

ORTOREXIA

Documento produzido na parceria entre

**BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-
Normandie**

Em caso de dúvida, envie e-mail para: nutriactis@chu-rouen.fr

Introdução

Na era da globalização, da agricultura, da pesca e da agricultura intensivas, cada vez mais pessoas querem voltar a ter uma **alimentação mais saudável**, não processada e sustentável.

A busca por uma alimentação totalmente saudável que evita a comida de plástico e todos os alimentos industriais e processados (pesticidas e aditivos, etc.) pode levar ao aparecimento de fobias alimentares.

Os consumidores atualmente estão divididos entre o **desejo de uma alimentação equilibrada** e a **falta de confiança na qualidade sanitária** dos alimentos dos grandes supermercados.

A obsessão com a qualidade dos alimentos ingeridos é característica de um distúrbio chamado ortorexia.

Definição

A ortorexia é definida como uma **obsessão por uma alimentação saudável**.

Caracteriza-se por uma preocupação excessiva com a qualidade dos alimentos e com os seus efeitos no organismo, em detrimento das quantidades ingeridas, das sensações alimentares (ver Newsletter #9) e até das preferências gustativas.

As pessoas com ortorexia explicam o seu comportamento como a procura por uma **forma de pureza** (1). A ortorexia leva ao consumo exclusivo de alimentos considerados "puros" (crus, não processados) e à exclusão de todos os alimentos considerados "impuros" (processados, industriais, de risco). As pessoas classificam os alimentos essencialmente em função das suas próprias convicções, com base em **argumentos subjetivos e não científicos**, por exemplo: eliminar o glúten, comer alimentos crus, excluir o leite de vaca, comer alimentos sem aditivos, etc.

Essa classificação leva à evitação total de muitos alimentos, e até mesmo de famílias de alimentos inteiras para alguns.

ORTOREXIA



Correto Appetite

Quando uma alimentação saudável se torna patológica

A partir de que momento é que a procura de uma alimentação equilibrada se torna patológica?

A literatura científica indica que um comportamento pode ser considerado patológico a partir do momento em que causa **angústia ou sofrimento** significativo e tem repercussões em **áreas importantes** da vida quotidiana (social, profissional, passatempos, etc.) (2)

