



LA ORTOREXIA

Documento realizado en el contexto de la colaboración entre
BNP Paribas Cardif y el CHU Rouen-Normandie

[Para cualquier pregunta : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Introducción

Con la globalización, la agricultura, la pesca y los cultivos intensivos, muchas personas quieren volver a una **alimentación más sana**, no procesada y sostenible.

La búsqueda de una dieta perfectamente sana que evite por completo la junkfood, los alimentos industriales y procesados (pesticidas y aditivos, etc.) puede conducir a la aparición de fobias alimentarias.

Actualmente, el consumidor se divide entre el **deseo de una alimentación equilibrada** y la **falta de confianza en la calidad sanitaria** de los alimentos del supermercado.

Así, la obsesión asociada a la calidad de los alimentos consumidos caracteriza un trastorno denominado ortorexia.

Definición

La ortorexia se define como la **obsesión por comer sano**. Se caracteriza por una excesiva preocupación por la calidad de los alimentos y sus efectos en el organismo, en detrimento de las cantidades ingeridas, las sensaciones que gobiernan las conductas alimentarias (véase la newsletter n° 9) e incluso las preferencias gustativas.

ORTHO **REXIE**
Correcto Apetito

Las personas con ortorexia explican su comportamiento por la búsqueda de una **forma de pureza** (1).

La ortorexia conduce así al consumo exclusivo de alimentos considerados "puros" (crudos, sin procesar) y a la exclusión de todos los alimentos considerados "impuros" (procesados, industriales, de alto riesgo). La persona clasifica los alimentos principalmente en función de sus propias creencias basadas en **argumentos subjetivos y no científicos**, por ejemplo: eliminar el gluten, comer crudo, excluir la leche de vaca, sin aditivos...

Esta clasificación hace que se eviten totalmente muchos alimentos, incluso a veces familias enteras de alimentos.

Cuando la alimentación sana se convierte en patológica

¿Cuándo se convierte en patológica la búsqueda de una dieta equilibrada?

La literatura científica dice que un comportamiento puede considerarse patológico cuando provoca una **angustia o sufrimiento** significativo y tiene repercusiones en **áreas importantes de la vida** diaria (social, profesional, aficiones, etc.) (2)

