

## L'ORTORESSIA

Documento realizzato nell'ambito della partnership tra  
**BNP Paribas Cardif e l'Ospedale Universitario di  
Rouen-Normandia**

Per qualsiasi domanda, contattare: [nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

### Introduzione

Nell'era della globalizzazione, dell'agricoltura, della pesca e dell'allevamento intensivi, sempre più persone desiderano tornare a un'**alimentazione più sana**, non elaborata e sostenibile.

La ricerca di una dieta perfettamente sana che eviti il cibo spazzatura e tutti gli alimenti industriali e trasformati (pesticidi e additivi, ecc.) può portare alla comparsa di fobie alimentari.

I consumatori di oggi sono combattuti tra il **desiderio di una dieta equilibrata** e la **mancanza di fiducia nella qualità sanitaria** degli alimenti dei supermercati.

L'ossessione per la qualità del cibo che mangiamo è caratteristica di un disturbo noto come ortoressia.

### Definizione

L'ortoressia è definita come un'**ossessione per il mangiare sano**. È caratterizzata da un'eccessiva preoccupazione per la qualità del cibo e i suoi effetti sull'organismo, a scapito delle quantità ingerite, delle sensazioni alimentari (vedi Newsletter n. 9) e persino delle preferenze di gusto.

Le persone affette da ortoressia spiegano il loro comportamento come una ricerca di una **forma di purezza** (1). L'ortoressia porta al consumo esclusivo di alimenti considerati "puri" (grezzi, non lavorati) e all'esclusione di tutti gli alimenti considerati "impuri" (lavorati, industriali, rischiosi). Le persone classificano gli alimenti essenzialmente in base alle proprie convinzioni, basate su **argomentazioni soggettive e non scientifiche**, ad esempio: eliminare il glutine, mangiare crudo, escludere il latte vaccino, niente additivi, ecc.

Questa classificazione porta a evitare completamente molti alimenti e, per alcuni, anche intere famiglie di alimenti.

**ORTORESSIA**  
Corretto    Appetito

### Quando il mangiare sano diventa patologico

A che punto la ricerca di una dieta equilibrata diventa patologica?

La letteratura scientifica afferma che un comportamento può essere considerato patologico quando provoca un **disagio o una sofferenza** significativi e ha ripercussioni su **aree importanti della** vita quotidiana (sociale, professionale, hobby, ecc.) (2)

