Πότε γίνεται εμμονή η υγιεινή διατροφή (Ρούλα Τσουλέα)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 6 Δεκεμβρίου, 2014

Η μία μελέτη μετά την άλλη αποκαλύπτουν πως, παρότι η παχυσαρκία «θερίζει» τους λαούς της Δύσης, ολοένα περισσότεροι *ενήλικες αλλάζουν άρδην διατροφικές συνήθειες για να προασπίσουν την υγεία τους.*

Κίνδυνος ορθορεξίας - Τα ύποπτα «σημάδια» - Μήπως έχω ορθορεξία; - Κίνδυνος ανορεξίας

Η κυρία που κάθισε με χάρη στην καρέκλα του διαιτολόγου ήταν κομψή, αδύνατη, περιποιημένη, ακαθόριστης ηλικίας (γύρω στα 60 μάλλον) και πολύ αποφασισμένη. «Θέλω να χάσω 2 κιλά», δήλωσε. «Αλλά να ξέρετε ότι προσέχω πάρα πολύ τη διατροφή μου και δεν τρώω ό,τι να 'ναι».

Πριν περάσει η μία ώρα που διήρκησε αυτό το πρώτο ραντεβού, ο διαιτολόγος είχε μάθει όλα τα τρόφιμα που είχε αποκλείσει η συγκεκριμένη γυναίκα από τη διατροφή της την τελευταία 15ετία: τα επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος και ζυμαρικά, τα αλεύρια σιταριού, κριθαριού και σίκαλης και τα προϊόντα τους, το λευκό και το καφέ ρύζι, τα αναψυκτικά, τα συμβατικά φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά, οτιδήποτε έχει προσθήκη ζάχαρης, αλατιού ή συντηρητικών και οτιδήποτε περιέχει χρωστικές, ενισχυτικά γεύσης ή τεχνητά γλυκαντικά.

Είχε επίσης κόψει κάθε είδους κονσέρβα, γλύκισμα, έτοιμο φαγητό και ρόφημα του εμπορίου, όλα τα κατεψυγμένα, οτιδήποτε περιέχει υδρογονωμένα και πολλά κορεσμένα λιπαρά, οτιδήποτε μαγειρεύεται στον φούρνο μικροκυμάτων ή στα κάρβουνα ή εκτίθεται σε υψηλές θερμοκρασίες κατά το μαγείρεμα - και «εννοείται κάθε είδους μεταλλαγμένο τρόφιμο ή γεμάτο ορμόνες πουλερικό».

Επίσης έπρεπε να της δίνει διαιτολόγια που απαραιτήτως θα περιείχαν βιολογικά

ζυμαρικά ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι, βιολογικά φρούτα και λαχανικά στα οποία θα συμπεριλαμβάνονταν ακάι μπέρι και γκότζι μπέρι, βιολογικά όσπρια, προϊόντα από αλεύρι ζέας ολικής αλέσεως και βιολογικό αλεύρι βρώμης ολικής αλέσεως, κινόα, φαγόπυρο, βιολογικά γαλακτοκομικά, παραδοσιακό γιαούρτι με πέτσα, ανάλατους και αφούρνιστους ξηρούς καρπούς, για γλυκό μόνο βιολογικό μέλι και πολύ αγνό γλυκό του κουταλιού, καθώς και ψάρια - όχι κατεψυγμένα του Ατλαντικού, βεβαίως, αλλά ντόπια και φρέσκα.

Το πως θα τα συνδύαζε
όλ' αυτά για να την βοηθήσει να χάσει τα 2 κιλά που ήθελε - «προσέξτε», του είπε, «δύο κιλά θέλω να χάσω, όχι τρία - και με αργό ρυθμό» - ήταν δική του δουλειά!

Από τη χορτοφαγία στο κινόα

Περιστατικά
σαν κι αυτό δεν σπανίζουν στις μέρες μας. Η μία μελέτη μετά την άλλη αποκαλύπτουν πως, παρότι η παχυσαρκία «θερίζει» τους λαούς της Δύσης, ολοένα περισσότεροι ενήλικες αλλάζουν άρδην διατροφικές συνήθειες για να προασπίσουν την υγεία τους.

Διαιτολόγια όπως
αυτά της χορτοφαγίας, της φρουτοφαγίας, της «τοπικοφαγίας» (στα αγγλικά λέγεται locavorism και είναι η κατανάλωση μόνο τοπικών ή «ντόπιων» προϊόντων) αλλά και της διατροφής χωρίς γλουτένη έχουν γίνει πια μόδα ακόμα και στη χώρα μας, ιδίως στους κοινωνικούς κύκλους στους οποίους η οικονομική κρίση δεν έχει αφήσει έντονα τα σημάδια της.

