

OTROS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: LA ORTOREXIA.

El culto al cuerpo ha ido transformando los hábitos alimentarios de miles de personas. En muchos casos, lo importante es comer para tener un cuerpo 10. En otros, han derivado en una preocupación irracional sobre la calidad de los alimentos. Hay consumidores que sólo están dispuestos a ingerir productos catalogados como biológicamente puros, sin aditivos, sin conservantes ni colorantes. Incluso van más allá, porque dejarían de comer si no estuvieran seguros de que los alimentos que van a ingerir cumplen esas condiciones. El paciente ortoréxico convierte la comida en el centro de su vida. Y esta actitud puede resultar peligrosa para su salud y para su equilibrio emocional. La palabra ortorexia proviene del griego orthos (justo, recto) y exía (apetencia), con lo que podría definirse como apetito justo o correcto. Por el momento este concepto no está recogido en ningún diccionario ni los síntomas que engloba son reconocidos como una enfermedad por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Estar concienciado por comer sano es perfectamente comprensible e incluso conveniente para el buen funcionamiento de nuestro organismo, porque previene algunas enfermedades. El problema surge cuando ese fin se convierte en una auténtica obsesión y la persona centra su vida en una alimentación excesivamente estricta o severa.

El creador del término fue, en los años 70, Bratman, graduado en la Escuela de Medicina de la Universidad de California, y también cocinero y agricultor de una gran comunidad en Nueva York, cuyos miembros defendían teorías alimentarias pintorescas, una especie de secta gastronómica (Movimiento de Alimentos Naturales de Estados Unidos) donde fue adquiriendo hábitos alimentarios cada vez más obsesivos y extravagantes (por ejemplo: « una dieta de vegetales recién recogidos de la huerta y que hay que masticar no menos de 50 veces antes de tragarlos» . El propio Bratman acabó harto de su propia dieta y acabó promoviendo una campaña contra las dietas estrictas. «La mayoría de los estadounidenses haría bien en mejorar su dieta, no hay duda sobre esto. Sin embargo, en el campo de los alimentos sanos, muchas personas se beneficiaría si se pasaran al bando contrario y no fueran tan estrictas», sentenciaba. Bratman comenzó una estricta dieta alimentaria y terminó padeciendo un nuevo trastorno: la ortorexia nerviosa o la nociva obsesión por comer saludablemente. Acuñó el término en 1996 y publicó su propio libro sobre el tema, Health Food Junkies (Los yonquis de la comida sana), en el que relata su experiencia. Por si esto fuera poco, ha registrado su hallazgo en Internet, <http://www.orthorexia.com/>