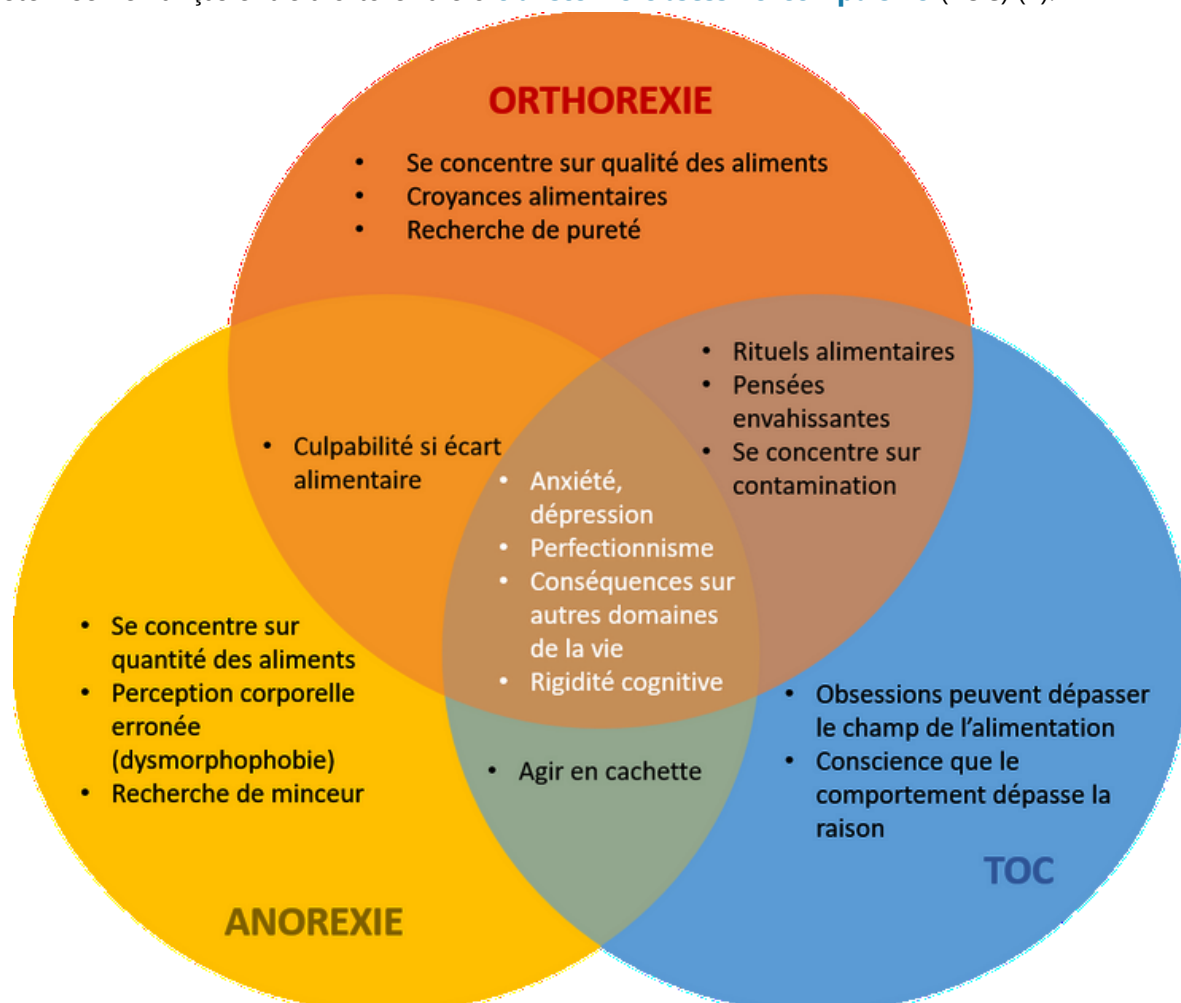
Alimentação equilibrada

- ♦ Garanta uma alimentação equilibrada sempre que possível
- ♦ Coma de forma equilibrada de acordo com as recomendações (ver Newsletter #agosto), mas não deixe de ser flexível
- ♦ Limite o consumo de certos alimentos sem os excluir completamente
- ♦ Permita-se desfrutar de alimentos saborosos, de guloseimas
- ♦ Permita-se comer em festas, restaurantes, etc.
- ♦ A alimentação não é a única prioridade
- ♦ Uma alimentação equilibrada não é feita à custa de outros aspectos da vida
- ♦ Comer continua a ser um momento de prazer
- ♦ A autoestima é independente da alimentação

Ortorexia

- ♦ Adesão rigorosa a uma dieta autoimposta
- ♦ Inflexibilidade
- ♦ Jejuar em vez de quebrar a dieta
- ♦ Exclusão total de certos alimentos, ou mesmo de famílias de alimentos, considerados "impuros"
- ♦ As transgressões da dieta são fonte de culpa, ansiedade e até de autopunição (1,3)
- ♦ A alimentação é a única prioridade
- ♦ A alimentação é o principal motivo de preocupação
- ♦ A dieta imposta ganha prevalência sobre outros aspectos da vida
- ♦ Isolamento social
- ♦ Perda total do prazer de comer
- ♦ A autoestima depende da dieta
- ♦ Fonte de sofrimento

Por definição, a ortorexia não pode ser classificada como um distúrbio alimentar. No entanto, partilha algumas semelhanças com a **anorexia nervosa**, que é um distúrbio alimentar. Foi igualmente demonstrado que existem semelhanças entre a ortorexia e o **transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)** (1):



O desenvolvimento da ortorexia

Vários fatores podem contribuir para o aparecimento da ortorexia. Esses **fatores de risco** podem ser **internos** (provenientes do indivíduo) ou **externos** (provenientes do ambiente) (1, 3, 4, 5)