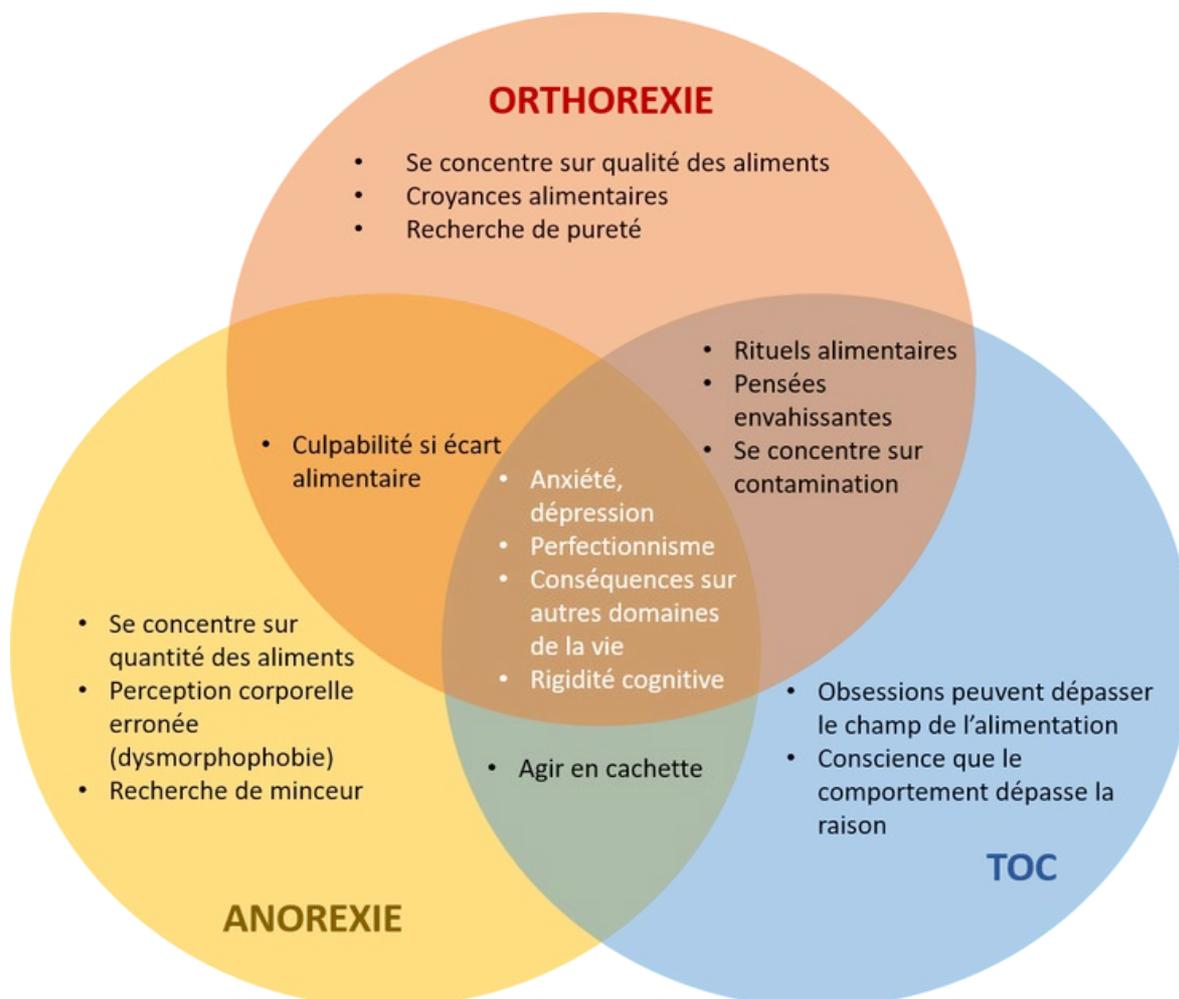
## Mangiare in modo equilibrato

- ◆ Assicuratevi di seguire una dieta equilibrata quando possibile
- ◆ Mangiare una dieta equilibrata in linea con le raccomandazioni (vedi Newsletter n° Agosto), ma essere in grado di essere flessibili
- ◆ Limitare il consumo di alcuni alimenti senza escluderli del tutto
- ◆ Concedersi cibi e sfizi piacevoli
  
- ◆ Permettersi di mangiare alle feste, al ristorante, ecc.
- ◆ Il cibo non è l'unica priorità
- ◆ Un'alimentazione equilibrata non va a scapito di altri aspetti della vita
- ◆ Mangiare rimane un piacere
- ◆ L'autostima è indipendente dalla dieta

## Ortoressia

- ◆ Rispetto rigoroso di una dieta auto-imposta
- ◆ Inflexibilità
- ◆ Preferire il digiuno piuttosto che interrompere la dieta
- ◆ Esclusione totale di alcuni alimenti, o addirittura di famiglie di alimenti, considerati "impuri"
- ◆ Le trasgressioni alla dieta sono fonte di senso di colpa, ansia e persino autopunizione (1,3)
  
- ◆ Il cibo è l'unica priorità
- ◆ Il cibo è il principale motivo di preoccupazione
  
- ◆ La dieta imposta va a discapito di altre aree della vita
- ◆ Isolamento sociale
- ◆ Perdita totale del piacere di mangiare
- ◆ L'autostima dipende dalla dieta
  
- ◆ Fonte di sofferenza

Per definizione, l'ortoressia non può essere classificata come un disturbo del comportamento alimentare. Tuttavia, presenta alcune analogie con l'**anoressia nervosa**, che è un DCA. È stato inoltre dimostrato che esistono delle somiglianze tra l'ortoressia e il **disturbo ossessivo-compulsivo** (DOC) (1):



