



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

ORTOREXIA NERVIOSA: UN NUEVO TRANSTORNO ALIMENTARIO

La Ortorexia Nerviosa hace referencia a un trastorno obsesivo-compulsivo caracterizado por la fijación patológica en comer alimentos sanos. El criterio sobre qué cosas son adecuadas, depende del tipo de corriente dietética que se escoja: puede ser no tomar carne y sólo vegetales cocinados, o por el contrario tomar sólo frutas y verduras sin cocer; puede ser prescindir de la leche de origen animal porque se digiere mal, o tomar varios litros de leche al día para tener más calcio; puede ser comer sólo vegetales crecidos en la zona donde uno reside y en la estación del año en que crecen naturalmente, o tomar ciruelas umeboshi, algas japonesas, kinoa, alubias azuki, etc, etc.

Al principio, la preocupación por la comida puede tratarse de un deseo natural de sobreponerse a una enfermedad crónica o de mejorar la salud en general, pero en algunos casos la persona cae en un trastorno obsesivo-compulsivo con respecto a su alimentación. ¿Cómo se produce este paso entre una preocupación normal por la alimentación sana y la ortorexia? Veamos el caso de JLM:

Juan comenzó a eliminar ciertos productos de su dieta por problemas gastrointestinales y de alergias. Pero poco a poco fue autoimponiéndose más normas alimentarias obtenidas de diferentes libros y expertos en nutrición. Así, poco a poco, dejó de salir de tapas con los amigos, cuando iba a casa de alguien se llevaba la tartera con su comida, y solía poner cara de asco cuando veía lo que comían los demás. Sus relaciones sociales se estaban deteriorando y perdía mucho tiempo en comprar sus alimentos especiales, cocinarlos, planificar su alimentación y discutir sobre dietas con otras personas. En casa, miraba a su familia con un rictus de verdaderas ganas de vomitar contenidas cuando les veía disfrutando de un bistec con patatas, e incluso llegó a comprarse sus propios utensilios para que sus alimentos no fueran contaminados por la comida impura del resto de su familia.

Lo que podría haber sido una dieta sana y natural, poco a poco iba convirtiéndose en un sacrificio continuo: una disciplina férrea que le llevaba a sentirse muy orgulloso de sí mismo, hasta el punto que los demás se daban cuenta de sus sentimientos de superioridad. Pero si alguna vez se saltaba la dieta, el autocastigo llegaba inmediatamente: sentimientos de culpabilidad, un gran desasosiego, y la decisión de ayunar entre tres y cinco días, dependiendo de la gravedad de la "falta" que hubiera cometido.

Sin amigos, sin novia, con problemas en casa de sus padres y con una patología obsesivo-compulsiva, no dudaba en propagar las virtudes de su dieta a todo aquél que quisiera escucharle (o no le quedara más remedio) y siempre llevaba panfletillos con las virtudes milagrosas de algún alimento especial. Se había convertido en un caso típico de Ortorexia Nerviosa, la nueva patología de los países ricos.

Suele tratarse de individuos patológicamente perfeccionistas y absolutamente inflexibles en la aplicación de las normas.

Entre las razones que pueden conducir a la Ortorexia están la obsesión por buscar una mejor salud, el miedo a ser envenenado por los pesticidas, colorantes conservantes y demás químicos



Antarayame®

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

utilizados por la industria alimenticia o haber encontrado una razón espiritual en comer de una determinada forma.

Por supuesto, no hay que confundir esta enfermedad con una preocupación normal por la alimentación sana, la evitación de aditivos alimentarios, o dietas vegetarianas, macrobióticas, etc, llevadas con sentido común. Pero cuando la alimentación se convierte en una obsesión que afecta a la vida cotidiana, las relaciones sociales se ven perturbadas y la propia felicidad es menos importante que la alimentación, tenemos que empezar a pensar en la posible existencia de una patología.

Todos debemos poner atención en lo que comemos para poder estar sanos, pero sin obsesionarnos hasta el punto de vivir para comer en vez de comer para vivir.