



Όταν

η 24χρονη Αμερικανίδα Τζόρνταν Γιάνγκερ, για να αντιμετωπίσει τα χρόνια στομαχικά προβλήματα που αντιμετώπιζε, αποφάσισε να στραφεί σε μια αυστηρά χορτοφαγική διατροφή, έγινε από τη μία μέρα στην άλλη διάσημη μπλόγκερ και σταρ του Instagram, ποστάροντας συνταγές, συμβουλές και φωτογραφίες εμπνευσμένες από τις νέες της διατροφικές συνήθειες. Ο υγιεινός τρόπος ζωής δεν άργησε να της γίνει εμμονή. Σχεδόν κάθε εβδομάδα, επί τουλάχιστον τρεις ημέρες, έκανε συστηματικά «αποτοξίνωση», πίνοντας αποκλειστικά φυσικούς χυμούς. Διάβαζε με μανία τις ετικέτες των προϊόντων, διαχωρίζοντάς τα με θρησκευτική ευλάβεια σε «καλά» και «κακά»: τα απαγορευμένα ήταν και τα περισσότερα, καθώς από το διαιτολόγιό της είχε αποκλείσει οποιοδήποτε τυποποιημένο τρόφιμο περιείχε υποψία σακχάρων, σάλτσας και επεξεργασμένων αλεύρων. Χωρίς τύψεις μπορούσε να καταναλώνει μόνο πράσινα λαχανικά, καθώς οτιδήποτε άλλο της προκαλούσε φόβο και πανικό. Ενάμιση χρόνο αργότερα, η επιδερμίδα της είχε αποκτήσει πορτοκαλί όψη από την υπερβολική πρόσληψη β-καροτίνης, τα μαλλιά της ήταν αδύναμα και θαμπά, τα δόντια της κίτρινα από την υπερκατανάλωση λαχανίδας και η περίοδός της είχε σταματήσει.

Η Blonde Vegan, όπως ήταν το ψευδώνυμό της, έπασχε από νευρική ορθορεξία: παρουσίαζε δηλαδή μια παθολογική εμμονή για «καθαρά» τρόφιμα, η οποία την

είχε οδηγήσει σε έμμονες ιδέες σχετικά με το φαγητό. Εμφάνιζε συναισθηματική δυσαρέσκεια όταν παρεξέκλινε από τους διατροφικούς κανόνες που ακολουθούσε και είχε τελικά οδηγηθεί σε κοινωνική απομόνωση λόγω του τρόπου ζωής της. «Το πρωινό μου ήταν συνήθως ένα smoothie από μπανάνα, λαχανίδα, γάλα αμυγδάλου και μία κουταλιά αμυγδαλοβούτυρο, για μεσημεριανό έτρωγα σαλάτα με λαχανίδα και μούρα, ενώ για βραδινό λαχανικά με κινόα», λέει στο «Κ». «Αρχισα να συνειδητοποιώ ότι κάτι δεν πήγαινε καλά όταν, φιλοξενώντας την καλύτερή μου φίλη στη Νέα Υόρκη, πήγαμε για πρωινό σε ένα μπαρ φρέσκων χυμών, γιατί αυτό ήταν ένα από τα λιγοστά μέρη στα οποία θα μπορούσα να βρω κάτι να φάω. Ο συγκεκριμένος χυμός λαχανικών χωρίς φρούτα που ήθελα να παραγγείλω είχε τελειώσει, αλλά, παρότι υπήρχαν αρκετές επιλογές πράσινων χυμών, smoothies και ωμού φαγητού, πανικοβλήθηκα στην ιδέα να φάω ή να πιω κάτι που δεν είχα προγραμματίσει. Επέμεινα, λοιπόν, να περπατήσουμε μια απόσταση σχεδόν δύο χιλιομέτρων προκειμένου να αγοράσω το χυμό που είχα στο μυαλό μου από άλλο κατάστημα της ίδιας αλυσίδας. Το σώμα μου, εξαντλημένο, διαμαρτυρόταν λόγω της πολυήμερης στέρησης τροφής, αλλά αδιαφόρησα. Ημουν αποφασισμένη. Και το γεγονός ότι το έβλεπα αλλά δεν μπορούσα να κάνω τίποτα γι' αυτό με τρόμαξε πολύ».

