

## **ORTOREXIA E SEUS REFLEXOS NA SAÚDE**

Elisângela de Araújo Peixoto; Maria Gabriela Nascimento de Souza; Natália Galdino da Silva.

**Introdução:** Ortorexia é um comportamento alimentar caracterizado pela compulsão por consumir apenas alimentos considerados puros e saudáveis. A preocupação com a alimentação, em uma visão geral, é benéfica a saúde e obviamente para uma vida saudável, porém a rigidez relacionada à alimentação é levada ao extremo pode levar a uma consequência direta no que diz respeito as questões psicossociais do indivíduo e o surgimento de deficiências nutricionais, como por exemplo, avitaminose, anemia, além da osteoporose e a desnutrição. **Objetivo:** Relatar características da ortorexia e seus reflexos na saúde. **Materiais e métodos:** O presente estudo corresponde a uma revisão da literatura, em que foram coletados artigos científicos indexados nas bases de dados Scientific Eletronic Library On-line (SciELO), LILACS e Google acadêmico. E partir daí foi selecionado os estudos mais relevantes sobre o assunto. **Resultados.** O comportamento ortorexico baseia-se em uma busca perfeita por alimentos considerados “puros” caracterizando uma dieta restritiva com censura de alguns grupos alimentares, como gorduras, carboidratos, proteínas e laticínios, além da exclusão dos alimentos com corantes, agrotóxicos e os alimentos processados. Certos alimentos não devem ser ingeridos, o que torna a alimentação uma preocupação na vida desses indivíduos e passam a meditar nas refeições seguintes, na origem de cada alimento, em quem manipula e dessa forma acabam optando por não consumir fora de casa, pois acredita evitar qualquer perigo a saúde. Tal prática, no entanto, pode desencadear deficiências nutricionais de micronutrientes como hipovitaminose por déficit de vitamina B12, anemia por deficiência de ferro, osteoporose por falta de cálcio, e a desnutrição, pois os indivíduos fazem restrições alimentares sem a adequada substituição dos nutrientes. Tudo isso reflete diretamente nas questões psicossociais, isolamento, solidão, frustração e ansiedade na tentativa de seguir protocolos rígidos e muitas vezes inalcançáveis. Não existe tratamento específico para a ortorexia, e o processo terapêutico segue o mesmo processo aplicado nos transtornos alimentares, juntamente com uma equipe multidisciplinar com o intuito de reaver todos os comportamentos tidos como prejudiciais a saúde obtidos durante o tempo. **Conclusão.** O paciente que desenvolve ortorexia lida com muitos problemas que se não bem solucionados podem refletir de negativamente em sua saúde e na sua interação social. Com isso, torna-se de grande importância a o alto conhecimento, identificação, principalmente na prática profissional dos indivíduos com ortorexia nervosa visando um cuidado e terapia, com uma equipe multidisciplinar visando a manutenção de sua saúde e qualidade de vida.

**Palavras Chaves:** Ortorexia nervosa, Comportamento Alimentar, Saúde e Alimentação Saudável.

