

15 Αυγούστου 2016

## Πότε η εμμονή με τη 'σωστή' διατροφή γίνεται



Οι

επιστήμονες κάνουν λόγο για μία νέα ύπουλη διατροφική διαταραχή που δεν είναι πάντα εύκολο να αναγνωρισθεί. Ονομάζεται 'Νευρική Ορθορεξία', προέρχεται από τις λέξεις 'ορθός' και 'όρεξη' και πρόκειται για την εμμονή με την σωστή και υγιεινή διατροφή. Πρώτος ο Steven Bratman το 1997 έκανε λόγο για τη συγκεκριμένη διατροφική διαταραχή.

Όλα ξεκινούν με κίνητρο την υγεία του ατόμου, το οποίο προσπαθεί υιοθετώντας νέες διατροφικές συνήθειες με αποκλεισμό ομάδες τροφίμων όπως τα γλυκά και τα λιπαρά να προστατεύσει την υγεία του. Το άτομο εμφανίζει μία υπερβολική στάση, επιλέγοντας μόνο υγιεινά τρόφιμα, αποφεύγοντας κατεργασμένα τρόφιμα, λιπαρές ουσίες, γλυκά. Ενώ παράλληλα δίνει μεγάλη έμφαση στην προέλευση των τροφίμων. Αν δηλαδή τα ψάρια είναι ιχθυοτροφείου, αν τα λαχανικά είναι βιολογικής καλλιέργειας και αν όντως η αναγραφόμενη προέλευση είναι η αληθινή. Τα ορθορεκτικά άτομα συχνά καταλήγουν να καταναλώνουν ωμά τρόφιμα, κυρίως φρούτα και λαχανικά βιολογικής καλλιέργειας, κάποια δεν δέχονται να καταναλώσουν λαχανικά τα οποία κόβονται πολλές φορές ή μετρούν την μπουκιά τους 50 φορές πριν την καταπιούν.

Οι επίμονες σκέψεις γύρω από τη σωστή διατροφή κατευθύνουν όλη την ψυχική ενέργεια του ατόμου. Το άτομο αναλώνεται σε σκέψεις γύρω από τις διατροφικές του συνήθειες με τον βαθμό συχνότητας και ανησυχίας να αυξάνεται συνεχώς. Τελικά καταλήγει αυτή η ανησυχία και εμμονή να κυριαρχεί στη ζωή του.

Η νευρική ορθορεξία αποτελεί έναν ψυχαναγκασμό με την αγνή τροφή όπου παρεμβαίνει στη ζωή του ατόμου, να γίνεται τρόπος ζωής με χρόνια την έγνοια της ποιότητας της τροφής που θα καταναλώσει το άτομο.

Σαφώς και η επιλογή της υγιεινής διατροφής είναι σωτήρια αλλά στον υπερβολικό της βαθμό όταν αυτή γίνεται εξάρτηση μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη. Παν μέτρον άριστον!

Γιαννιώτη Θ. Πωλίνα

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

**Πηγή:** [polinagiannioti.gr](http://polinagiannioti.gr)