# Lo sviluppo dell'ortoressia

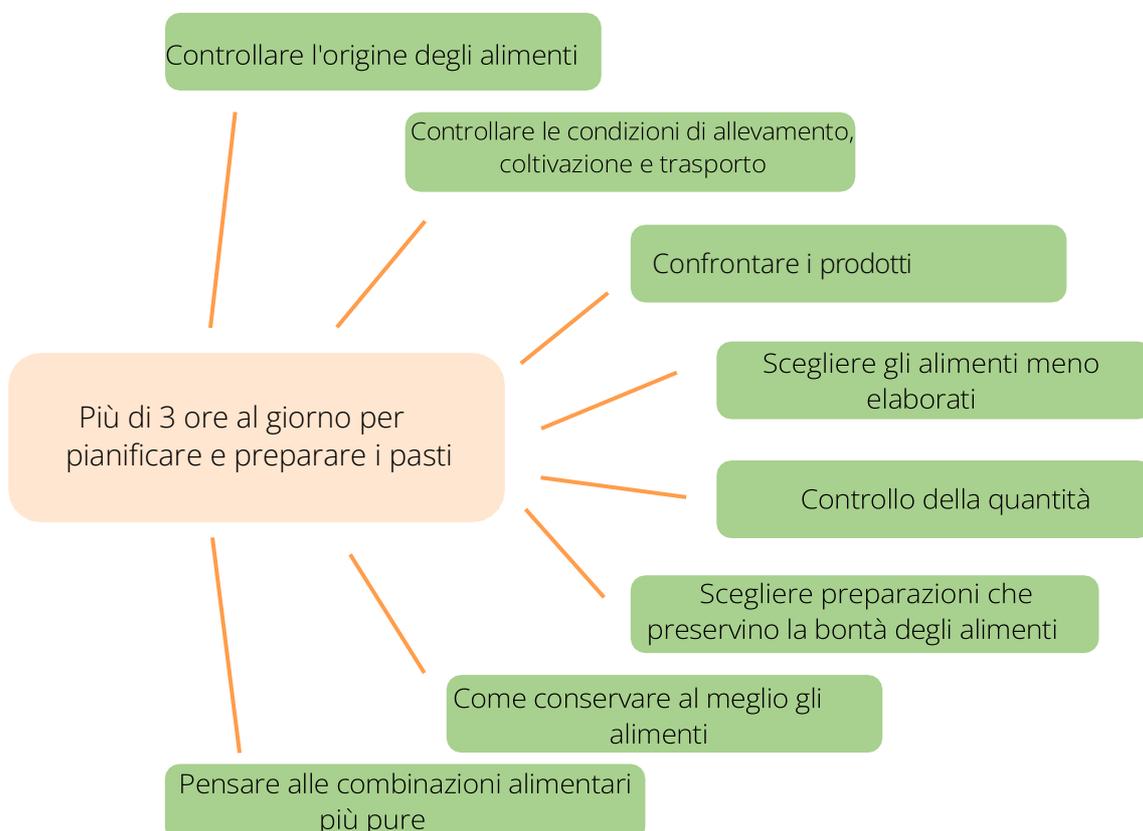
Esistono diversi fattori che possono contribuire all'insorgenza dell'ortoressia: questi **fattori di rischio** possono essere **interni** (emanati dall'individuo) o **esterni** (emanati dall'ambiente) (1, 3, 4, 5)

| Fattori di rischio interni  | Fattori di rischio esterni  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Perfezionismo</li><li>◆ Disturbo ossessivo-compulsivo</li><li>◆ Abitudini alimentari</li><li>◆ Disturbi del comportamento alimentare</li><li>◆ Insoddisfazione corporea</li><li>◆ Ricerca della magrezza</li><li>◆ Bisogno di controllo</li><li>◆ Tendenza ansiosa/depressiva</li><li>◆ Paura della malattia e dei problemi di salute - ipocondria</li><li>◆ Conoscenza della nutrizione</li><li>◆ Continuare una dieta dimagrante</li><li>◆ Pratica di sport di alto livello</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Influenze socio-culturali<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Moda del biologico, green*, healthy**</li><li>◦ La moda del corpo sano</li></ul></li><li>◆ Diffusione massiccia di false informazioni e credenze dietetiche<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Social network</li><li>◦ Media</li><li>◦ Documentari, libri e articoli allarmistici</li></ul></li><li>◆ Mancanza di fiducia nell'industria agroalimentare<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Scandali e polemiche a ripetizione</li></ul></li></ul> |

