



Ortoreksja – Co to? Na czym polega, czyli zachowanie rozsądku, normalności...

Jak podaje piśmiennictwo naukowe jest to w prostym rozumowaniu „obsesja” na punkcie zdrowej żywności, zdrowych produktów „BIO”. Nazwa ta stała się terminem naukowym (*orthorexia nervosa*), opisującym zaburzenie odżywiania polegające na obsesyjnym koncentrowaniu się na zdrowotności spożywanej żywności.

Osoby, które dotknięte są ortoreksją unikają wielu produktów żywnościowych, zbyt skrupulatnie podchodzą do tematu odżywiania. Często ich dzień podporządkowany jest planowaniu posiłków. Nic w tym dziwnego, ale gdy schemat żywieniowy utrudnia nam pracę, normalne funkcjonowanie, rozsądкове podejście do żywienia...mamy niemały problem!

Wiele osób dotkniętych tym schorzeniem zbyt przesadnie podchodzi do mitu „zdrowej żywności”. Zjedzenie „czegoś” mniej zdrowego wywołuje u nich poczucie winy, lęku, niepokoju. Jest to głównie zaburzenie psychiczne, które uniemożliwia prawidłowe podejście do tematu jedzenia. Zwrócić musimy uwagę, że nie ma nic złego w przeglądaniu etykiet, dobierania dobrych jakościowo produktów, zwracania uwagi na to, co i ile jemy, ale wybieranie np. pomidorów „BIO” jest niepokojące. Podaje prosty przykład by zobrazować laikom skalę problemu. W dzisiejszych czasach modne jest jeść zdrowo, ale mając dostęp do ogólnej wiedzy powinniśmy zacząć od podstaw, by następnie zmienić nawyk żywienia, a co za tym idzie zmienić jakość swojego życia i funkcjonowania.

Ortoreksja najczęściej poprzedzona jest chęcią poprawy, usystematyzowania codziennej diety, polegającej na stopniowym, powolnym usuwaniu produktów niezdrowych. W pewnym momencie zjawisko to zaczyna przybierać patologiczną postać, w której menu oparte zostaje jedynie na kilku z wyjątkową starannością dobranych produktach (najczęściej nisko przetworzonych, ekologicznych, z zaufanego źródła, kupowanych jedynie w określonych sklepach), a wszelkie niespełniające wyśrubowanych kryteriów pokarmy uchodzą za niejadalne. Oczywiście jest, że jakiegokolwiek odstępstwa od planu żywienia kończą się silnymi wyrzutami sumienia.

Reasumując mój krótki artykuł:

Podporządkowywanie wszystkiego, by starannie wybrać produkty, należycie przygotować i o odpowiedniej porze zjeść dietetyczny posiłek, jest często błędem i mija się po prostu z celem. W ten sposób jedynie pielęgnuje się w sobie obsesję, która łatwo przybrać może wymiar patologiczny i doprowadzić do efektów przeciwnych niż zamierzone. We wszystkim należy zachować zdrowy rozsądek i umiar. Odpowiednio zbilansowana dieta, dobrane produkty do swoich posiłków na pewno poprawią naszą jakość życia, wpłyną na kondycję fizyczną etc., ale należy też pamiętać o aspektach życiowych, w których dążymy do równowagi we wszystkim, co robimy ☺

Przygotował: Miszkiewicz Jarosław

Źródła: Źródła: • Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eat Weight Disord.* 2004 Jun;9(2):151-7