

Ortorexia: quando saúde e doença se confundem

De diagnóstico difícil, o distúrbio pode ser mais perigoso que anorexia e bulimia

Como é possível que um cuidado extremo com a saúde seja o principal sintoma de um distúrbio que pode levar ao adoecimento? Quando se trata de ortorexia, isso não é apenas possível, mas recorrente. Derivada do grego (orto = correto, orexisis = fome), a ortorexia caracteriza-se justamente pela obsessão por alimentação saudável.

A origem do distúrbio está, muitas vezes, na busca por um corpo perfeito, ideal e saudável, mas também pode ser consequência de baixa autoestima. No caso de adolescentes, a ortorexia também pode ser desencadeada por bullying, crise de identidade e pela própria **Síndrome da Adolescência Normal (link)**.

A psicoterapeuta e terapeuta cognitivo-comportamental Edinalva Borges alerta que “a ortorexia traz riscos adicionais se comparada com outros distúrbios alimentares, como a anorexia e a bulimia. Como os sintomas se confundem com hábitos saudáveis, a identificação muitas vezes é tardia, em um estágio em que as consequências já estão avançadas”.

SINAIS E SINTOMAS

Mas em que momento a preocupação com a saúde passa a ser considerada um distúrbio? Edinalva Borges explica que a ortorexia – ou ortorexia nervosa, como preferem algumas correntes de estudiosos – caracteriza-se justamente pelo excesso. “Não é errado pensar que o sal e o açúcar fazem mal à saúde, o problema é quando a pessoa dedica horas do seu dia a este assunto ou utiliza essa informação para justificar comportamentos extremos, como abolir radicalmente essas substâncias da dieta. Assim como não é razoável o indivíduo ficar em jejum por um dia inteiro porque não quer comer algo que julga prejudicial à saúde, por menos que seja”, exemplifica a especialista, que resalta os principais sintomas:

- Perda de peso excessivo, sem uma dieta adequada.
- Aversão a alimentos com condimentos, conservantes, corantes ou geneticamente modificados.
- Exclusão radical de sal, açúcar e gordura e de qualquer alimento não previsto em sua dieta restrita.
- Fixação com a forma de preparo e a composição dos alimentos.
- Dedicção total prioritária à dieta, independentemente das consequências.

- Sentimento de derrota e culpa após a ingestão de algum alimento que no seu julgamento, não seja saudável
- Perda da confiança em profissionais da saúde.
- Intolerância com os hábitos alimentares das outras pessoas.
- Isolamento social
- Resistência ou recusa em aceitar refeições preparadas por terceiros.

As consequências da ortorexia no comportamento alimentar são psicológicas e orgânicas. “Ao adotar pensamentos disfuncionais, o indivíduo desenvolve comportamentos de fuga, muitas vezes se isolando socialmente. Além disso, ao excluir radicalmente certos grupos alimentares da dieta, a pessoa pode sofrer deficiências nutricionais, como anemia e avitaminose, que comprometem o correto funcionamento do organismo e podem levar a outras doenças mais sérias”, alerta Edinalva Borges.

TRATAMENTO MULTIDISCIPLINAR

Após diagnosticado o quadro de ortorexia, é indicado um acompanhamento multidisciplinar, que envolve acompanhamento gradativo de nutrição e psicoterapia, associado a exercícios físicos que atuam como coadjuvantes na recuperação. “No contexto psicológico o paciente irá refletir sobre os hábitos que acreditava serem saudáveis, pois dessa forma a sua mente e pensamentos podem ser avaliados e adequados às rotinas saudáveis”, ensina Edinalva Borges. “Essa combinação de terapia nutricional e psicoterapia vão auxiliar o paciente a mudar seus pensamentos disfuncionais e não ter medo de perder o seu referencial dos conceitos estabelecidos sobre dieta saudável”, conclui a psicoterapeuta.