Η Γιάνγκερ αναζήτησε επαγγελματική βοήθεια. Αρχισε να επισκέπτεται διατροφολόγο και ψυχοθεραπευτή, προκειμένου να μπορέσει να διαχειριστεί τις σωματικές και τις συναισθηματικές συνέπειες της ορθορεξίας. Τον Ιούνιο του 2014, έχοντας κάνει το πρώτο -και θεμελιώδες- βήμα, δηλαδή να παραδεχτεί την προβληματική διατροφική συμπεριφορά της, ανακοίνωσε τη μεταστροφή της μέσα από το blog (το οποίο κράσαρε λόγω υπερβολικής επισκεψιμότητας μέσα σε λίγα λεπτά), άλλαξε το ψευδώνυμό της σε *Balanced Blonde* (Ισορροπημένη Ξανθιά) και... μέχρι να ηρεμήσουν τα πνεύματα άρχισε να δέχεται απειλές για τη ζωή της από σκληροπυρηνικούς *vegan* και εξαγριωμένους πρώην οπαδούς της.

Η πατρότητα της «νευρικής ορθορεξίας» ανήκει στον Αμερικανό εναλλακτικό ιατρό Στίβεν Μπράτμαν. Στα μέσα της δεκαετίας του '90, παρακολουθώντας μια σειρά από ασθενείς που εμφάνιζαν έμμονες ιδέες σχετικά με την καθαρότητα των τροφών που προσλάμβαναν καθημερινά, ο Μπράτμαν επινόησε τον όρο ως θεραπευτικό τέχνασμα σε μια προσπάθεια να τους προσεγγίσει καλύτερα. Δεν άργησε να αντιληφθεί ότι είχε εντοπίσει την ουσία μιας προβληματικής διατροφικής συμπεριφοράς, η οποία, αν και δεν έχει ακόμα αναγνωριστεί επίσημα ως διατροφική διαταραχή, συναντάται πλέον ολοένα και συχνότερα στον δυτικό κόσμο και σε αρκετές περιπτώσεις συνυπάρχει με τη νευρική ανορεξία.

Προς το παρόν, ακριβή επιστημονικά στοιχεία ή επιδημιολογικές μελέτες σχετικές

με την ορθορεξία δεν υπάρχουν, καθώς απουσιάζει τόσο ένα έγκυρο διαγνωστικό εργαλείο (το ερωτηματολόγιο ORTO-15, που συνέταξε ομάδα Ιταλών επιστημόνων πριν από περίπου μία δεκαετία, θεωρείται ανεπαρκές) όσο και ένας επίσημος ιατρικός ορισμός. Το μόνο ενδιαφέρον στοιχείο που έχουν στα χέρια τους οι ειδικοί είναι ότι στις ΗΠΑ, στη Βρετανία, στην Αυστραλία και στις σκανδιναβικές χώρες τα ορθορεξικά άτομα έχουν παράλληλα την τάση να αναπτύσσουν μια φανατική ενασχόληση με τη γυμναστική.

«Η υγιεινή διατροφή προφανώς δεν ισοδυναμεί με ορθορεξία», εξηγεί ο Μπράτμαν. «Υπάρχουν οπαδοί θεωριών υγιεινής διατροφής που δεν θα εμφανίσουν ποτέ κάποια διατροφική διαταραχή, καθώς η αφοσίωσή τους στο υγιεινό φαγητό αποτελεί προϊόν συνειδητής επιλογής. Υπάρχουν όμως ορισμένοι άλλοι που, στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν ένα υγιές σωματικό βάρος, μπαίνουν σε ανθυγιεινά μονοπάτια -από άποψη τόσο συναισθηματική όσο και σωματική- και τελικά νοσούν. Το βασικό χαρακτηριστικό του ορθορεξικού είναι η εμμονή στην καθαρότητα. Ενώ οι ανορεξικοί έχουν μια παραμορφωμένη εικόνα του σώματός τους, θεωρώντας τους εαυτούς τους παχείς ανεξάρτητα από το πόσο αδύνατοι είναι στην πραγματικότητα, οι ορθορεξικοί παλεύουν συνέχεια με την ιδέα ότι η τροφή τους μολύνει, όσο προσεκτικά και αν παρακολουθούν τη διατροφή τους. Στόχος τους είναι η διατροφική τελειότητα: να αισθάνονται εντελώς καθαροί, αγνοί, διάφανοι...».

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΜΑΝΔΡΑΚΟΥ

Πηγή: [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)