Οι
άνθρωποι αυτοί «κόβουν» κατ’ αρχήν τα συμβατικά τρόφιμα και αρχίζουν να αγοράσουν μόνο βιολογικά. Πολλοί από αυτούς «εξοστρακίζουν» από τη διατροφή τους τα ζωικής προελεύσεως τρόφιμα (όπως τα κρέατα) διότι περιέχουν πολλά κορεσμένα λιπαρά, καθώς και τα περισσότερα δημητριακά και τα τρόφιμα που τα περιέχουν, με εξαίρεση την μη επεξεργασμένη, βιολογικής καλλιέργειας βρώμη, την ζέα, το φαγόπυρο και το κινόα.

Άλλοι
πάλι κόβουν και την βρώμη, αφού στρέφονται σε μία διατροφή χωρίς γλουτένη - την πρωτεΐνη του σιταριού, του κριθαριού, της σίκαλης και σε μικρότερο ποσοστό της βρώμης (την περιέχει σε χαμηλά επίπεδα), που φυσιολογικά πρέπει να αποφεύγεται απ’ όσους πάσχουν από τη νόσο

κοιλιοκάκη (ή δυσανεξία στη γλουτένη) διότι τους προκαλεί σοβαρά συμπτώματα.

Στην αναζήτηση της καλύτερης υγείας απορριπτέα είναι επίσης τα λίπη, εκτός από το ελαιόλαδο και τα λιπαρά που εκ φύσεως υπάρχουν στο αβοκάντο, τους ξηρούς καρπούς και τους σπόρους. Καμία θέση δεν έχουν επίσης τα «μεταλλαγμένα», τα χημικά και οτιδήποτε έχει υποστεί επεξεργασία, προσθήκη οποιασδήποτε χημικής ουσίας ή έχει εκτεθεί στο οποιοδήποτε χημικό (π.χ. φυτοφάρμακα).

Κίνδυνος ορθορεξίας

Αν και με μια πρώτη ματιά αυτές οι αλλαγές μοιάζουν εξαιρετικά καλές - ει μη τι άλλο, η κακή διατροφή σχετίζεται με πολλά δεινά, από την παχυσαρκία και την καρδιοπάθεια έως τον καρκίνο - υπάρχει μία σκοτεινή πλευρά: η μετατροπή της υγιεινής διατροφής σε μία διαταραχή που λέγεται ορθορεξία και αποτελεί αντικείμενο επισταμένων μελετών την τελευταία 15ετία.

Η ορθορεξία δεν είναι μία επίσημη διαταραχή. Οι διεθνείς οργανισμοί ψυχιατρικής δεν την αναγνωρίζουν και δεν έχει συμπεριληφθεί στην «βίβλο» της Ψυχιατρικής -το περίφημο εγχειρίδιο DSM το οποίο εκδίδει από το 1952 η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία.

Ωστόσο οι ειδικοί στη διατροφή λένε πως είναι εντελώς υπαρκτή, πως περικλείει χαρακτηριστικά άλλων διαταραχών (όπως η νευρογενής ανορεξία και η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή) και ότι μπορεί να αποτελέσει σοβαρό πρόβλημα, διότι όχι μόνο ενέχει κίνδυνο υποσιτισμού, αλλά μπορεί να ανοίξει τον δρόμο στην νευρογενή ανορεξία ή σε μια γενικευμένη αγχώδη διαταραχή.

Τα ύποπτα «σημάδια»

Ο όρος «ορθορεξία» (orthorexia) επινοήθηκε το 1997 από τον δρα Στήβεν Μπράτμαν, έναν ολιστικό παθολόγο στο Κολοράντο, ο οποίος την περιέγραψε ως «εμμονή με την κατανάλωση των σωστών τροφίμων». Το 2001, ο δρ Μπράτμαν περιέγραψε αναλυτικά την ορθορεξία στο βιβλίο του «Health Food Junkies» (κατά λέξη σημαίνει «Τα πρεζόνια της υγιεινής διατροφής») και έκτοτε έχουν διεξαχθεί σε Ευρώπη και ΗΠΑ πολλές μελέτες γι’ αυτήν. Παρ’

όλα αυτά, η ορθορεξία παραμένει ακόμα αμφισβητούμενη.

«Να ξεκαθαρίσουμε κάτι: το γεγονός ότι κάποιος προσηλώνεται στην υγιεινή διατροφή για να προασπίσει την υγεία του δεν σημαίνει ότι έχει πρόβλημα ψυχικής υγείας», λέει ο διατροφολόγος Ευάγγελος Ζουμπανέας, ειδικός σε θέματα διαταραχών πρόσληψης τροφής.

