



Quizá nunca has escuchado este nombre “ortorexia”; ¿qué es eso? te preguntarás, pero créenos... ¡está de moda!

La ortorexia es la obsesión patológica por la comida sana, mientras que la anorexia nerviosa y la bulimia son trastornos de la conducta alimentaria que giran en torno a la cantidad de comida.

El eje de la ortorexia es la calidad de los alimentos. Queremos mantenerte informado (a) sobre estos trastornos para que no caigas bajo ningún pretexto. ¡Cuídate!

El problema está en que los ortoréxicos comienzan queriendo hacer una dieta sana (lo cual es muy recomendable por cierto) y terminan suprimiendo alimentos fundamentales y castigándose con ayunos rígidos cuando se incumple el plan dietético.

ADIÓS LIBERTAD, ADIÓS AUTOCONTROL

El origen de este trastorno podría estar en la demostración de la superioridad sobre los demás; lo que en psicología clínica se conoce como una personalidad anascástica.

Para que me entiendas, se trata de individuos obsesivo/compulsivos, rígidos y estrictos que siempre están tratando de superarse a sí mismos. Estas personas sufren mucho ya que en su vida no existe la espontaneidad y siempre quieren tener todo bajo control.

UNA BUENA SALUD ¿SIEMPRE TRAE BENEFICIOS?

A estas alturas del partido, seguro te estarás preguntando: ¿cómo se cae en ella? Pues bien, déjame decirte que se llega a esta situación cuando se desea mejorar la salud, bajar de peso o controlar una enfermedad crónica a través de la alimentación.

La mayoría de los pacientes son disciplinados, tienen deseos de superación y vigilan lo que comen, cuánto y cuándo.

La ortorexia suele ser 10 veces más frecuente en mujeres que en hombres, sobre todo en personas vegetarianas, macrobióticas, crudistas y frutisatas. Lo que un principio parece ser una apuesta por la salud, acaba trayéndote más perjuicios que beneficios.

FLAQUITA, FLAQUITA PERO NO TANTO...

A todo esto, que ¿cuáles son sus efectos? Las mujeres ortoréxicas están muy delgadas y demacradas por su déficit calórico. Se les detiene la menstruación, se les reseca el cabello, disminuye su frecuencia cardiaca y a la larga pueden presentar osteoporosis.

Pero el problema no se queda ahí; la ortorexia también puede provocarte raquitismo, anemia, desnutrición, problemas renales, depresión, enfermedades psicológicas y llevarte al más absoluto aislamiento social.

¿CÓMO CONVERTIR QUE LA “VIRTUD” NO SE VUELVA ENFERMEDAD?

La ortorexia es todavía un trastorno muy reciente, por lo que no existe un tratamiento específico. El problema es que para muchos, la ortorexia no se relaciona con una patología sino con una virtud, por lo que a nadie se le ocurre pensar que esa persona está enferma.

Un correcto tratamiento de la ortorexia debe de pasar tanto por un estudio psicológico como por un estudio nutricional de la persona. Para prevenir esta enfermedad tu dieta diaria debe de incluir un 20% de grasas, un 60-65% de hidratos de carbono y un 15-20% de proteínas. Tenlo en cuenta.

DESCUBRE SI SUFRES ORTOREXIA

Si contestas afirmativamente a este cuestionario en cuatro o más preguntas es hora de que pienses seriamente qué estás haciendo con tu alimentación y solicites ayuda a un experto en nutrición.

- 1. ¿Pasas más de tres horas al día pensando en una dieta sana?**
- 2. ¿Te preocupas más de la calidad de los alimentos que del placer de comerlos?**
- 3. ¿Conforme aumenta la calidad de tu comida disminuye la calidad de tu vida?**
- 4. ¿Te sientes culpable cuando te saltas alguna de tus convicciones dietéticas?**
- 5. ¿Planificas hoy lo que vas a comer mañana?**
- 6. ¿Te está aislando socialmente tu manera de comer?**
- 7. ¿Gastas mucho dinero en productos alimenticios sanos?**
- 8. ¿Te has vuelto más estricto (a) contigo mismo (a)?**

9. *¿Aumenta tu autoestima cuando comes saludable?*
10. *¿Infravaloras a los que no comen saludablemente?*
11. *¿Evitas comer los alimentos que antes disfrutabas?*