



Ortorexia

Andrea Altuzar Villatoro



¿Qué es la ortorexia?

La ortorexia es la obsesión patológica e irracional por comer sano y por la calidad de los alimentos. Se suele decir que el paciente ortoréxico "tiene un menú en lugar de una vida", ya que aquello que come se convierte en su principal preocupación.

Generalmente, las causas de la ortorexia comienzan como una búsqueda de una alimentación más saludable. Sin embargo, puede haber otros motivos que lleven a este trastorno:

- 1 *Búsqueda de seguridad.*
- 2 *Compulsión por tener un control absoluto sobre lo que se come.*
- 3 *Mejora de la autoestima.*
- 4 *Búsqueda de una identidad a través del estilo de alimentación.*
- 5 *Necesidad de encontrar la espiritualidad a través de los alimentos.*



Síntomas



La búsqueda obsesiva y analítica de todo lo que comen



Busqueda en internet de cada uno de los ingredientes para conocer exactamente la composición de un alimento.



Una planificación alimentaria excesiva



Cuando esta planificación se vuelve extremadamente estricta y obsesiva



Eliminación drástica de ciertos alimentos de la dieta



Eliminan de su dieta ciertos alimentos de forma drástica, no porque no les gusten, sino porque piensan que no son saludables.

Tipos de ortorexia



Ortorexia saludable

Orientada hacia el interés en una alimentación sana



Ortorexia nerviosa

Relacionada a una preocupación patológica por comer saludablemente

Tratamiento



- Es necesario vincular al paciente a un proceso interdisciplinario que incluya psiquiatría, psicología y nutrición.
- Identificar si el diagnóstico es correcto para conocer la gravedad del paciente, debido a que este trastorno puede actuar diferente en cada persona y dependiendo del caso puede encontrarse en diferentes etapas.
- Es importante reconocer las conductas de riesgo, validar con un profesional de la salud en los momentos que se considere que se superan las conductas saludables y en especial cuando hay sobrevaloración al extremo cuidado, sin considerar atención a un bienestar estable.

Bibliografía

*Universidad del Sureste, Uds. Antología de psicología en nutrición,
unidad 1. Recuperado el 2 de diciembre del 2023.*