

Ortorexia: uma compulsão por alimentos saudáveis

Orthorexia: a compulsion for healthy food

Marianne Aparecida Pinheiro da Rocha*, Marcela Barthichoto**, Juliana Evangelista Lopes***, Keila Costa***, Renata Furlan Viebig, D.Sc.****

Nutricionista, Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública/ USP, **Nutricionista, Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Alimentos, Nutrição e Saúde da Universidade Federal de São Paulo, *Nutricionista, graduada pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, ****Nutricionista, Mestre em Saúde Pública pela FSP/USP, Doutora em Medicina Preventiva pela FMUSP, Docente da Universidade Presbiteriana Mackenzie e do Centro Universitário São Camilo*

Resumo

A ortorexia é caracterizada por uma obsessão compulsiva por alimentos considerados saudáveis. Há diversos fatores de risco para o desenvolvimento deste comportamento como conhecimento sobre nutrição, pessoas restritivas e exigentes, indivíduos que a partir de uma doença relacionada à má alimentação começam a buscar alimentos saudáveis e atletas com preocupação relacionada à sua composição corporal. As pessoas acometidas por este quadro evitam alimentos com corantes, conservantes, agrotóxicos, alto teor de gordura, açúcar e sal, tendo também preocupação excessiva no que vão comer no dia seguinte. Sendo assim, este hábito alimentar pode causar desnutrição, anemias, carência de nutrientes essenciais, hipotensão, entre outras doenças. Assim, esse artigo tem como objetivo apresentar uma revisão sobre a ortorexia, para isso foi realizada uma busca nas bases de dados *online Scielo*, Lilacs e Pubmed utilizando os termos: ortorexia, transtornos alimentares, compulsão e alimentos saudáveis.

Palavras-chave: comportamento alimentar, transtornos da alimentação, transtorno obsessivo-compulsivo, alimentos saudáveis.

Abstract

Orthorexia is a compulsive obsession for food considered healthy. There are several risk factors for the development of this disorder as knowledge about nutrition, people restrictive and demanding, individuals with disease related to poor nutrition beginning to look for healthy foods and athletes concerned with body composition. People affected by this disorder avoid foods with dyes, preservatives, pesticides, high fat, sugar and salt, and also excessive focus on that will eat the next day. Thus, this eating habit can cause malnutrition, anemia, lack of essential nutrients, hypotension, among other diseases. Thus, this article aims to present a literature review on orthorexia, for it was performed a search in online databases Scielo, Lilacs and PubMed using the terms: orthorexia, eating disorders, binge and healthy foods.

Key-words: feeding behavior, eating disorders, obsessive-compulsive disorder, healthy foods.

Introdução

Os transtornos alimentares costumam ser reconhecidos como condições clínicas graves, com alta taxa de morbidade e mortalidade. São caracterizados por mudanças no padrão alimentar associados com diversos fatores como cultura, estilo de vida, baixa autoestima e obsessão pela magreza [1,2].

Tais transtornos afetam, principalmente, adolescentes e adultos jovens, podendo levar a grandes prejuízos biológicos e psicológicos. São descritos como transtornos e não como doenças por ainda não se conhecer bem sua etiopatogenia [3].

No *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* [4], transtornos alimentares são classificados em anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) e outros transtornos alimentares não especificados.

A ortorexia nervosa (ON) possui características similares a outros transtornos alimentares, porém, ainda não é reconhecida como tal. Assim, a ON é descrita como comportamento obsessivo patológico que pode ocasionar desnutrição e perda de peso e é caracterizada pela fixação por alimentos considerados saudáveis e pela sua qualidade diferenciando-se assim da BN e AN por não se preocupar com a quantidade dos alimentos [2,5,6].

O presente artigo tem o objetivo de fazer uma revisão de literatura sobre ortorexia nervosa, de modo a alertar aos profissionais da área da saúde sobre a existência desse comportamento e as consequências indesejáveis que podem comprometer o estado de saúde do indivíduo.

Metodologia

Trata-se de uma revisão bibliográfica, em que foram pesquisados artigos científicos indexados nas bases de dados: *Scientific Eletronic Library On-line* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe (LILACS) e Pubmed.

Assim, foram selecionados artigos relacionados ao tema de ortorexia, publicados no período de 1997 a 2011.

Os descritores utilizados foram: ortorexia, comportamento alimentar, transtornos da alimentação, transtorno obsessivo-compulsivo, alimentos saudáveis e seus respectivos sinônimos em inglês.

Definição

O termo ortorexia, vindo de *orto* (correto) e *orexis* (apetite), foi descrito pela primeira vez em 1997 pelo médico Steve Bratman [7] que sofreu com esse distúrbio durante anos.

Pode-se definir ortorexia como a obsessão por alimentos biologicamente puros, livre de herbicidas, pesticidas e demais substâncias artificiais. Há uma preocupação excessiva com relação às técnicas e materiais utilizados no preparo dos alimentos ocasionando perda de relações sociais e pensamentos obsessivos sobre comida [8,9].

