

Ortoressia e vigoressia, quando l'ossessione per la qualità del cibo e per la forma fisica diventa una malattia



Sono patologie che trasformano abitudini sane in comportamenti nocivi per la salute – spiega al fattoquotidiano.it Alberto Ferrando, presidente dell'Associazione pediatri della Liguria – e che in alcuni casi, come per tutte le disfunzioni legate al cibo, possono causare danni molto gravi”.

di Annalisa Dall'Oca | 13 luglio 2016

È la ricerca ossessiva del cibo più sano, l'allenamento frenetico che non ha fine, è guardarsi allo specchio e non sentirsi mai abbastanza in forma. E il problema è che non sempre ci si rende conto di essere malati. **Ortoressia** e **vigoressia**, infatti, sono i nuovi disturbi dell'alimentazione. “Sono patologie che trasformano abitudini sane in comportamenti nocivi per la salute – spiega al fattoquotidiano.it **Alberto Ferrando**, presidente dell'Associazione pediatri della Liguria – e che in alcuni casi, come per tutte le disfunzioni legate al cibo, possono causare danni molto gravi”.

Secondo i dati del ministero della Salute oggi sono circa 3 milioni gli italiani che soffrono di disturbi dell'alimentazione. Di questi, circa 500mila sono ortoressici, cioè così **assillati dalla qualità del cibo** che mangiano da dedicare tutto il loro tempo libero alla selezione dei prodotti da acquistare. Una ricerca che finisce per condizionare la quotidianità degli individui, sottraendo tempo al lavoro o alla famiglia per fare sì che ogni sforzo sia teso a trovare il prodotto ‘perfetto’. “Se una persona ‘normale’ presta attenzione alla spesa, un ortoressico è così ossessionato da questa attività che finisce per dedicarle una grossa parte della sua giornata – racconta **Anna Maria**

Ancona, vice presidente dell'Ordine nazionale degli psicologi – il che provoca un irrigidimento mentale nel soggetto, che si crea regole da seguire che diventano il principio guida del suo comportamento, e deviare da ciò che si ritiene giusto crea angoscia, sensi di colpa enormi”.

Così si rifiuta un'uscita al ristorante, poi una cena con gli amici, si perde il contatto con gli altri se non condividono le medesime – e spesso erronee – convinzioni, e il menù quotidiano si fa sempre più povero, perché l'ossessione tende a rimuovere un numero via via crescente di alimenti dalla dieta del soggetto. “È l'opposto di quella che io definisco la famiglia McDonald's, che consuma prevalentemente **cibo spazzatura** – spiega Ferrando – prestare attenzione a una corretta alimentazione è sano, ma quando questo meccanismo viene portato alle estreme conseguenze è dannoso, perché si elimina la varietà necessaria a mantenere una dieta equilibrata”.

Discorso simile per la vigoressia, ossessione soprattutto maschile per la **massa muscolare**, che per chi ne è affetto non è mai sufficiente. Secondo lo studio Quando il fitness diventa un'ossessione condotto da Pierluigi De Pascalis, docente di Didattica del fitness all'Università di Foggia, in Italia i vigoressici sono circa 60 mila. “Quella che sarebbe un'abitudine sana, cioè **lo sport, diventa una fissazione** – continua Ferrando – ci si sottopone ad allenamenti estenuanti e a diete sbilanciate fai da te, ad esempio totalmente prive di proteine animali o, all'opposto, assumendo solo carne per aumentare la massa muscolare, che poi spesso si associano ad anabolizzanti o steroidi”.

Quanto all'ortoressia e alla vigoressia, non c'entra solo il modello estetico proposto dai media e dalla società, fatto di taglie minuscole e muscoli scolpiti. “Viviamo in un'epoca molto medicalizzata, siamo più sani, ma ci sentiamo più malati – racconta Ferrando – perciò tendiamo a curare malattie che non abbiamo, e in alcuni casi questi comportamenti, alimentati dall'ansia, sfociano in fanatismo”. “È la necessità di **esercitare controllo** a fronte di aspetti che generano insicurezza, come la perdita delle sicurezze sociali, ad esempio il lavoro, avvenuta negli ultimi anni – spiega Ancona – coadiuvata dalla quantità di stimoli alimentari a cui siamo sottoposti, e da una società che presta un'attenzione eccessiva al corpo. Adeguarci ci fa sentire accettati, e questo va bene. Il problema è quando non ci si sente più rassicurati: allora scatta la patologia”. “E da pediatra – sottolinea Ferrando – dico: i bambini fanno ciò che facciamo noi. Quindi attenzione ad affidarsi al fai da te quando si parla di alimentazione. Come per la scelta di far assumere loro antibiotici, o di sottoporli a una vaccinazione, è sempre bene consultare un esperto”.

Esiste poi la **drunkoressia**, diffusa soprattutto tra gli adolescenti, che mangiano sempre meno, fino a digiunare, per poi assumere rilevanti quantità di bevande alcoliche. “Senza considerare che i

cocktail non contengono né proteine né vitamine, quindi non servono affatto a nutrire il corpo”. Patologie che presentano sintomi diversi, che possono essere determinate da una molteplicità di cause legate ai **singoli individui**, ma che hanno un sottofondo comune, cioè l’incertezza. “Per quanto riguarda la drunkoressia – racconta Ancona – viviamo in una società con un diffuso e malinteso senso del divertimento legato allo sballo. Ma c’è un altro fattore da considerare: più la nostra vita è nevrotica, più il concetto di tempo libero può generare insicurezza. Trovare fonti di piacere personale può causare angoscia. E lo sballo viene cercato per rimuoverla”.