\* green = verde  
\*\* healthy = sano

## Come si manifesta l'ortoressia?

In termini pratici, l'ortoressia può dare origine a molti comportamenti diversi a seconda dell'individuo. Ecco un elenco non esaustivo dei **sintomi** dell'ortoressia (1):



## Manifestazioni dell'ortoressia:

Spendere troppo in cibo rispetto al proprio reddito

Rifiuto di assorbire prodotti "impuri" in qualsiasi forma (bevande, farmaci, cosmetici, imballaggi, ecc.)

Paura di mangiare cibi scelti e/o preparati da altri

Stress generato dal mangiare in presenza di altri con esigenze diverse

Rifiuto dell'aiuto di altri in cucina per timore che i rituali e le pratiche non vengano rispettati

Impatto sulla salute mentale → aumento dell'ansia e del rischio di depressione

## Pericoli fisici dell'ortoressia

L'ortoressia, in particolare attraverso l'attuazione di numerosi rituali, porta a una significativa riduzione della **qualità della vita**, ma può anche avere gravi conseguenze per la **salute fisica e mentale** del paziente:

Carenze dovute all'esclusione di alcuni alimenti (anemia da carenza di ferro)

Perdita di peso

Aumento del rischio di disturbi alimentari

Squilibrio ormonale

Malnutrizione / denutrizione dovuta a una dieta squilibrata

Osteoporosi

Indebolimento del sistema immunitario

Stanchezza, difficoltà di concentrazione

## Come viene trattata l'ortoressia?

**Innanzitutto, vi consigliamo di rivolgervi a un professionista della salute che possa aiutarvi e sostenervi nel modificare il vostro comportamento (medico di famiglia, dietologo, ecc.)**

Se ritenete di avere esigenze alimentari rigide e che la vostra dieta sia diventata troppo drastica, alcuni esercizi possono aiutarvi a **reintrodurre la flessibilità** nelle vostre abitudini alimentari (6).

- **Ascoltatevi:** prendetevi il tempo di prestare attenzione a come vi sentite nei confronti del cibo (per saperne di più, leggete la nostra Newsletter n° 7)
- **Mangiate in modo consapevole:** imparare di nuovo a gustare il cibo usando i 5 sensi durante i pasti
- **Lasciarsi andare:** provare a mangiare senza interrogarsi sui benefici o sugli svantaggi del cibo e senza controllare le quantità
- **Accettate le proprie voglie:** una piccola indulgenza non sconvolgerà la vostra dieta equilibrata!

All'inizio può essere sconcertante, ma bastano pochi tentativi e un po' di perseveranza per reintrodurre gli alimenti eliminati! Tenete a mente i motivi per cui avete deciso di cambiare e tornare a un'alimentazione più serena e non scoraggiatevi.

## Conclusion

L'ortoressia è un disturbo che sta diventando sempre più comune nella società odierna, in parte come risultato delle preoccupazioni e delle influenze della società, che spesso ruotano intorno alla nutrizione e alla salute del corpo.

È fondamentale ricordare che il piacere del cibo è parte integrante di una dieta equilibrata. Come dice l'espressione latina, "**mente sana in un corpo sano**", quindi il piacere del cibo e i benefici ad esso associati non dovrebbero essere trascurati quando si tratta di contribuire a un corpo sano.



## Riferimenti

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 disorder 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. Disponibile sur : <https://www.helpguide.org/articles/eating-disorders/orthorexia-nervosa.htm>