Há diversos motivos que podem desencadear a ortorexia como a busca incessante por uma melhor saúde, tratamento de alguma doença ou para perda de peso, o medo de que a indústria alimentar possa envenená-los através de seus aditivos e também razões espirituais para que se alimentem com um tipo específico de alimento [8,9].

Os indivíduos com ortorexia apresentam características de personalidades semelhantes àqueles com anorexia nervosa como rigidez, perfeccionismo, necessidade de controle da vida transferida à alimentação, ansiedade intensa em relação a certos alimentos e também apresentam hipocondria [8].

Diagnóstico

Como a ortorexia é um distúrbio descoberto recentemente e pouco estudado, não existem muitos parâmetros validados para diagnosticá-lo visto que os trabalhos realizados nessa área são de diferentes localidades dificultando a universalização dos resultados [10].

Um método que pode ser utilizado é o *ORTO 15*, questionário validado para diagnóstico de ortorexia pelo Instituto de Ciências de Alimentos da Universidade de Roma. O questionário consiste em 15 perguntas sobre alimentação e sua influência no comportamento pessoal. Foi estabelecido um escore de 40 pontos como ponto de corte. Sendo considerados indivíduos com comportamento alimentar normal, os que obtiverem pontuação menor que 40 [11].

A partir desse método, foi criado o *ORTO 11* por pesquisadores turcos que retiraram 4 perguntas do *ORTO 15* que possuíam peso menor que 0,50. Esse questionário já foi utilizado em estudos para identificar a prevalência de ortorexia nervosa entre estudantes de medicina turcos e também para avaliar a relação da ortorexia com variáveis demográficas, sintomas de atitude alimentar e transtorno obsessivo compulsivo [2,12].

Além desses, há o *Bratman's Orthorexia Test* que consiste em perguntas sobre a atitude do indivíduo em relação aos alimentos. Nesse teste, são feitas 10 afirmativas que possibilitam respostas com sim ou não. Possui escore de 0-10, sendo cada "sim" valendo um ponto. Porém, não há uniformidade no critério de classificação de ortorexia visto que os estudos que

utilizaram esse questionário diferiram no critério de classificação quanto ao escore [10].

Grupos de risco

Um melhor conhecimento sobre a ciência da nutrição pode ser fator preponderante para o desenvolvimento de ortorexia entre os indivíduos. Este conhecimento pode ser adquirido através da mídia pela reprodução de propagandas, que leva ao indivíduo só selecionar alimentos considerados saudáveis [13].

Além disso, estudantes da área de saúde por terem maior conhecimento sobre nutrição também podem sofrer com este distúrbio alimentar [13,14].

Especialistas afirmam que atletas como fisiculturistas e aqueles que praticam atletismo possuem maior risco para desenvolver ortorexia. Assim como indivíduos que possuem ou possuíram alguma doença relacionada à má alimentação, visto o que ocorre na recuperação da anorexia em que alguns dos pacientes optam por inserir em sua dieta alimentos de origem natural e orgânica [6,9].

O nível socioeconômico mais elevado também está associado ao desenvolvimento de ortorexia visto que os alimentos considerados saudáveis geralmente são bem mais caros, fazendo com que este distúrbio seja mais visível em países desenvolvidos [9,13,15].

A religião é outro fator que pode influenciar no desenvolvimento da ortorexia visto que determinadas religiões podem propor práticas alimentares ascéticas [11].

Usualmente, o acometimento de ortorexia ocorre em pessoas muito restritas e exigentes consigo mesmas, o que torna esta doença bastante semelhante à anorexia nervosa e bulimia, sendo que as mais afetadas são mulheres mais jovens que podem até imitar famosos com suas excentricidades em relação à alimentação [9].

Deve-se ressaltar que possuir hábitos alimentares saudáveis não é patológico, porém, a preocupação excessiva em consumir alimentos saudáveis pode ser avaliada como distúrbio que é ligado ao comportamento e personalidade [2].

Sintomas

Os sintomas desse transtorno descritos por Bratman e Knight [17] são: preocupação excessiva com a qualidade dos alimentos, comportamento alimentar rígido e restritivo, conferência obsessiva dos nutrientes e dos benefícios de um determinado tipo de alimento, pensar em alimentação por mais de 3 horas diariamente, sentimentos de culpa devido à alimentação não ter sido a planejada, isolamento social advindo de seu

tipo de alimentação, planejamento excessivo do que comerá no dia seguinte.

Os indivíduos evitam os alimentos que contêm corantes, conservantes, agrotóxicos, ingredientes geneticamente modificados, alto teor de gordura, teor excessivo de sal, açúcares e outros componentes e até podem se preocupar com o tipo de utensílios usado no preparo da refeição [17].

Além disso, os ortoréxicos têm uma grande preocupação no que vão comer no dia seguinte, na procedência do alimento, no cuidado no preparo de alimentos para evitar qualquer tipo de contaminação que envolva algum perigo para a sua saúde. Assim, evitam consumir alimentos fora de casa por não confiarem no tipo de preparo dos alimentos, afetando seu convívio familiar e social [6,8].

