# Νευρική Ορθορεξία: εμμονή με τις υγιεινές τροφές (Γιαννιτσοπούλου Κάλλια, Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc, MBA, SRD)

**Categories :** ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Date :** 6 Μαΐου, 2009

Ο όρος **νευρική ορθορεξία** διατυπώθηκε για πρώτη φορά το 1997 από τον Dr. Steven Bratman. Σύμφωνα με τον Dr. Bratman, η νευρική ορθορεξία είναι **η μανία κατανάλωσης μόνο υγιεινών τροφών, κυρίως βιολογικών ή οργανικών και η αποφυγή κατανάλωσης τροφών αυξημένων σε λιπαρά ή εκείνων που περιέχουν πρόσθετα ή συντηρητικά**.

Ενώ στις διαταραχές λήψης τροφής, όπως η βουλιμία και η ανορεξία, τα άτομα ανησυχούν περισσότερο για την **ποσότητα** του φαγητού που καταναλώνουν, τα ορθορεκτικά άτομα έχουν μεγαλύτερη εμμονή με την **ποιότητα** του φαγητού.

Τα άτομα με νευρική ορθορεξία έχουν περιγραφεί ως ψυχαναγκαστικές προσωπικότητες που θέλουν να έχουν τον έλεγχο των καταστάσεων και να διατηρούν σε καλά επίπεδα την υγεία τους. Τα άτομα αυτά αισθάνονται καλά όταν στη διατροφή τους υπάρχουν οι επιτρεπτές υγιεινές τροφές, ενώ αν καταναλώσουν τροφή που να περιέχει πρόσθετα, συντηρητικά ή χρώματα αισθάνονται ιδιαίτερα άσχημα, νιώθουν τύψεις και ενοχές και ανησυχούν για την υγεία τους.

Στα πλαίσια του ελέγχου της διατροφής τους, τα άτομα συνηθίζουν να καταγράφουν αναλυτικά τι τροφές καταναλώνουν. Σχεδιάζουν τα γεύματά τους μέρες πριν, αφιερώνουν πολύ χρόνο στην προετοιμασία και το μαγείρεμα του φαγητού και αρνούνται να φάνε σε εστιατόρια, καθώς δεν γνωρίζουν πώς είναι παρασκευασμένο το φαγητό.

Σε αυτό το σημείο, θα πρέπει να αναφερθεί ότι **με τον όρο νευρική ορθορεξία φυσικά και δεν αναφερόμαστε στην εφαρμογή ενός υγιεινού διαιτολογίου πλήρους σε θρεπτικά συστατικά, κάτι το οποίο είναι απολύτως αποδεκτό** και φυσικά προτεινόμενο από εμάς τους επαγγελματίες της διατροφής. Η νευρική ορθορεξία χαρακτηρίζεται από ακραία και άκαμπτη στάση σε σχέση με τις τροφές και απόλυτη αποφυγή τροφών που θα μπορούσαν να καταναλωθούν με πιο αραιή συχνότητα, όπως για παράδειγμα τα γλυκά ή ένα γεύμα αυξημένο σε λιπαρά (π.χ. πίτσα).

Στην πραγματικότητα όμως, πόσο επιβλαβές είναι για κάποιον να έχει εμμονή με την υγιεινή διατροφή και πόσο λεπτή είναι η διαχωριστική γραμμή μεταξύ μιας άτυπης διατροφικής διαταραχής και της ορθορεξίας; Μήπως τελικά η ορθορεξία θα πρέπει να ενταχθεί στις διαταραχές λήψης τροφής ως μια ξεχωριστή πάθηση ή στην πραγματικότητα είναι ένα επιπρόσθετο κριτήριο διάγνωσης των διατροφικών διαταραχών, αν σκεφτεί κανείς ότι οι ανορεκτικές ασθενείς εκφράζουν έντονο ενδιαφέρον για ποιοτική και υγιεινή διατροφή;

Τα παραπάνω ερωτήματα ακόμα δεν έχουν απαντηθεί, καθώς υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις στη βιβλιογραφία. Μέχρι στιγμής η ορθορεξία δεν αναγνωρίζεται ως μια επίσημη διαταραχή λήψης τροφής, ενώ ορισμένοι επιστήμονες την αντιμετωπίζουν ως έναν 'ανεπίσημο δημοσιογραφικό όρο', ενώ άλλοι ισχυρίζονται ότι απλά είναι ένας περισσότερο κοινωνικά αποδεκτός όρος για να εκφράσουν τα ανορεκτικά άτομα τις διατροφικές τους συνήθειες ή ακόμα ένας τρόπος προώθησης των βιολογικών προϊόντων.

Σύμφωνα με το εγχειρίδιο ψυχιατρικών διαταραχών (DSM), για να μπορέσει να συμπεριληφθεί σε αυτό μια ψυχιατρική πάθηση θα πρέπει να προκαλεί αρνητικές συνέπειες σε διαφορετικές πτυχές της ζωής του ατόμου. Από αυτό το πρίσμα, θα μπορούσε κανείς να πεί ότι το να τρέφεται κάποιος 'πέραν του δέοντος υγιεινά' σε καμία περίπτωση δεν έχει αρνητικές συνέπειες στη ζωή του ατόμου, άρα δεν θα μπορούσε να ενταχθεί στην κατηγορία των ψυχιατρικών διαταραχών λήψης τροφής.

Όμως, αν αξιολογηθεί το γεγονός ότι **πολλές ανορεκτικές κοπέλες στην πραγματικότητα παρουσιάζουν ορθορεκτικά συμπτώματα** (π.χ. εμμονή με τα βιολογικά προϊόντα ή κατανάλωση γιαουρτιών που να μην περιέχουν χρώματα), τότε η ορθορεξία θα μπορούσε να αποτελεί πεποίθηση των ανορεκτικών ατόμων.

Συμπερασματικά, για την ώρα δεν θα μπορούσαμε επίσημα να θεωρήσουμε την νευρική ορθορεξία μια νέα διαταραχή λήψης τροφής, καθώς περισσότερο μοιάζει ως πεποίθηση και στάση ζωής των ατόμων που πάσχουν από κάποια διαταραχή λήψης τροφής. Ωστόσο, χρειάζονται περισσότερες έρευνες για να διευκρινιστούν τα παραπάνω.

*(Πηγή: iatronet.gr, 26/2/2009)*

**ΣΧΕΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ:**

**Η υγιεινή διατροφή κρύβει και κινδύνους (Μαίρη Κατσανοπούλου)**