

ORTOREXIA

DEFINICIÓN

La ortorexia surge de la palabra griega orthos que significa correcto o recto, y orexis que significa apetito; y se define como el comportamiento obsesivo de la alimentación adecuada y saludable. Es decir, que la ortorexia es el trastorno alimenticio que se obsesiona por la comida saludable (dietas) que incluso se va haciendo más estricto conforme pase el tiempo al punto de reducir cada vez más los alimentos.

CARACTERÍSTICAS

La ortorexia nerviosa se caracteriza principalmente por la obsesión por una alimentación que el paciente cree saludable y que de a poco va eliminando los alimentos que ingiere con argumentos en relación con la calidad y no tiene tanta relación con la cantidad que se ingiere.

- Buscan alimentos que los pacientes consideran puros.
- Algunos eliminan alimentos que consideran perjudiciales como grupos alimenticios (lácteos, grasas, carbohidratos, etc.).
- Otros casos rechazan los conservantes o colorantes.
- Suelen limitar alimentos de origen en concreto como orgánicos, cocinados en un material en concreto como el barro).

CRITERIOS PARA DIAGNÓSTICO

No hay criterios de diagnóstico en el DSM-5 o en el CIE-10.

ÚLTIMOS ESTUDIOS

De acuerdo con los últimos hallazgos acerca de la ortorexia que se nos proporcionó, según Arancela (2007) se nos dice que las personas que padecen de este trastorno tienen antecedentes de anorexia, ya que se encuentra un patrón de personas meticulosas, ordenadas, exagerada necesidad de autocuidado y de protección. En cuanto a la prevalencia que se presenta de este trastorno algunos centros de

atención especializada dicen que se encuentran entre un 0,5 a un 1 % de pacientes ortoréxicos, en cambio otros especialistas consideran esta obsesión por lo sano como una subcategoría de la anorexia (2,4%).

Actualmente se puede encontrar una serie de criterios diagnósticos para poder identificar con mas facilidad el trastorno es pacientes con TCA, a pesar de que este mismo aún no se encuentra en el DSM-5 o en el CIE-10 (Aranceta Bartrina, 2007):

- a) Dedicar más de 3 horas al día a pensar en su dieta sana.
- b) Preocuparse más por la calidad de los alimentos que por el placer de consumirlos.
- c) Disminución de su calidad de vida conforme aumenta la “calidad” de su alimentación.
- d) Sentimientos de culpabilidad cuando no cumple con sus convicciones dietéticas.
- e) Planificación excesiva de lo que comerá al día siguiente.
- f) Aislamiento social provocado por su tipo de alimentación.