

Martedì, 22 agosto 2017 - 14:00:00

500mila ortoressici in Italia

Quando seguire una dieta sana diventa un'ossessione

Di Dottori.it



Nella società attuale i disturbi dell'alimentazione sono in forte aumento, tanto che si parla di bulimia, anoressia e obesità come le malattie del nuovo millennio, e la loro diffusione è molto ampia anche nel nostro Paese.

In particolar modo, stando ai dati del ministero della Salute, oggi quasi 3 milioni di italiani soffrono di disturbi dell'alimentazione e di questi circa 500mila sono ortoressici, ovvero soffrono di una vera e propria ossessione psicologica per il cibo sano.

In Italia, le statistiche rivelano che l'ortoressia si sta sviluppando soprattutto nelle città metropolitane, come Milano, Roma, Firenze, dove la paura dell'inquinamento alimenta la necessità di cercare e consumare alimenti "sani e incontaminati".

Il termine ortoressia fu coniato nel 1997 da un dietologo americano di nome Steve Bratman, che definì questa ossessione psicopatologica per il consumo di cibo sano partendo da comportamenti alimentari da che lui stesso aveva sperimentato. Egli creò anche un test per la diagnosi di questo disturbo, denominato Test di Bratman, tuttora in uso e composto da 10 domande che aiutano a rilevare la patologia e il livello di gravità della stessa. Attualmente, l'ortoressia non è ancora riconosciuta come una vera e propria patologia poiché, a differenza di disturbi come anoressia e bulimia, non è annoverato nel DSM (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali).

Questo disturbo alimentare in molti soggetti, si viene a manifestare come una vera e propria ossessione per la qualità del cibo che si mangia, tanto da spendere gran parte del loro tempo libero per la ricerca e la selezione meticolosa dei prodotti da acquistare, dedicando anche diverse ore alla programmazione dei pasti.

L'ortoressico vuole mangiare del cibo biologicamente puro e preferisce vegetali crudi, cereali, cibi macrobiotici e, in generale, alimenti privi di pesticidi o sostanze artificiali. Nei casi più gravi, arriva ad una ricerca spasmodica di cibi "puri" e all'eliminazione dalla sua dieta di moltissimi alimenti, con conseguenze negative per l'organismo, quali

carenze di vitamine essenziali e possibili squilibri psicofisici e comportamentali.

Come ci spiega la Dottoressa Anna Maria Ancona, vice presidente dell'Ordine Nazionale degli Psicologi, l'ortoressia, può avere delle ripercussioni anche nella vita quotidiana e nella vita sociale dell'individuo che ne è affetto.

Infatti, la ricerca del cibo perfetto, sano e incontaminato finisce per condizionare la quotidianità dei soggetti, che sottraggono tempo agli affetti e al lavoro per riversare tutte le attenzioni, i pensieri e gli sforzi sulla scelta della spesa.

Secondo quanto affermato dalla psicologa, l'ortoressico "sviluppa un irrigidimento mentale, creandosi regole da seguire che diventano il principio guida del suo comportamento, e deviare da ciò che si ritiene giusto crea angoscia e sensi di colpa enormi".

Infatti, tra i comportamenti individuati e classificati nei soggetti affetti da ortoressia, troviamo l'autoimposizione di rigide regole da seguire, ed il solo pensiero di trasgredirle provoca nei soggetti ansia, vergogna o delusione verso sé stessi e il proprio modo di mangiare.

Nel seguire le proprie ferree regole alimentari, gli ortoressici provano una forte soddisfazione e si sentono migliori rispetto agli altri che mangiano in modo, per così dire, "irresponsabile". Queste convinzioni, minano anche le loro relazioni sociali, portandoli ad isolarsi e a preferire la solitudine quando consumano i pasti, evitando così il confronto e il giudizio degli altri.

L'ossessione verso ciò che si mangia si riversa anche sui materiali e sulle tecniche utilizzate per la conservazione e la cottura del cibo, tanto che si rinuncia ad andare in un ristorante o accettare l'invito a cena da amici, con ulteriori ripercussioni sui rapporti sociali, sull'attività lavorativa e la vita affettiva.

Proprio per le sue implicazioni sul benessere psicofisico dei soggetti che ne sono affetti, questo disturbo va tempestivamente riconosciuto e curato, attraverso lo sforzo congiunto di diversi specialisti, appartenenti sia al campo della nutrizione che della psicologia, per trattare il problema alla radice e scoprire le cause profonde che sono alla base del comportamento ossessivo.