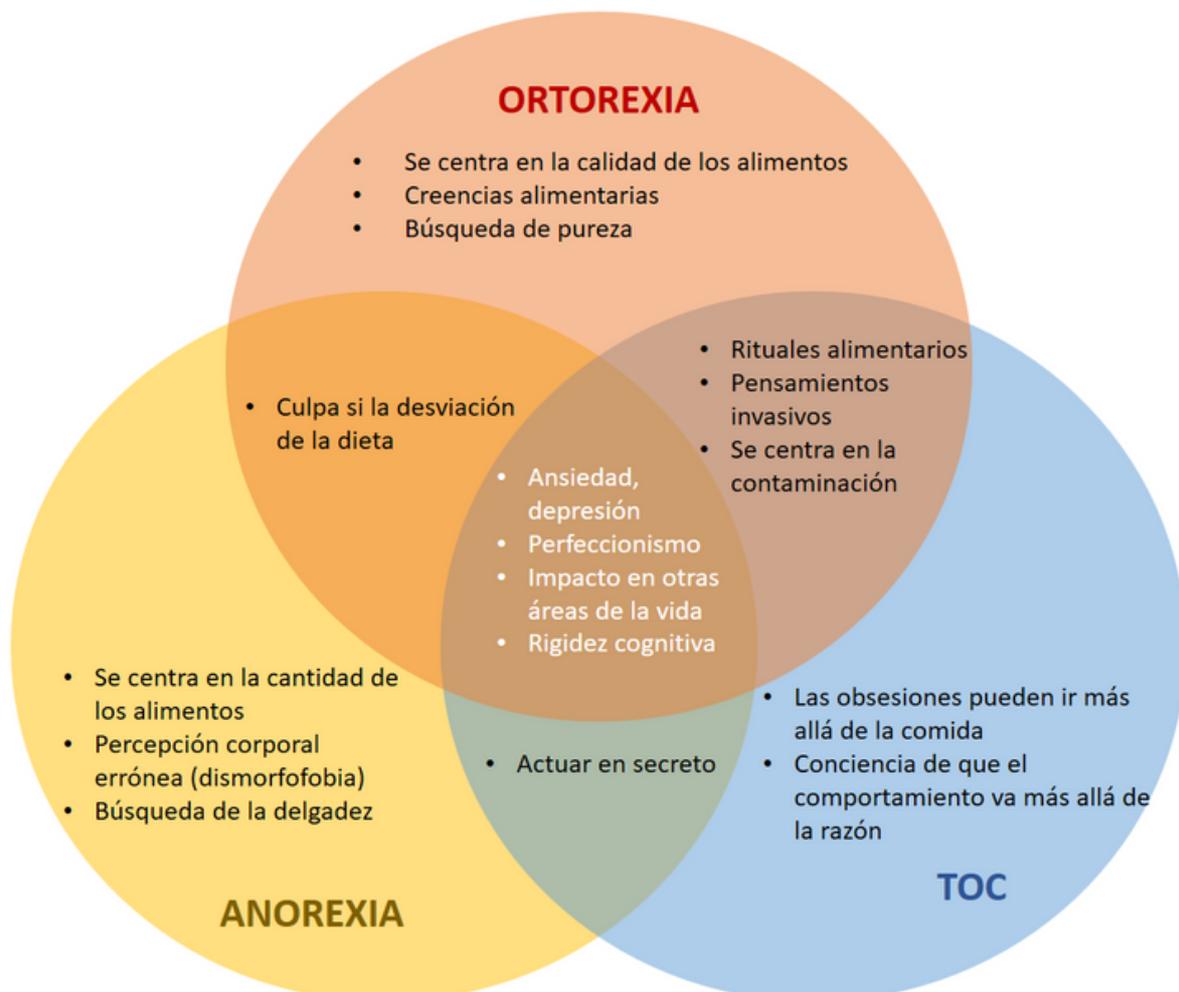
Dieta equilibrada

- Llevar una dieta equilibrada siempre que sea posible
- Comer sano según las recomendaciones (véase la newsletter de agosto), pero ser capaz de ser flexible
- Limitar el consumo de ciertos alimentos sin excluirlos por completo
- Permitirse alimentos que den placer, caprichos
- Permitirse comidas de fiesta, restaurantes, etc...
- La alimentación no es la única prioridad
- La alimentación equilibrada no va en detrimento de otros áreas importantes de la vida
- Comer es todavía un momento de placer
- La autoestima es independiente de la dieta

Ortorexia

- Cumplimiento estricto de la dieta impuesta por sí mismo
- Inflexibilidad
- Preferir el ayuno en lugar de romper la dieta
- Exclusión total de ciertos alimentos o familias de alimentos considerados "impuros"
- Las faltas en la dieta son una fuente de culpabilidad, ansiedad e incluso autocastigo (1,3)
- La alimentación es la única prioridad
- La alimentación es la principal preocupación
- La dieta impuesta va en detrimento de otros áreas importantes de la vida
- Aislamiento social
- Pérdida del placer de comer
- La autoestima es dependiente de la dieta
- Fuente de sufrimiento

La ortorexia no puede clasificarse como un trastorno alimentario (TA). Sin embargo, comparte puntos en común con la **anorexia nerviosa**, que es un TA. Además, se ha demostrado que también existen similitudes entre la ortorexia y el **trastorno obsesivo-compulsivo** (TOC) (1) :



El desarrollo de la ortorexia

Hay varios factores que pueden contribuir al desarrollo de la ortorexia : estos **factores de riesgo** pueden ser **internos** (emanan del individuo) o **externos** (emanan del entorno) (1, 3, 4, 5)

Factores de riesgo internos	Factores de riesgo externos
<ul style="list-style-type: none">• Perfeccionismo• Trastorno obsesivo-compulsivo• Costumbres alimentarias• Trastornos alimentarios• Insatisfacción corporal• Búsqueda de la delgadez• Necesidad de control• Tendencia ansiosa / depresiva• Miedo a la enfermedad y a los problemas de salud - hipocondría• Tener conocimientos de nutrición• Seguir una dieta de adelgazamiento• Práctica deportiva de alto nivel	<ul style="list-style-type: none">• Influencias socioculturales<ul style="list-style-type: none">◦ Moda del organico, del green*, de lo healthy**◦ Moda del cuerpo sano• Difusión masiva de información errónea y creencias alimentarias<ul style="list-style-type: none">◦ Redes sociales◦ Medios de comunicación◦ Documentales, libros y artículos alarmistas• Falta de confianza en la industria alimentaria<ul style="list-style-type: none">◦ Escándalos y polémicas repetidas

