

Ορθορεξία: Μια νέα διατροφική διαταραχή

Categories : [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

Date : 22 Ιανουαρίου, 2011

Μπορεί η υγιεινή διατροφή να αποτελεί διαταραχή;

Μία "νέα" διατροφική διαταραχή, η νευρική ορθορεξία, έρχεται να προστεθεί στον κατάλογο του τομέα της διατροφής.

Ο όρος νευρική ορθορεξία διατυπώθηκε για πρώτη φορά το 1997 από τον Dr. Steven Bratman, σύμφωνα με τον οποίο 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.

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.

Τα χαρακτηριστικά της νευρικής ορθορεξίας

Ένα υγιεινό - ισορροπημένο διαιτολόγιο, πληρέστατο σε θρεπτικά συστατικά, είναι απολύτως αποδεκτό και χρήσιμο.

Μπορούμε να μιλάμε για νευρική ορθορεξία, όμως, όταν η τήρηση αυτού διαιτολογίου αποτελεί ακραία και απόλυτη θέση του ατόμου, που το ακολουθεί, με χαρακτηριστικά όπως π.χ. :

* Η επίμονη σκέψη σχετικά με τη δίαιτα περισσότερο από τρεις ώρες ημερησίως,

* Ο σχεδιασμός-προγραμματισμός γευμάτων πολλές ημέρες πριν από την κατανάλωσή τους,

* Η θρεπτική αξία του γεύματός είναι περισσότερο σημαντική από την ευχαρίστηση της κατανάλωσής του,

* Το έντονο αίσθημα αυτοπεποίθησης, όταν το άτομο τρώει υγιεινά,

* Η παύση κατανάλωσης τροφίμων που έδιναν απόλαυση και η αντικατάστασή τους από «σωστά» τρόφιμα,

* Η αντικοινωνική συμπεριφορά του ατόμου, επειδή το είδος διατροφής καθιστά δύσκολο το να φάει έξω,

* Οι έντονες ενοχές, όταν «χαλάει» η διατροφή,

* Η εκτίμηση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων πάντοτε πριν από το φαγητό,

* Η ευτυχία και ο πλήρης έλεγχος, όταν τρώει «υγιεινά»,

* Το υποτιμητικό βλέμμα προς τους ανθρώπους, που δεν έχουν κανέναν έλεγχο στο τι τρώνε.

"Οι ορθορεκτικοί ακολουθούν με θρησκευτική ευλάβεια τους κανόνες τροφίμων και καμαρώνουν πολύ γι' αυτό. Πολλές φορές, όσο πιο δύσκολοι οι κανόνες, τόσο μεγαλύτερη ικανοποίηση για την τήρησή τους, παρόλο το τίμημα.

Αυτοί οι κανόνες καθορίζουν, αν μπορούν, τι μπορούν και πόσο μπορούν να φάνε κάποιο είδος τροφίμου. Μάλιστα, η εμμονή σε μια τέλεια δίαιτα είναι μερικές φορές τόσο έντονη, που όταν παραβιάζονται οι κανόνες της, ο ορθορεκτικός επιβάλλει στον εαυτό του τιμωρίες. Π.χ. 'έφαγα μισό σοκολατάκι και για αυτό την υπόλοιπη ημέρα δεν έφαγα απολύτως τίποτα!' Ένα ακόμη χαρακτηριστικό τους είναι ότι θυμούνται και περιγράφουν με λεπτομέρειες τις 'σωστές' και 'υγιεινές' επιλογές τους. Π.χ., 'έχω να βάλω στο στόμα μου γλυκό εδώ και 2.5 χρόνια. Τελευταία φορά που έφαγα ήταν μια σειρά σοκολάτα κουβερτούρα, το Μάιο του 2008!' Και φυσικά η δήλωση γίνεται με χαμόγελο, περιμένοντας την έκπληξη του συνομιλητή τους για το κατόρθωμά τους και την επιβράβευση".

(Πηγή: "Πρώτο Θέμα" 13/12/2010)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:

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

[Η νόσος της «ορθορεξίας» \(Ellen Goodman, International Herald Tribune\)](#)

[Η υγιεινή διατροφή κρύβει και κινδύνους \(Μαίρη Κατσανοπούλου\)](#)