



## ORTOREXIA. ADICCIÓN A LA COMIDA SALUDABLE.

LOS HÁBITOS CONSIDERADOS ÓPTIMOS Y SALUDABLES PARA EL CUERPO CUANDO CONLLEVAN UNA DESMEDIDA ATENCIÓN, DEBEN ATENDERSE IGUAL QUE CUALQUIER OTRA CONDUCTA CONSIDERADA, A PRIORI, NOCIVA PARA EL CUERPO. TAMBIEN LO QUE SE CONSIDERA SANO, PUEDE TRANSFORMARSE EN UNA ADICCIÓN Y EN ALGO PERJUDICIAL PARA EL SER HUMANO.

Así como en este siglo se promulga la práctica del deporte como algo estrictamente necesario para el desarrollo de una mejor calidad de vida, se hace lo propio con la alimentación. Desde Centro Aconcagua valoramos y apoyamos esa difusión y compartimos el mensaje, lo que nos preocupa en lo que hace a nuestra profesión, es la desmedida necesidad que algunas personas experimentan en la ingesta de comida saludable. Estas personas terminan desarrollando una obsesión por aquello que llaman “natural” y terminan siendo esclavas de un determinado tipo de alimentación. Este comportamiento se denomina ortorexia e indica una obsesión enfermiza en el consumo de alimentos saludables. El término se deriva del griego “orto”, que significa “derecho” o “correcto”.

Al igual que en la Vigorexia (adicción al deporte) suena contradictorio que el hecho de focalizarse en la alimentación sana sea algo malo.

La importancia de esta conducta radica en el hecho de que sea una “obsesión enfermiza”. La ortorexia comienza como un simple intento de comer más saludable y con el tiempo, el ortorético empieza a fijarse en la calidad e integridad de la comida y se vuelve cada vez más obsesivo por qué comer y cuánto comer.

Cada día que se inicia incluye el desafío de alimentarse bien. Lo que sucede en muchos casos es que la dieta del ortorético termina siendo poco saludable, los problemas nutricionales van a depender de la dieta que la persona ha valorado para sí.



Otros aspectos que comienzan a desencadenar problemas son por un lado el de la autoestima, que en estas personas queda fuertemente vinculada a la pureza de su dieta, y el de los vínculos sociales, pudiendo verse aislados o aislarse por sí mismas, teniendo en cuenta el rasgo cultural y lo importante de reunirse en torno a una “buena” comida. Los tipo de conducta que van desarrollando los ortoréxicos son por ejemplo la pérdida de comer en forma intuitiva, de saber cuándo tienen hambre, la cantidad que necesitan, y cuando están ya satisfechos.

Las personas con ortorexia están constantemente preocupadas por los alimentos y si advierten un desvío de las reglas que ellos mismos se han impuesto con certeza se sentirán culpables. Por todas estas cuestiones es que consideramos importante atender cualquier conducta desviada de la preocupación natural por una determinada actividad. En nuestro espacio de Trastorno de Conducta Alimentaria, estamos preparados para atender y ofrecer solución a cualquier consulta asociada con esta complicación.