

Ortorexia:

La preocupación excesiva por comer alimentos saludables



ORTOREXIA: UN TRASTORNO DE LA ALIMENTACIÓN POCO CONOCIDO

Actualmente se sabe de la existencia de los trastornos de la alimentación. La anorexia y la bulimia han alcanzado niveles alarmantes entre la población y hoy en día se cuenta con mucha información al respecto de estos problemas. Sin embargo, existen otros trastornos menos conocidos, que pueden asociarse a otras enfermedades y que llegan a tener consecuencias igualmente severas. Conocerlos es la herramienta básica para detectarlos, prevenirlos y en caso necesario, corregirlos.



¿Qué es la Ortorexia?

La palabra Ortorexia proviene del griego y significa literalmente “apetito correcto”, sin embargo, es un término acuñado para describir a una preocupación excesiva por comer correctamente que puede ser perjudicial para la salud.

¿Por qué se considera a la Ortorexia como un problema?

Aunque a primera vista parecería que alimentarse saludablemente es lo más apropiado, la Ortorexia se considera una enfermedad cuando se convierte en obsesión y empieza a afectar la salud.

Las personas que la padecen inician con el buen propósito de comer

saludablemente, sin embargo, con el paso del tiempo, eliminan cierto grupo de alimentos que son importantes para tener una dieta balanceada.

Generalmente eliminan a las grasas y carbohidratos de manera definitiva, siendo que estas son fuentes de energía indispensables para el organismo.



También existen ácidos grasos

esenciales, es decir, que el cuerpo no puede sintetizar y que son necesarios para “construir” nuevas células,

además de que muchas vitaminas solamente pueden absorberse en el intestino cuando están diluidas en grasa (liposolubles).



Principales fuentes

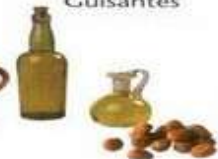
Vit. D

Pescado
Leche
Huevos
Luz solar



Vit. E

Aceite de oliva
Yema de huevo
Nueces
Guisantes



Vit. C

Kiwi
Naranja
Pimiento
Espinacas



Ác. fólico

Berros
Hígado
Acelgas
Nueces
Yema de huevo



Vit. B₆

Arenque
Salmón
Lentejas
Conejo



Vit. B₁₂

Hígado
Carne
Pescado
Huevos



Los carbohidratos contienen fibra que nos ayuda a mantener una digestión saludable y la vitamina B que contienen nos ayuda a conservar los niveles de energía.

Como consecuencia de una alimentación que restringe estos contenidos y pueden llegar a tener desnutrición.

¿Cuáles son los síntomas principales de la ortorexia?

- Obsesión desordenada para comer alimentos sanos (naturales, orgánicos, bajos en grasa, etc.)

- Las personas que han padecido otros trastornos de la alimentación como la anorexia pueden ser susceptibles al igual que los que padecen trastornos obsesivo-compulsivos.

- Excluyen de la alimentación carne, grasas y alimentos tratados con herbicidas o pesticidas.

- Pueden tener carencias nutricionales.

- Nunca se saltan su dieta, ni siquiera en ocasiones especiales.

- Inventan sus propias reglas de lo que es “bueno y malo” en la alimentación



que en ocasiones pueden ser extremas para otras personas o poco lógicas.

- Se preocupa más por la “calidad” de los alimentos que por el placer de comerlos.

- Consumir alimentos que no siguen las reglas que se ha impuesto le pueden causar angustia extrema y lo evitan a cualquier costa.



Las consecuencias de la ortorexia son visibles en el ámbito físico, psicológico, social, etc. La persona se aísla debido a sus hábitos fuera de lo ordinario, se desnutre y puede llegar a enfermarse severamente. Ante la menor sospecha de que alguien padece este trastorno, es importante buscar atención médica.

