

Ortorexia: Busca implacável pela alimentação natural

A Ortorexia, que deriva das palavras gregas ortho (correto) e orexis (apetite), é um transtorno caracterizado pela fixação de um indivíduo em se alimentar corretamente, contando apenas com alimentos naturais.



A principal diferença entre a Anorexia, Bulimia e Ortorexia é que nas duas primeiras, os portadores apresentam uma alteração em relação a quantidade de alimento, já na Ortorexia a preocupação excessiva é sobre a qualidade dos alimentos.

Os ortoréxicos acreditam que apenas os vegetais e cereais sem adição de conservantes e agrotóxicos fazem bem à saúde. Normalmente essas pessoas passam horas examinando minuciosamente o que vão comer através dos rótulos, pois se os alimentos tiverem adubos artificiais, herbicidas ou outras toxinas não serão consumidas.

Além disso, portadores da Ortorexia não comem em restaurantes por não saberem como realmente tal alimento foi preparado.

Assim como nos outros transtornos, a vida do ortoréxico gira em torno da comida.

As pessoas mais acometidas por essa doença são aquelas com nível socioeconômico de médio para alto, que são extremamente rígidas consigo mesmas, com tendências obsessivas.

As principais conseqüências à saúde são:

- Anemia
- Isolamento social
- Depressão
- Ansiedade
- Hipocondria
- Alteração na concentração corporal de vitaminas e minerais
- Intolerância ou alergia a alguns alimentos
- Apatia crônica
- Alterações renais
- Perda muscular
- Osteoporose

Por ser uma doença recentemente estudada (1998), a Organização Mundial da Saúde (OMS) ainda não a reconheceu, não se estabelecendo o tratamento adequado para tal, mas sabemos que, como os outros transtornos, o ideal é que a avaliação e o acompanhamento sejam feitos por uma equipe multidisciplinar.