«Ευχής έργον θα ήταν να έτρωγαν όλοι υγιεινά και να εντάσσουν στο διαιτολόγιό τους τρόφιμα με ευεργετικές ιδιότητες - κι εγώ το κάνω. Όποιος προσέχει στην καθημερινότητά του τι τρώει και επιλέγει υγιεινές τροφές, αλλά άνετα κάνει παρεκκλίσεις στις κοινωνικές εκδηλώσεις ή σε ειδικές περιστάσεις, δεν έχει πρόβλημα. Οι συμπεριφορές που φτάνουν σε σημείο υστερίας είναι αυτές που υποκρύπτουν ψυχολογικό πρόβλημα».

Μαζί του συμφωνεί ο κλινικός διαιτολόγος-βιολόγος Χάρης Δημοσθενόπουλος, προϊστάμενος στο Τμήμα Διατροφής του «Λαϊκού» Νοσοκομείου της Αθήνας. «Πρόβλημα υπάρχει μόνο όταν η υγιεινή διατροφή αποκτά κεντρικό ρόλο στη ζωή και της αφιερώνει κάποιος πολύ χρόνο και προσοχή, όταν η παρέκκλιση από το υγιεινό διαιτολόγιο είναι αδιανόητη ή/και αιτία τύψεων και “αυτοτιμωρίας” (λ.χ. με μια πολύ αυστηρή δίαιτα τις επόμενες μέρες) και όταν οργανώνει το άτομο την καθημερινότητά του γύρω από τη διατροφή του, απομακρύνοντας σταδιακά τους ανθρώπους γύρω του», λέει.

Κίνδυνος ανορεξίας

Οι πάσχοντες από ορθορεξία «τρώνε ολοένα πιο υγιεινά, πιο βιολογικά, πιο στερητικά, αφαιρώντας ολοένα περισσότερο την απόλαυση από το φαγητό τους, διότι η διατροφή έχει ως μοναδικό σκοπό την διαφύλαξη της υγείας», συνεχίζει ο κ. Δημοσθενόπουλος.

«Όμως σούπερ τρόφιμα δεν υπάρχουν. Σαφώς υπάρχουν ευεργετικά τρόφιμα, όπως υπάρχουν και επιβλαβή, αλλά αυτό δεν σημαίνει πως όποιος τρώει μόνο ευεργετικά τρόφιμα εξασφαλίζει την υγεία μέχρι τα βαθιά του γηρατειά. Η ορθορεξία είναι αυτοτιμωρία, διότι στερεί την κοινωνικότητα και την απόλαυση του φαγητού που αποτελεί βασικό στοιχείο της διατροφής, ενώ ο πάσχων μένει μόνο στο “να μην παχύνω και να μην αρρωστήσω”».

Η κύρια ανησυχία των ειδικών όσον αφορά την ορθορεξία είναι ότι μπορεί να οδηγήσει σε κάποια από τις σοβαρές διαταραχές πρόσληψης τροφής, όπως η νευρογενής ανορεξία. Στην πραγματικότητα, «η έντονα στερητική φύση της ορθορεξίας εύκολα μπορεί να εξελιχθεί σε ανορεξία», σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής (NCED) της Βρετανίας.

«Η αλήθεια είναι ότι η νευρογενής ανορεξία εμπεριέχει στοιχεία ορθορεξίας, αφού το πρώτο βήμα της είναι επιλογή υγιεινών, λάιτ τροφίμων», λέει ο κ. Ζουμπανέας.

«Η αιφνίδια απόφαση μίας έφηβης συνήθως 13 έως 17 ετών και σπανιότερα ενός εφήβου να αρχίσει να ασχολείται υπερβολικά πολύ με την υγιεινή διατροφή, να ενημερώνεται διαρκώς γι' αυτήν ή/και μια μέρα να δηλώνει “είμαι χορτοφάγος και δεν ξανατρώω τίποτα ζωικό”, πρέπει να αποτελεί καμπανάκι κινδύνου για την οικογένεια. Δηλώσεις του τύπου “δεν θα τρώω κρέας, αλλά θα τρώω ψάρι, θαλασσινά και πουλερικά” είναι ήπιες, αλλά το “κόβω όλα τα ζωικά” είναι ανησυχητικό όταν μιλάμε για εφήβους».

