

VIAGGIARE//FOOD//2

di Serena Berardi



Mangiar sano fa bene, ma può diventare una malattia. Si chiama ortoressia e insorge quando la ricerca di cibi salutarì diventa ossessiva. Il primo a studiarla è il dietologo californiano Steve Bratman nel 2000. Seguono altre ricerche, tra cui quella di Lorenzo Maria Donini, professore associato dell'Università Sapienza di Roma presso il dipartimento di Medicina sperimentale. Nel 2005 Donini, insieme ad alcuni colleghi e ricercatori di Avellino, elabora un test per la diagnosi di questo disturbo alimentare analizzando i comportamenti, la cura e il tempo che vengono dedicati alla scelta delle pietanze, le paure e i sensi di colpa nel

decidere quali acquistare e mangiare. Nutrimente Onlus, associazione per la prevenzione di questo tipo di patologie, attraverso un'indagine su 1.200 persone, rivela che una su tre in Italia ha un amico fissato con il cibo, mentre in tre milioni soffrono di disturbi alimentari, di cui il 15% è ortoressico. L'attenzione a cosa si porta in tavola sfocia nel disturbo quando si «rimugini sulla pianificazione dei pasti e si sviluppa un'attitudine restrittiva verso certi cibi, eliminando per esempio quelli ricchi di sale, zuccheri e OGM», spiega la psichiatra Sara Bertelli, presidente di Nutrimente. Queste rimozioni «possono generare forme di malnutrizione con carenze di nutrienti, sali minerali e vitamine in primis»,

aggiunge Donini. Ma le conseguenze si estendono anche alla vita sociale, come fa notare Bertelli: «Si evitano tutte le occasioni conviviali tipo cene o cerimonie. Si litiga con i familiari per cosa mettere nel piatto, che diventa l'unico argomento di conversazione. Come se la curiosità culturale e cognitiva si focalizzasse interamente sui pasti». Come si esce dall'ortoressia? Secondo Donini «scelte alimentari radicali che si allontanano dai modelli di riferimento, come la dieta mediterranea, sono spie da tenere d'occhio. Poi bisogna agire su due piani: quello psicologico, per risolvere le problematiche a monte della patologia, e quello metabolico-nutrizionale, con l'aiuto di psicoterapeuti e medici-nutrizionisti». 