* green = verde
** healthy = sano

Cómo se manifiesta la ortorexia

En la práctica, la ortorexia puede dar lugar a muchos comportamientos diferentes según el individuo. He aquí una lista no exhaustiva de los **síntomas** de la ortorexia (1) :



Manifestaciones de la ortorexia :

Gastar demasiado en comida en comparación con los ingresos

Rechazar la absorción de productos "impuros" de cualquier forma (bebidas, medicamentos, cosméticos, envasado, etc.)

Miedo a comer alimentos elegidos y/o preparados por otros

Estrés generado por comer en presencia de otros que no tienen las mismas exigencias

Rechazo a aceptar la ayuda de otros en la cocina por miedo a que no se sigan los rituales y las prácticas

Impacto en la salud mental → aumento de la ansiedad y del riesgo de depresión

Peligros físicos de la ortorexia

La ortorexia, sobre todo por la aparición de numerosos rituales, conlleva una importante reducción de la **calidad de vida**, pero también puede tener graves consecuencias para la **salud física y mental** del paciente:

Carencias debidas a la exclusión de ciertos alimentos (anemia)

Pérdida de peso

Mayor riesgo de trastorno alimentario

Alteraciones hormonales

Malnutrición / desnutrición debido a la dieta desequilibrada

Osteoporosis

Debilitamiento del sistema inmunitario

Cansancio, dificultades de concentración

¿Cómo cuidar la ortorexia?

Le recomendamos que primero se ponga en contacto con un profesional de la salud que pueda ayudarle y acompañarle en su cambio de comportamiento (médico de generalista, dietista, etc.)

Si siente que tiene exigencias alimentarias rigurosas y que su dieta se ha vuelto demasiado estricta, hay una serie de ejercicios que pueden ayudarle a **reintroducir flexibilidad** en su dieta (6).

- **Escúchese:** tómese el tiempo necesario para prestar atención a sus sensaciones que gobiernan las conductas alimentarias (para saber más, consulte nuestra Newsletter nº 7)
- **Alimentación consciente:** volver a aprender a disfrutar de la comida utilizando los 5 sentidos al comer
- **Déjese llevar:** intente comer sin cuestionar los beneficios o perjuicios de los alimentos, y sin controlar las cantidades
- **Acepte sus apetencias:** ¡un pequeño placer no dañará su equilibrio alimentario!

Reintroducir los alimentos que ha eliminado puede parecer desconcertante al principio, requiere varios intentos y perseverancia. Tenga en cuenta las razones por las que decidió cambiar y volver a una dieta más saludable, ¡y no se desanime!

Conclusión

La ortorexia es un trastorno cada vez más común en la sociedad actual, ya que se ve favorecida por las preocupaciones e influencias de la sociedad, que a menudo se centran en la alimentación y la salud del cuerpo.

Es esencial recordar que el placer de la comida es una parte integral de una dieta equilibrada. Como dice la expresión "**mente sana en cuerpo sano**", el placer de la comida y sus beneficios asociados no deben ser ignorados como contribución a un cuerpo sano.



Referencias

1. Koven, N. S., & Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 11, 385.
2. Edition, F. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Am Psychiatric Assoc, 21(21), 591-643.
3. Goutaudier, N., & Rousseau, A. (2019). L'orthorexie: une nouvelle forme de trouble des conduites alimentaires? *La Presse Médicale*, 48(10), 1065-1071.
4. McComb, S. E., & Mills, J. S. (2019). Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. *Appetite*, 140, 50-75.
5. Segura-García, C., Papaiani, M. C., Caglioti, F., Procopio, L., Nisticò, C. G., Bombardiere, L., ... & Capranica, L. (2012). Orthorexia nervosa: a frequent eating disordered behavior in athletes. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17(4), e226-e233.
6. Anne Artley & Melinda Smith (2021). Orthorexia Nervosa. Disponible sur : <https://www.helpguide.org/articles/eating-disorders/orthorexia-nervosa.htm>