

## Quando comer sano se convierte en una obsesión

609 palabras  
18 de junio de 2011  
La Gaceta  
NGCIOS  
español  
Copyright 2011. Grupo Negocios Ediciones y Publicaciones S.L.

La ortorexia produce un miedo irracional a ser envenenado por la industria alimentaria

Eva Costo

El culto al cuerpo y las modas que crean ciertos personajes famosos relativas a la alimentación ha propiciado que los hábitos alimenticios de miles de personas en los países desarrollados deriven en enfermedades como la anorexia, la bulimia o la ortorexia nerviosa. A todos nos preocupa llevar una dieta sana y equilibrada a base de productos saludables y en buen estado, pero cuando esa preocupación se convierte en una obsesión, es cuando hablamos de ortorexia. La doctora Rafaela Santos, presidenta de la **Fundación Humanae** y presidenta de la Sociedad Española de Estrés Postraumático, aclara que la ortorexia nerviosa no es un trastorno en sí mismo. En realidad se trata de un trastorno obsesivo-compulsivo relacionado con la alimentación.

Fue el médico estadounidense, Steven Bratman, quien, a finales de los años noventa, acuñó el término por primera vez tras sufrir él mismo los síntomas y defender una dieta muy estricta cuyo fin era el de alcanzar "un estado de salud pleno". "Me impuse una dieta de vegetales recién recogidos de la huerta y que masticaba no menos de 50 veces antes de tragarlos", afirmó en una ocasión. Finalmente, consiguió salir de su adicción con la ayuda de un monje benedictino, que le ayudó a ver el lado positivo de la comida china y de los helados. Tras curarse, publicó su hallazgo en Internet, en [www.orthorexia.com](http://www.orthorexia.com).

Productos puros y sin aditivos

La doctora Santos explica a PUNTO G que estas personas tienen miedo a ser envenenadas por la industria alimentaria, por lo que sólo están dispuestas a ingerir productos catalogados como biológicamente puros, sin aditivos, ni conservantes ni colorantes. Además, dejarían de comer si no estuvieran seguros de que los alimentos que van a ingerir cumplen esas condiciones. Este trastorno no entiende de sexos. La doctora revela que, aunque no hay datos oficiales, lo que sí observa en su consulta es que acuden tanto hombres como mujeres y que está muy unido a gente que hace deporte.

El perfil es el de una persona con un fondo obsesivo compulsivo, muy rígida y perfeccionista. Le preocupa más lo que come en cuanto a la calidad y se despreocupa de lo esencial, que es nutrirse. Vive angustiado y dedica mucho tiempo a revisar qué es lo que come. "En ese sentido –apunta la doctora–, yo tengo pacientes que viven un auténtico calvario, porque dedican horas y horas a pensar qué va a comer o a analizar cada una de etiquetas de cada producto". Además, cuando no comen tan sano como desearían, estas personas se sienten muy culpables, como si hubieran transgredido algo muy importante. Al final, pueden llegar a tener carencias vitamínicas, proteicas, de oligoelementos, y lógicamente, una falta de energía y una tendencia excesivamente alta a enfermar. Esta actividad puede llevar al deterioro de otras áreas: cuando el afectado dedica tanto tiempo a esta actividad, descuida otras más propias de una vida normal. Esto les genera mucha ansiedad.

Terapia psiquiátrica y fármacos

El tratamiento se centra en los síntomas y se realiza a través de una terapia psicológica para normalizar la vida y conducta del paciente. Si se ha instaurado una patología obsesiva, hay que recurrir al suministro de fármacos, que normalmente se tratan de inhibidores de la recaptación de serotonina. Las medidas no se basan en un cambio de dieta, sino en la patología obsesiva, y bastan para curar al paciente. La doctora concluye que estos trastornos "son modas pasajeras", por lo que antes o después, se acabará con ellos.

18-110611-Gsalu\_c.xml

Documento NGCIOS0020110617e76i0006j