

**Lecco** Il primo a studiarla è stata il dottor Robert Bratman nel 1997

# Ortoressia: l'ossessione del mangiare sano

*Per molti studiosi anche l'ortoressia deve essere ritenuta un nuovo Disturbo Del Comportamento Alimentare*

**LECCO (afm)** L'ortoressia, dal greco "orthos" costituisce una sorta di ossessione per i cibi "giusti", "corretti". Il primo a studiarla fu Robert Bratman un medico statunitense che nel 1997 la definì come una nuova forma di dipendenza dal cibo caratterizzata dalla preoccupazione eccessiva per la purezza del cibo e da una immensa paura delle conseguenze

mediche di una alimentazione sbilanciata e scorretta.

Come l'Anoressia Nervosa e la Bulimia Nervosa, oggi per molti studiosi anche l'ortoressia deve essere ritenuta un nuovo Disturbo Del Comportamento Alimentare.

Il soggetto che soffre di ortoressia controlla minuziosamente gli alimenti che assume durante la giornata ed evita tutti quegli alimenti che ritiene pericolosi per la propria salute.

Questa sorta di evitamento dapprima per i grassi, gli additivi e i conservanti tende poi ad estendersi alla carne, al pesce, ai carboidrati.

In pochi mesi il paziente ortoressico restringe la propria varietà di cibi andando quasi inevitabilmente incontro a

carenze nutrizionali e dimagrimenti anche gravi.

La dieta ortoressica se all'inizio era per il paziente un modo per ottenere uno stato di massimo benessere psicofisico attraverso una alimentazione sana e bilanciata, diviene ben presto un'ossessione.

L'alimentazione dell'ortoressico, basandosi su una elevata selezione nella scelta dei cibi, crea ben presto problemi psicofisici e sociali.

L'ortoressico evita i pasti sociali, le uscite a cena con gli amici, i luoghi pubblici e in generale tutti quei posti dove l'alimentazione sfugge al proprio controllo.

Questi pazienti sono persone che hanno bisogno di programmare sempre scrupolosamente i propri pasti e

di conoscere ogni singolo ingrediente contenuto negli alimenti.

Ecco perché i ristoranti e le mense vengono evitati.

In alcuni casi si arriva a temere che le stoviglie (cucchiaio, coltello, forchetta, piatti) dei ristoranti ma anche delle case di amici e conoscenti possano essere in qualche modo contaminate e pericolose per la propria salute.

Nelle fasi più gravi del disturbo gli ortoressici disprezzano le persone che mangiano in modo normale con vere e proprie difficoltà di relazione con chi non condivide le proprie idee alimentari.

Di fronte ad un quadro del genere l'unica possibilità di cura è un approccio tera-

peutico integrato che veda coinvolti lo psichiatra/psicoterapeuta per l'inquadramento diagnostico e la gestione del disturbo, e il dietologo che reimposti una dieta bilanciata e soprattutto una corretta educazione alimentare.

L'ortoressico deve capire che una sana alimentazione è alla base della nostra salute ma occorre evitare gli eccessi e le ossessioni.

In fondo in una dieta corretta e bilanciata nulla deve essere evitato: è solo una questione di quantità/porzione e frequenza.

**La dottoressa Daniela Limonta riceve a Lecco in Viale Montegrappa, 100. Tel. 347 6786767**

**email:**  
daniela.limonta@hotmail.it