoarding Behaviours in Emerging, Early, and Middle Adulthood: Multicentre Epidemiological Analysis of Non-clinical Chinese Samples. *Frontiers in Psychology*, 12, 568041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.568041>