

## >> “Nova” Perturbação Alimentar...**Ortorexia!**

**A “ortorexia” ou também designada “ortorexia nervosa” é uma doença resultante de uma procura obsessiva por ter uma alimentação saudável.**

A principal diferença desta doença e a Anorexia ou a Bulimia Nervosa é que, nestas patologias os problemas centralizam-se na quantidade de alimentos ingerida, enquanto na Ortorexia o problema reside na obsessão por ingerir alimentos de boa qualidade e os mais saudáveis. O problema inicia-se quando a preocupação com a alimentação começa a tomar grande parte do dia destes indivíduos.

Os ortoréxicos não medem esforços para comprar os seus alimentos: percorrem longas distâncias; pagam valores muito superiores ao dos alimentos comuns, e dedicam grande parte do seu tempo a planear, comprar, preparar e a fazer refeições o mais saudável possível. Excluem da sua alimentação a carne (sobretudo vermelha), as gorduras, alimentos onde foram adicionados aditivos, pesticidas e/ou herbicidas e outras substâncias que podem prejudicar o organismo. Muitas vezes, preferem passar fome a ingerir alimentos “impuros”. Além disto, recusam-se a comer em restaurantes, ou mesmo na casa de amigos e/ou familiares por não saberem o que será servido.

Regra geral, estas pessoas costumam ser de tal forma restritivas, que se sentem culpadas quando não cumprem, ou castigam-se com uma alimentação ainda mais rígida quando cometem um deslize, o que aponta para o carácter obsessivo-compulsivo do seu comportamento.

Estas atitudes extremistas relativas à alimentação podem colocar a saúde da pessoa em risco, caso o ortoréxico não substitua os alimentos que evita consumir por outros que lhe ofereçam o mesmo complemento nutricional.

Entre as consequências negativas encontram-se quadros de anemia e carência vitamínica e nutricional, derivadas da grande perda de peso. Mas, este distúrbio não acarreta apenas danos físicos. No campo social, acaba por desencadear uma retracção e faz com que a pessoa restrinja do seu rol de amizade as pessoas que não sigam o mesmo tipo de alimentação. O isolamento social é um prejuízo às vezes mais difícil de reparar do que os próprios danos físicos.



A população de maior risco para a ortorexia será aquela que apresenta já hábitos alimentares selectivos, como os vegetarianos e os macrobióticos, assim como a população de adolescentes, cujos comportamentos e perturbações alimentares continuam a ser o espelho das suas inquietações e conflitos psicológicos.

Tal como em muitos outros aspectos da alimentação, a chave é a moderação. Uma alteração nas escolhas alimentares deve ser gradual e de uma forma que motive, tendo em conta os gostos e o estilo de vida do indivíduo. Comer mais saudavelmente tem efeitos positivos na saúde, excepto se deixar de desfrutar da vida ou afectar o relacionamento com os outros.



Para comprovar se alguém tem em mente alimentar-se de forma saudável, ou se está obcecado com o assunto, sugere-se que leia e tente responder às questões que se seguem.

### Sinais de alerta e autodiagnóstico

# Ortorexia

- ⇒ No decorrer do dia despende muito tempo a pensar sobre “Alimentação Saudável”?
- ⇒ Planeia hoje o que vai comer amanhã?
- ⇒ Considera o valor nutritivo dos alimentos mais importante do que o prazer que estes dão?
- ⇒ Reduziu a qualidade da sua vida à medida que aumenta a qualidade da sua dieta?

- ⇒ Apresenta um bem-estar geral associado a mais energia do que o habitual?
- ⇒ Deixa de comer os alimentos que mais lhe agradam para comer alimentos que acredita serem os mais saudáveis ou correctos?
- ⇒ Aumenta o seu sentimento de auto-estima quando está a ingerir uma alimentação saudável e olha com superioridade para os outros que não comem da mesma forma?
- ⇒ Sente-se culpado quando se afasta um pouco de uma alimentação saudável?
- ⇒ A forma de se alimentar isola-o socialmente (fazer refeições fora de casa e com outras pessoas é particularmente difícil)?
- ⇒ Quando está a comer as porções indicadas dos alimentos, tem capacidade de se controlar?

(Teste de Bratman para a Ortorexia)

Se respondeu afirmativamente a 4 ou 5 questões significa que é necessário relaxar mais um pouco no que respeita à alimentação. Se respondeu afirmativamente a todas as questões tende a mostrar preocupações excessivas com a sua alimentação. Deverá procurar ajuda profissional especializada na área da Nutrição e Psicologia clínica pois o acompanhamento necessário para a situação é multidisciplinar.

**Fontes:** Revista Veja em [www.veja.com](http://www.veja.com); EUFIC -Conselho Europeu de Informação para a Alimentação em <http://www.eufic.org>



Sara Romeiro  
Nutricionista