

## ORTORESSIA: QUANDO MANGIARE SANO DIVENTA UN'OSSESSIONE



Nel mese di Marzo la rivista Lancet pubblicava un articolo in cui veniva sottolineata la necessità di ampliare e migliorare la ricerca nell'ambito dei disturbi alimentari. Le indagini condotte durante il periodo di lockdown per la pandemia da COVID-19 hanno messo in evidenza un aumento dei disturbi alimentari e la necessità di mettere in pratica azioni per la prevenzione, il monitoraggio e il trattamento di questi disturbi nelle loro forme cliniche e sub-cliniche. I comportamenti alimentari disfunzionali sono quindi un tema ancora attuale e importante. Paradossalmente, anche la ricerca ossessiva della "sana alimentazione" può diventare un problema.

Ortoressia: il lato oscuro della "sana alimentazione"?

Infatti, un fenomeno emerso negli ultimi anni è quello dell'ortoressia. Sebbene non formalmente inserita nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, l'ortoressia è uno schema di comportamenti alimentari che merita attenzione e i cui segnali vanno individuati e presi in considerazione.

Il termine “ortoressia”, coniato nel 1997, si riferisce ad un atteggiamento di ossessiva ricerca di uno stile alimentare corretto o “salutare”. Sebbene mangiare in maniera consapevole ed essere attenti alla qualità nutrizionale del cibo non sia un problema in sé e per sé, le persone con ortoressia diventano così ossessionate dal nutrirsi in maniera sana che in realtà finiscono con il danneggiare il proprio benessere e la propria salute. Come per il resto dei disturbi alimentari, l’ortoressia si sta ampiamente diffondendo sia nell’infanzia e adolescenza che nell’età adulta; se la popolazione femminile è quella più a rischio, sono comunque sempre più frequenti i casi in ragazzi e giovani adulti.

Gli individui con questa ossessione per una corretta alimentazione seguono una dieta altamente restrittiva, con schemi alimentari rigidi e ritualizzati, e passano buona parte del loro tempo nella scelta e nella preparazione del cibo. Gli individui ortoressici sono tipicamente preoccupati dalla qualità, piuttosto che dalla quantità, del cibo nella propria dieta; trascorrono molto tempo a individuarne l’origine (le verdure sono state esposte a pesticidi? i latticini provengono da vacche integrate con ormoni?), la lavorazione (ad esempio, se il contenuto nutrizionale è stato perso durante la cottura; se sono stati aggiunti microelementi, aromi artificiali o conservanti) e imballaggio (ad esempio, se il cibo può contenere composti cancerogeni derivati dalla plastica; se le etichette forniscono informazioni sufficienti per giudicare la qualità di ingredienti specifici).

Queste attenzioni e precauzioni sono del tutto legittime e sensate e diventano problematiche nel momento in cui l’attenzione verso ciò che si mangia diventa l’unica, o quasi, attività e quando la pervasività di questi comportamenti determina effetti nocivi per la salute (per esempio, malnutrizione) o per la vita sociale e relazionale (isolandosi da tutti coloro che non utilizzano questo approccio o evitando situazioni in cui non si ha totale controllo del cibo a disposizione).

Il disturbo può presentarsi con vari gradienti di gravità e pervasività, ma porta sempre con sé per la persona un significativo carico di sofferenza. È invalidante e compromette notevolmente la salute fisica e psicologica, con un impatto anche sul mantenimento e la qualità delle relazioni affettive e sociali.

Cosa fare per prevenire e gestire l’ortoressia?

Tutti gli operatori sanitari dovrebbero informarsi regolarmente sulle abitudini alimentari dei propri pazienti e utilizzare tali informazioni come parte fondamentale della valutazione della generale condizione di salute. L’ossessiva ricerca di cibi sani e con caratteristiche molto specifiche dovrebbe segnalare a medici, farmacisti, psicologi la necessità di approfondire e comprendere il rapporto del paziente con il cibo.

L’insorgenza dell’ortodossia è sempre multi-fattoriale: è determinata dalla sinergia di fattori biologici, psicologici, sociali e culturali. I modelli culturali, la dispercezione corporea, lo stress sono solo alcune delle variabili che contribuiscono all’origine e al mantenimento dei disturbi alimentari in generale e anche dell’ortoressia. È inutile andare alla ricerca della singola causa ed è fondamentale che vengano gestiti in maniera multi-disciplinare, con un approccio che includa le variabili di tipo medico e psico-sociale.

Alcuni segnali da monitorare sono:

- controllo compulsivo degli elenchi degli ingredienti e delle etichette nutrizionali
- aumento della preoccupazione per la salute degli ingredienti
- eliminazione di un numero crescente di gruppi di alimenti (tutto lo zucchero, tutti i carboidrati, tutti i latticini, tutta la carne, tutti i prodotti animali)
- incapacità di mangiare altro che un ristretto gruppo di alimenti ritenuti “sani” o “puri”
- alti livelli di angoscia quando non sono disponibili cibi “sicuri” o “sani”.

L'ortoressia si può superare. Laddove si presentino questi segnali in maniera non transitoria è utile confrontarsi con diversi professionisti della salute che, secondo le diverse competenze, sappiano fornire un corretto counseling alimentare e valutare la componente psicologica.

La strada verso uno stile alimentare e di vita sano e salutare è fatta di continue scelte, di informazione corretta e schemi mentali e comportamentali flessibili. Per poter mangiare, scegliere e vivere con gioia e soddisfazione e non sulla base di privazioni e mortificazioni. Mangiare sano, si ... cum granum salis!

#### Bibliografia

Barthels F, Barrada JR, Roncero M. Orthorexia nervosa and healthy orthorexia as new eating styles. PLoS One. 2019;14(7):e0219609. Published 2019 Jul 10. doi:10.1371/journal.pone.0219609

Treasure J, Duarte TA, Schmidt U. Eating disorders. Lancet. 2020;395(10227):899-911. doi:10.1016/S0140-6736(20)30059-3