

# **Ortorexia: Un desorden alimenticio enfocado en comidas saludables y las redes sociales**

## **Qué es la Ortorexia**

La Ortorexia, un **desorden alimenticio** que se enfoca en el **consumo de alimentos saludables y dietas limpias**, está desarrollándose gracias a la **exposición en redes sociales**, además de la presión de amigos y conocidos. Al menos, esta ha sido la definición que le ha dado la escritora Claudia McNeilly del website Broadly.

Lo que empieza como un **deseo de comer saludablemente** puede convertirse en algo peligroso, y las buenas intenciones con la que se empieza a hacer dieta, pueden llevar de forma involuntaria a una situación desfavorable.

La gente con Ortorexia **evitará muchas clases de comida o inclusive grupos alimenticios completos**. En un caso extremo, este comportamiento puede traer consigo **desnutrición, aislamiento social y sentimientos de culpa**.

## **Hábitos alimenticios saludables vs Ortorexia**

Aunque luchar por tener hábitos alimenticios saludables es una meta a la que todos debemos apuntar en nuestras vidas, la gente que padece de Ortorexia **se vuelve muy rígida con lo que comen**, al punto de creer que el control que poseen sobre sus dietas les hace mejores personas, como si se tratara de algo

virtuoso (algo muy parecido a lo que hacen las personas con otros trastornos alimenticios, la forma en la que controlan su comida es una manera de controlar sus emociones).

A medida que la persona se obsesiona más con comer sano, se vuelve más dogmática sobre lo que comerá y dejará de comer, empiezan a sufrir las consecuencias de dejar que sus dietas controlen sus vidas.

**Las relaciones personales pueden verse afectadas**, debido a que algunos platos requieren de mucha elaboración y toman tiempo ser preparados. Y también, aunque de forma contradictoria, la salud puede verse afectada al limitar la cantidad de comida que se ingiere.

## **Ejemplos de Ortorexia**

Algunas formas en las que los Ortoréxicos controlan lo que comen son:

- Nunca comen nada que contenga conservadores.
- Solo consumen comidas orgánicas verificadas.
- No consumen comidas que contengan ciertas grasas, azúcares o carbohidratos procesados.
- Solo consumen comidas preparadas por ellos mismos.
- Solo comerán con sus propios cubiertos.
- Solo consumen comidas lavadas excesivamente o purificadas

Podríamos decir en resumen que, **si tu enfoque sobre una dieta saludable te hace infeliz y afecta tus relaciones personales, podrías tener un problema.**

## **¿Es la Ortorexia una enfermedad reconocida?**

No. La Ortorexia no es una enfermedad o condición médica

reconocida por ningún grupo u organización médica en el mundo. Algunos expertos la ven como **un subtipo de anorexia**. De hecho, muchos médicos suelen describirla mejor como una especie de **desorden obsesivo-compulsivo**.

## ¿Cómo se diferencia la Ortorexia de la Anorexia?

Una persona con Ortorexia **no desea perder peso**, solo quieren **comer lo más saludable que puedan**, y llevan este deseo al límite.

Las personas con Ortorexia **se enorgullecen de su auto-control**, considerando sus hábitos como virtuosos, al punto en que tienden hablar mucho de sus dietas. Aunque el objetivo primordial de una persona con Ortorexia no sea el perder peso, debido a las restricciones inherentes a sus dietas extremas, **la pérdida de peso ocurre con frecuencia**.

Una persona con Anorexia Nerviosa no se obsesiona con comer saludablemente, pero se obsesiona con la ingesta calórica que al final incide en la pérdida de peso. La gente con anorexia suele mantener sus hábitos alimenticios en secreto.

## Síntomas de Ortorexia

### ¿Sufres de Ortorexia?

De acuerdo a la Asociación de Nacional de Desórdenes Alimenticios de los Estados Unidos, estos son los síntomas que exhibe alguien con Ortorexia:

- ¿Deseas comer sin preocuparte por la calidad de la comida?
- ¿Desearías pasar menos tiempo haciendo dietas y cocinando para invertirlo con tus seres queridos?
- ¿Te es imposible comer una comida preparada por alguien

más?

- ¿Vives investigando las formas en las que algunas comidas son dañinas para ti?
- ¿El amor, la alegría y la creatividad se ven afectados por la manera en la que haces dietas?
- ¿Te sientes culpable cuando te saltas la dieta?
- ¿Te sientes en equilibrio cuando te apegas a tus dietas?
- ¿Juzgas a otros por lo que comen y te comparas con ellos?

Otros síntomas incluyen:

Solo comes saludable y ciertos tipos de comida, experimentas cierto tipo de aislamiento social debido a tu excesiva preocupación por comer bien.

## Consecuencias de la Ortorexia

- Pérdida muy rápida de peso.
- Desnutrición.
- Un elevado riesgo de padecer otros trastornos alimenticios, como la anorexia.
- Cuando no se cumple con la dieta, se crean sentimientos de culpa o vergüenza solo por comer.

## Tratamiento para la Ortorexia

Como ya hemos dicho anteriormente, esta no es una condición médica reconocida por ningún organismo de salud internacional. Sin embargo, algunos expertos sugieren **terapia de comportamiento cognitivo**, hecho para personas con desorden obsesivo-compulsivo.

Cristina Carmona ofrece terapia para la ansiedad y **terapia psicológica en Murcia**.

Por: Aquiles Páez (@Aquiles\_CFQ)