

Ορθορεξία: όταν η υγιεινή διατροφή γίνεται ανθυγιεινή εμμονή



Διάφορες

έρευνες

διαπιστώνουν ότι ένας αυξανόμενος αριθμός ανθρώπων, ειδικά στον δυτικό κόσμο, πλήττεται από ένα σύνδρομο με την ονομασία “νευρική ορθορεξία”, το οποίο δεν είναι τίποτα άλλο παρά η μανιακή εμμονή με την υγιεινή διατροφή.

Οι σωστές διατροφικές επιλογές μπορούν να αποτελέσουν μεγάλο στοίχημα για κάποιον, ειδικά εάν δεν έχει μάθει ποτέ να τρέφεται σωστά. Πολλοί άνθρωποι επιδεικνύουν αξιοθαύμαστη προσήλωση στον έλεγχο της ποιότητας και της ποσότητας των τροφίμων που καταναλώνουν, όμως συχνά επιδίδονται σε υπερβολές.

Παρότι η “νευρική ορθορεξία” δεν αποτελεί μια κλινικά αναγνωρισμένη διατροφική διαταραχή ως έννοια περιγράφει μια εμμονή με το υγιεινό φαγητό που αγγίζει τα όρια της παθογένειας.

Τον όρο χάλκευσε για πρώτη φορά ο Δρ Στήβεν Μπράτμαν το 1997 κατά τη διάρκεια της διαμονής του σε ένα κοινόβιο στην Πολιτεία της Νέας Υόρκης. Εκεί συνειδητοποίησε ότι “η κατανάλωση αγνών τροφών άρχισε να συνοδεύεται από ψευδοπνευματικές προεκτάσεις και να θεωρείται ακόμα και ως το νόημα της ζωής.

“Η ορθορεξία γεννιέται ως αθώα επιθυμία αντιμετώπισης χρόνιων ασθενειών ή βελτίωσης της κατάστασης της υγείας. Επειδή όμως η υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών διαφορετικών από αυτές που έχουμε μάθει στην παιδική ηλικία ή στο

γενικότερο κοινωνικό περιβάλλον απαιτεί την ισχυρή ενεργοποίηση της βούλησης λίγοι τα καταφέρνουν. Οι περισσότεροι επιδεικνύουν μια σιδηρά αυτοπειθαρχία αναμειγμένη με ένα αίσθημα ανωτερότητας απέναντι σε αυτούς που τρώνε “σκουπίδια”. Με το πέρας του χρόνου, αυτοί που καταντούν ορθορεξικοί ασχολούνται ολοένα και περισσότερο με το τι και πόσο τρώνε και τις επιπτώσεις των διατροφικών παρεκκλίσεων” αναφέρει ο Μπράτμαν.

Ενώ ανορεξικοί και βουλιμικοί βασανίζονται με την ποσότητα φαγητού που καταναλώνουν, οι ορθορεξικοί εστιάζουν στην ποιότητα. Τους κατακλύζουν τύψεις εάν φάνε “κακές” τροφές ή παρεκκλίνουν από την οδό της ενάρετης διατροφής. Νοιώθουν αγωνία για την επόμενη “καυτή” υγιεινή συνήθεια που θα τους “απογειώσει”. Ταξιδεύουν με τα δικά τους τρόφιμα ή επιλέγουν να τρώνε πάντα στο σπίτι για να έχουν καλύτερο έλεγχο αυτών που καταναλώνουν. Συχνά οι διαπροσωπικές τους σχέσεις υποβαθμίζονται εξαιτίας αυτής της εμμονής.

Ωμοφαγία, χορτοφαγία, φυτοφαγία, παλαίο, δίαιτες χωρίς γλουτένη, αλεύρι ή γαλακτοκομικά, περιοδικές νηστείες, υπερτροφές, χυμοί με τα πάντα: συνήθειες που μπήκαν στο λεξιλόγιο και την καθημερινότητά μας τα τελευταία χρόνια και που συχνά εξελίσσονται σε διατροφικά ευαγγέλια για εμμονικούς.

—ORTO-15

Το ORTO-15 είναι ένα τεστ που ανέπτυξαν το 2005 ιταλοί επιστήμονες για να μετρήσουν το επίπεδο της νευρικής ορθορεξίας. Περιλαμβάνει ερωτήσεις του τύπου “Όταν τρώτε προσέχετε τις θερμίδες του φαγητού σας;” ή “Πιστεύεται ότι η κατανάλωση αυστηρά υγιεινών τροφίμων ενισχύει την αυτοπεποίθηση;”.

Μια μελέτη που βασίστηκε στο τεστ ORTO-15 βρήκε ότι το 57% των 177 εθελοντών που επιλέχθηκαν από τον γενικό πληθυσμό εμφάνιζαν ορθορεξικές τάσεις με τα ποσοστά να είναι διπλάσια στις γυναίκες. Μάλιστα ορισμένες ειδικές ομάδες, όπως επαγγελματίες της υγείας, ηθοποιοί και τραγουδιστές και δάσκαλοι γιόγκα εμφάνιζαν αυξημένο κίνδυνο.

Τα οφέλη της υγιεινής διατροφής είναι αδιαμφισβήτητα. Δεν έχουν να κάνουν μόνο με τα θρεπτικά συστατικά, αλλά και με τις πολιτικές και κοινωνικές προεκτάσεις των επιλογών μας: πού και με ποιο τρόπο επιλέγουμε τρόφιμα. Με ποιους και πότε τρώμε μαζί;

Πηγή: [econews](https://www.econews.gr)