

Ortorexia: La obsesión por la comida sana

Si bien estamos ya bastante acostumbrados a escuchar hablar sobre los trastornos de la alimentación, tres son las patologías que reconocemos: obesidad, bulimia y anorexia (ver artículo: "[Anorexia y Bulimia: la mirada de una nutricionista](#)").

Sin embargo, no son las únicas. Hay todo un grupo de trastornos de la alimentación denominados "TANE" Trastornos de la Alimentación No Especificados. Dentro de este tipo de trastornos tenemos los comedores compulsivos, los que comen y escupen (en lugar de tragar y luego vomitar), y la ortorexia, la potomanía (ver artículo: "[Potomanía: el exceso de agua también es peligroso...](#)", entre otras.

La ortorexia (cuyo nombre proviene del griego "alimentación correcta") forma parte de este tipo de trastornos y, pese a no ser de las más conocidas, esta siendo bastante habitual.

¿En qué consiste la ortorexia?

Es una obsesión por la comida sana. Ahora bien, cabría preguntarse ¿qué hay de malo en comer sano? El problema es que en este trastorno alimentario se lo lleva al extremo. Estos pacientes no comen nada que no sea "saludable". Son fanáticos de los alimentos orgánicos, integrales, de aquellos que no contienen conservantes ni edulcorantes artificiales, libres de pesticidas y herbicidas, que no sean genéticamente modificados, etc. Tampoco aceptan cualquier tipo de utensilios, los prefieren de madera o cerámica. Cabe aclarar que tienen un gran sentimiento de culpa si no consumen los alimentos "saludables" (podría equipararse con la culpa de los bulímicos y obesos posterior al atracón). Además, dedican gran parte de su tiempo a planificar su alimentación.

Un grave problema está en su interacción social, son capaces de llevarse su vianda a restaurantes, fiestas, o bien, declinar todo tipo de invitaciones en las que no puedan tener acceso a una alimentación saludable. Al igual que en el resto de las patologías relacionadas con la alimentación, comienzan a aislarse de sus grupos sociales.

Estos pacientes suelen ser personas cultas, de clases medias y altas (aunque esto no es excluyente), con personalidad obsesivo-compulsiva y tendencia a la perfección.

Además de los problemas psicológicos, no debemos descartar los problemas nutricionales que variarán de acuerdo al caso, pero puede presentarse deficiencias de vitaminas, proteínas, disminución del peso, constipación, anemia, etc.

No siempre la idea es bajar de peso, ni lo hacen posterior a una enfermedad; suele comenzar con una preocupación por mejorar su alimentación. El diagnóstico debe ser muy preciso; y el tratamiento requiere no sólo de un nutricionista (para ayudarlo a romper con mitos sobre los alimentos), sino también del apoyo de un profesional de la salud mental.