Την άποψη αυτή ενστερνίζεται ο δρ Μπράτμαν, ο οποίος στο βιβλίο του «Health Food Junkies» γράφει πως η ορθορεξία συχνά υποκρύπτει την νευρογενή ανορεξία, αν και στην ορθορεξία το (φαινομενικό) ζητούμενο δεν είναι η απώλεια βάρους αλλά η διαφύλαξη της υγείας και το (φαινομενικό) όπλο δεν είναι η ποσότητα της τροφής, αλλά η ποιότητά της.

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα με την ορθορεξία είναι ότι οι πάσχοντες δεν πιστεύουν ότι χρειάζονται βοήθεια, διότι αφενός είναι περήφανοι για τις διατροφικές επιλογές τους, αφετέρου δεν πιστεύουν ότι πρέπει να μάθουν να τρώνε «φυσιολογικά» αφού θεωρούν επιβλαβές το «φυσιολογικό» φαγητό.

Σε κάθε περίπτωση, όμως, «η ορθορεξία δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί μόνο με έναν διαιτολόγο, διότι οι ασθενείς είναι δογματικοί στις απόψεις τους περί διατροφής», λέει ο κ. Δημοσθενόπουλος. «Αν, συνεπώς, παραδεχτεί κάποιος ότι έχει πρόβλημα, τότε είναι απαραίτητη η ψυχολογική στήριξη».

Τεστ: Μήπως έχετε ορθορεξία;

Ο «πατέρας» της ορθορεξίας δρ Στήβεν Μπράτμαν χρησιμοποιούσε 11 απλές ερωτήσεις για να διαγνώσει την ορθορεξία.

1.Περνάτε περισσότερες από τρεις ώρες την ημέρα σκεπτόμενοι τη διατροφή σας;

2.Προγραμματίζετε ήδη τι θα φάτε αύριο*;

3. Σας ενδιαφέρει περισσότερο η θρεπτική αξία του φαγητού σας απ' ό,τι η απόλαυση που θα αποκομίσετε από την κατανάλωσή του;

4. Μειώθηκε η ποιότητα της ζωής σας, καθώς αυξήθηκε η ποιότητα της διατροφής σας;

5. Γίνεστε ολοένα πιο αυστηροί με τον εαυτό σας;

6. Νιώθετε να βελτιώνεται η αυτοπεποίθησή σας όταν τρώτε υγιεινά και κοιτάτε περιφρονητικά όσους δεν τρώνε;

7. Αποφεύγετε να καταναλώνετε τρόφιμα που σας αρέσουν, γιατί πρέπει να τρώτε μόνο τις «σωστές» τροφές**;

8. Σας εμποδίζει η διατροφή σας να τρώτε εκτός σπιτιού;

9. Έχετε αρχίσει να απομονώνεστε κοινωνικά (λ.χ. απομακρύνονται οι φίλοι σας);

10. Αισθάνεστε ενοχές ή μισείτε τον εαυτό σας, όταν παρεκκλίνετε από το διατροφικό σας πρόγραμμα;

11. Όταν τρώτε «καλά» τρόφιμα, αισθάνεστε ήσυχοι ότι έχετε τον έλεγχο;

* Όχι επειδή δουλεύετε και σας πιέζει ο χρόνος, αλλά επειδή «πρέπει» καταναγκαστικά να το κάνετε

**
«Πρέπει» καταναγκαστικά να τρώτε σωστές τροφές και όχι επειδή υπάρχει λόγος (λ.χ. ένα πρόβλημα υγείας όπως ο διαβήτης ή επειδή κάνετε δίαιτα για να χάσετε 10 κιλά)

Η βαθμολογία σας

Δώστε 1 βαθμό για κάθε «Ναι» που απαντήσατε. Εάν στην 1η ερώτηση η απάντηση είναι «Ναι» αλλά αφιερώνετε στη διατροφή σας

τέσσερις ή περισσότερες ώρες, πρέπει να δώσετε 2 βαθμούς. Στη συνέχεια, αθροίστε τους βαθμούς σας σε όλες τις ερωτήσεις.

2-3 βαθμοί: Μπορεί να έχετε ήπια ορθορεξία. Προσέξτε τι κάνετε.

4-9 βαθμοί: Μπορεί να έχετε μέτρια ορθορεξία. Πρέπει να χαλαρώσετε λίγο τις διατροφικές απόψεις σας

10-12 βαθμοί: Έχετε εμμονή με την υγιεινή διατροφή. Καλό είναι να ζητήσετε την βοήθεια ενός ειδικού στην ψυχική υγεία.

(Πηγή: "ΤΑ ΝΕΑ" Ειδική έκδοση ΥΓΕΙΑ)

ΣΧΕΤΙΚΑ:

Η νόσος της «ορθορεξίας» (Ellen Goodman, International Herald Tribune)

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

Ορθορεξία: Μια νέα διατροφική διαταραχή