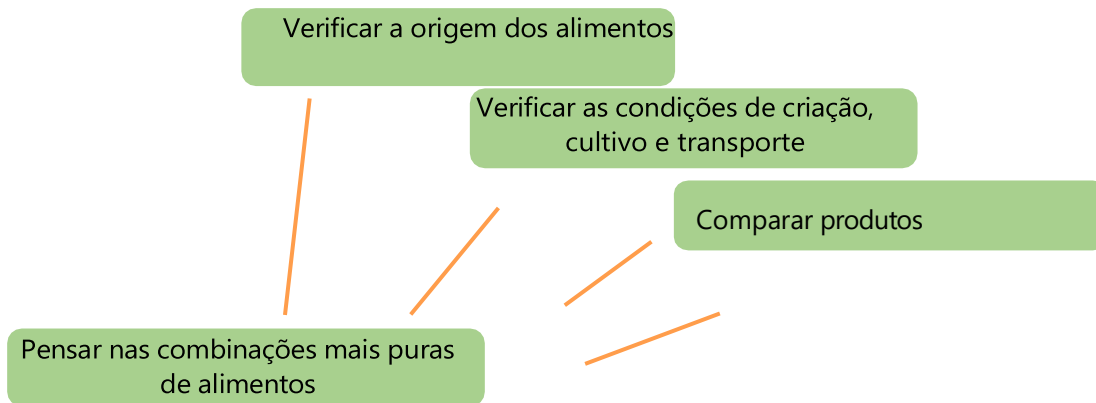
Fatores de risco internos	Fatores de risco externos
♦ Perfeccionismo ♦ Transtorno obsessivo-compulsivo ♦ Hábitos alimentares ♦ Transtornos alimentares ♦ Insatisfação corporal ♦ Procura de magreza ♦ Necessidade de controle ♦ Tendência ansiosa/depressiva ♦ Medo das doenças e dos problemas de saúde - hipocondria ♦ Conhecimentos de nutrição ♦ Continuação de uma dieta de emagrecimento ♦ Esporte de alto nível	♦ Influências socioculturais ◊ Moda do biológico, green*, fitness** ◊ Moda do corpo saudável ♦ Divulgação maciça de informações falsas e de crenças alimentares ◊ Redes sociais - Meios de ◊ comunicação ◊ Documentários, livros e artigos alarmistas ♦ Falta de confiança na indústria alimentar ◊ Repetidos escândalos e controvérsias

* green = verde

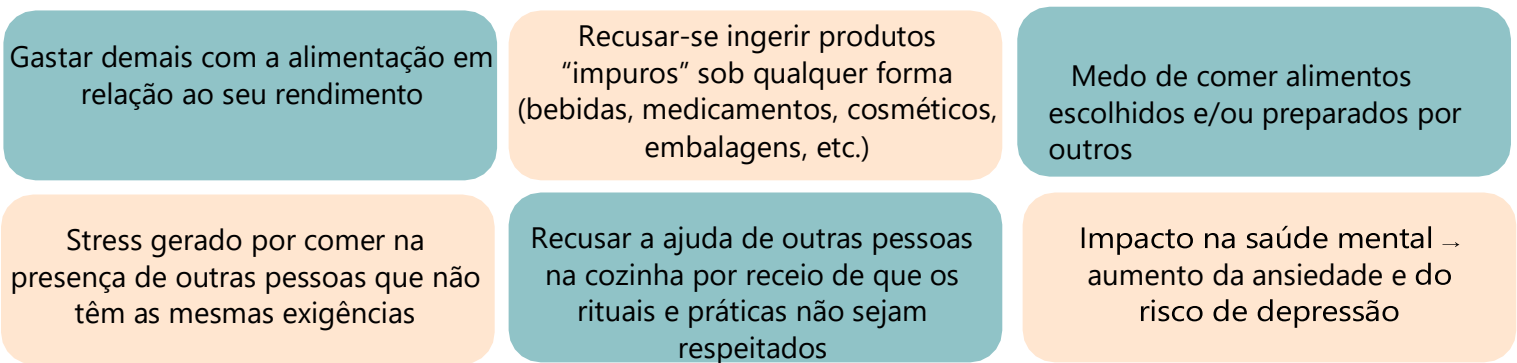
** fitness = saudável

Como a ortorexia se manifesta?

Em termos práticos, a ortorexia pode dar origem a muitos comportamentos diferentes, conforme o indivíduo. Segue uma lista não exaustiva dos **sintomas** da ortorexia (1) :