Segundo Bratman [17], indivíduos ortoréxicos acreditam que ingerem alimentos que auxiliam no bom funcionamento do organismo e que libertam o corpo e a mente de impurezas, alcançando um corpo saudável e melhor qualidade de vida. Além disso, desprezam aqueles que não seguem mesmo comportamento e tentam a todo custo esclarecer sobre alimentação saudável e os prejuízos que alimentos processados, pesticidas e fertilizantes podem causar na saúde, levando à dificuldade no relacionamento e, conseqüentemente, afastamento das pessoas.

O comportamento na ortorexia requer bastante disciplina e controle para seguir a dieta, pois é bastante contrária aos hábitos alimentares adquiridos anteriormente e do estilo de vida da sociedade [17].

Consequências no estado nutricional

As implicações no estado nutricional de ortoréxicos são as mesmas que ocorrem a partir de uma alimentação inadequada como desnutrição, anemias, hiper ou hipovitaminoses, carência de nutrientes essenciais, hipotensão, osteoporose, entre outras [9].

Em fases avançadas da doença, a própria carência de vitaminas pode ocasionar alterações de comportamento que acentuam ainda mais a obsessão por alimentos saudáveis [9].

Para a ortorexia, não há tratamento específico visto que é um transtorno recém-descoberto. Assim, seu tratamento acontece da mesma forma que de outros transtornos alimentares, com uma equipe interdisciplinar, optando-se por um tratamento cognitivo-comportamental, para eliminar todos os comportamentos que o indivíduo adquiriu por um longo período de tempo [9].

Porém, o tratamento da ortorexia torna-se mais difícil comparado ao da anorexia e bulimia nervosa devido o indivíduo não aceitar que seu comportamento

é incorreto pois eles já se consideram saudáveis e não enxergam consequências negativas nesse distúrbio [6].

Conclusão

Apesar da ortorexia não ser reconhecida oficialmente como transtorno alimentar, mais estudos são necessários para conhecermos melhor o comportamento ortoréxico, diagnóstico, etiologia, fatores de risco e tratamento.

Tais estudos poderão auxiliar na relação do profissional de saúde com indivíduos com comportamento ortoréxico.

Referências

1. Cordás TA. Transtornos alimentares em discussão. *Rev Bras Psiquiatr* 2001;23(4):178-9.
2. Fidan T, Ertekin V, Isikay S, Kirpinar I. Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Compr psychiatry* 2010;51(1):49-54.
3. Claudino AM., Borges MBF. Critérios diagnósticos para os transtornos alimentares: conceitos em evolução. *Rev Bras Psiquiatr* 2002;24(3):7-12.
4. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV-TR* (4th ed., text revision). Arlington, VA; 2000.
5. Kinzl JF, Hauer K, Traweger C, Kiefer I. Orthorexia nervosa in dieticians. *Psychother Psychosom* 2006;75(6):395-6.
6. Bartrina RJ. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. *ALAN* 2007;57(4):313-5.
7. Bratman SMD. Original essay on orthorexia, 1997. [citado 2013 Set 15]. Disponível em URL:<http://www.orthorexia.com>.
8. Zamora MLC, Bonaecha BB, Sánchez FG, Rial BR. Orthorexia nervosa. A new eating behavior disorder? *Actas Esp Psiquiatr* 2005;33(1):66-8.
9. Sánchez RM, Moreno AM. Ortorexia y Vigorexia: ? Nuevos transtornos de la conducta alimentaria? *Transtornos de la conducta alimentaria* 2007;5:457-82.
10. Martins MCT, Alvarenga MS, Vargas SVA, Sato KSCJ, Scagliusi FB. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. *Rev Nutr* 2011;24 (2):345-57.
11. Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, and C. Cannella. Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eating Weight Disord* 2005;10(2):28-32.
12. Arusoglu G, Kabakçi E, Köksal G, Merdol TK. Orthorexia nervosa and adaptation of ORTO-11 into Turkish. *Turk Psikiyatri Derg* 2008;19(3):283-91.
13. Bosi ATB, Çamur DC, Guler C. Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey). *Appetite* 2007; 49(3):661-6.
14. Korinth A, Schiess, S, J.Westenhofer. Eating behaviour and eating disorders in students of nutrition sciences. *Public Health Nutr* 2010;13(1):32-7.
15. Mathieu J. What is orthorexia? *J Am Diet Assoc* 2005;105(10):1510-2.
16. Bratman S, Knight D. *Health food junkies*. New York: Broadway Books; 2000.
17. Bratman S. *Orthorexia nervosa: the health food eating disorder*. New York: Broadway Books; 2002

The advertisement displays a collection of magazine covers from Atlântica Editora. The top row includes 'Entomagem', 'ESTÉTICA', 'NUTRIÇÃO', and 'VIVER'. The bottom row features 'neurociências psicologia' and 'FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO'. Below the covers is the Atlântica Editora logo, which consists of a stylized bird or wing shape above the text 'atlântica editora'. Underneath the logo is the slogan: 'Mais que revista, conhecimento e atualização científica'.