

Ortoressia, 500mila italiani ossessionati dal mangiar sano



[di Valentina Scotti](#) , [31 luglio 2017](#)

Il disturbo alimentare di chi ha la fissazione per la dieta sana è sempre più diffuso

Avete [escluso dalla vostra dieta la maggior parte dei cibi](#) nella convinzione che siano dannosi per il vostro organismo? [Potreste soffrire di ortorexia, un nuovo disturbo alimentare](#) che sembra molto diffuso soprattutto in alcune aree geografiche e rappresenta oggi il 15 per cento dei [disturbi alimentari, di cui soffrono soprattutto gli uomini](#), in aree come Firenze, Roma, Milano.

La fissazione per i prodotti “perfetti”

E' questo il quadro che emerge dai dati diffusi dal ministero della Salute: [sono circa 3 milioni gli italiani che soffrono di disturbi dell'alimentazione](#), di cui 500mila sono ortoressici, talmente ossessionati dalla qualità del cibo che mangiano da investire praticamente tutto il proprio tempo libero nella selezione dei cibi di cui nutrirsi, vagliando accuratamente i prodotti migliori. Una fissazione che porta a condizionare pesantemente la quotidianità delle persone che ne soffrono, sottraendo tempo al lavoro o alla famiglia in funzione della ricerca del 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 – spiega 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”.

Si tratta di una forma di dipendenza più legata alla qualità che alla quantità di cibo assunto, come invece è nel caso di [anoressia e bulimia, che colpiscono sempre più spesso anche i bambini](#).

Come riconoscere un ortoressico

L'identikit del tipico ortoressico è rappresentato da una persona talmente preoccupata di non avere a disposizione i cibi ritenuti perfetti, da portare con sé un vero e proprio kit di sopravvivenza contenente i prodotti selezionati, trasportati in contenitori esenti da ogni possibile forma di contaminazione, già cucinati nella modalità prescelta o insieme agli strumenti di cottura necessari per prepararli.

Inoltre l'ortoressico preferisce mangiare da solo invece che in compagnia, per evitare reazioni negative o contrarie. Chi ne soffre ha la tendenza a scartare i cibi o le parti di cibo che appaiono meno rassicuranti in base ai propri criteri salutistici, arrivando a impiegare molte ore della giornata nella scelta e preparazione del cibo, ma anche nel consumare il pasto, con tutti i suoi rituali.