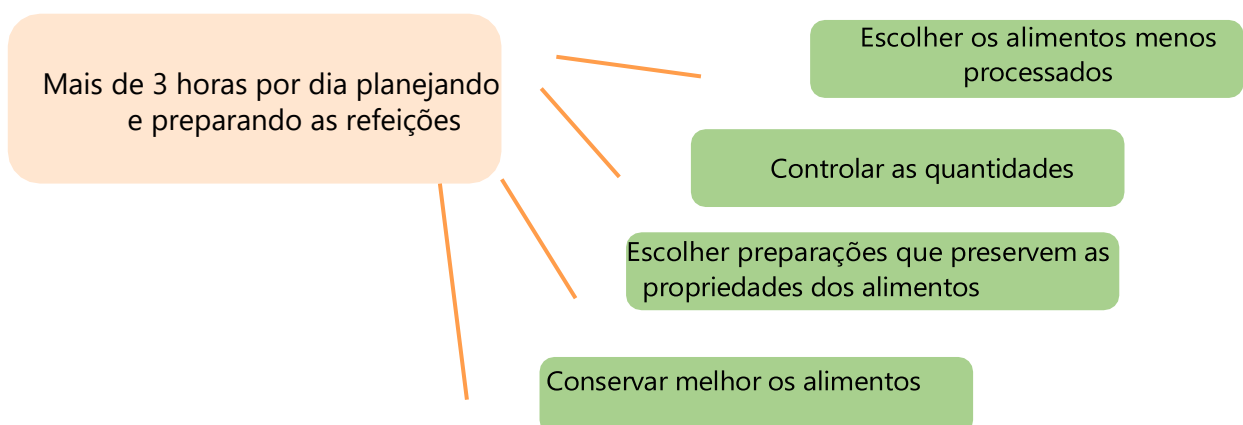
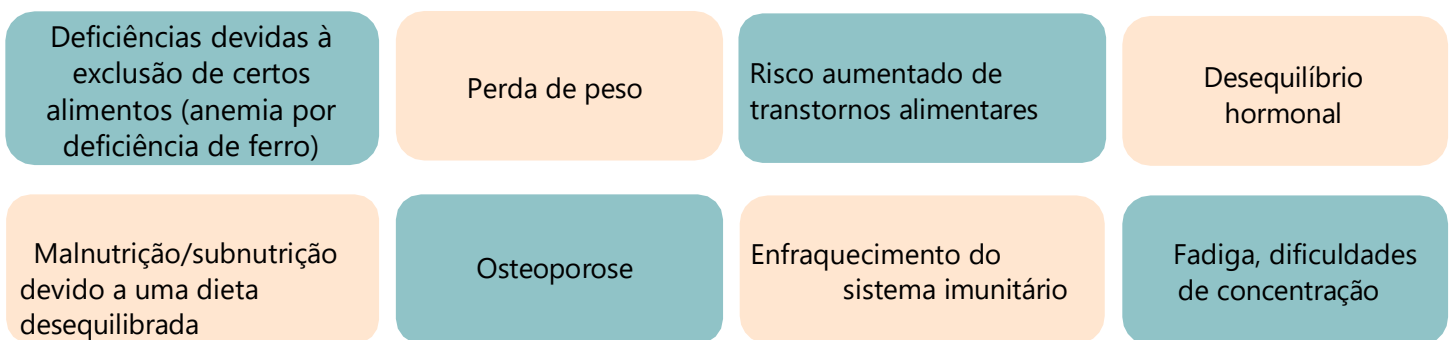


Manifestações da ortorexia:



Perigos físicos da ortorexia

A ortorexia, especialmente pela implementação de vários rituais, conduz a uma redução significativa da **qualidade de vida**, mas pode também ter consequências graves para a **saúde física e mental** do paciente:



Como tratar a ortorexia?

Antes de mais nada, recomendamos que você procure um profissional de saúde que possa ajudar e acompanhar na mudança de comportamento (médico de família, nutricionista, etc.)

Se você acha que tem exigências alimentares rigorosas e que a sua dieta foi longe demais, alguns exercícios podem ajudá-lo a **reintroduzir a flexibilidade** nos seus hábitos alimentares (6).

- **Ouça-se:** dedique algum tempo a prestar atenção às suas sensações alimentares (para saber mais, consulte a nossa Newsletter #7)
- **Coma de forma consciente:** reaprenda a apreciar a comida utilizando os 5 sentidos quando come
- **Relaxe:** tente comer sem questionar os benefícios ou inconvenientes dos alimentos e sem controlar as quantidades
- **Aceite os seus desejos:** um pouco de indulgência não vai perturbar o seu equilíbrio alimentar!

Pode ser desconcertante no início, mas são necessárias algumas tentativas e perseverança para reintroduzir os alimentos excluídos! Não se esqueça das razões que o levaram a mudar e a regressar a uma alimentação mais tranquila, e não desanime.

Conclusão

A ortorexia é um distúrbio cada vez mais comum na sociedade atual, em parte devido às preocupações e influências sociais, que muitas vezes giram em torno da nutrição e saúde do corpo.

É essencial lembrar que o prazer alimentar faz parte de uma alimentação equilibrada. Como diz a expressão latina **"mente sã em corpo sã"**, o prazer alimentar e os benefícios que lhe estão associados não devem ser desconsiderados quando se trata de contribuir para um corpo saudável.



Referências

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>