

LA STAMPA

9 maggio 2018

il caso

VALENTINA ARCOVIO
ROMA

450

mila
Il numero di italiani che soffre di ortorexia con una netta prevalenza degli uomini (11,3%) rispetto alle donne (3,9%).

Le città più a rischio sono Milano (33%), Roma (27%) e Torino (21%).

Mangiare sano è un bene. Ma può diventare una malattia quando si trasforma in ossessione. Ad esempio, quando si inizia a pianificare maniacalmente ogni pasto. O quando si trascorre troppo tempo al supermercato a leggere ogni etichetta. O addirittura quando ci si isola per paura di ritrovarsi in situazioni in cui ci si sente costretti a mangiare qualcosa che non si ritiene sano al 100 per cento, come un pranzo in famiglia o una cena al ristorante con gli amici. La mania di mangiare sano si chiama ortorexia. «L'ortorexia sviluppa una vera e propria fobia per i cibi considerati "pericolosi" come gli Ogm», afferma Bertelli, psichiatra e presidente dell'Associazione Nutrimente Onlus. «Questa ossessione - aggiunge - porta a una dieta molto restrittiva e all'isolamento sociale. È come se il "cibo sano" diventasse una missione morale e tutte le altre sfere di vita passassero in secondo piano». A differenza di altri disturbi alimentari più noti, come l'anoressia o la bulimia, l'ortorexia non ha in mente di dimagrire. «Il focus - dice Bertelli - è mantenere il proprio corpo puro e sano. In quest'ottica è più vicino allo spettro ossessivo-compulsivo che a quello dei Disturbi della condotta alimentari (Dca). In comune con i Dca vi è la ricerca del perfezionismo, il bisogno di controllo, gli esiti sull'organismo e sulle sfere di vita».

Maniacale

Si stima che gli italiani che soffrono di ortorexia siano all'incirca 450 mila, con una netta prevalenza degli uomini (11,3%) rispetto alle donne (3,9%). Più numerosi invece sono i connazionali considerati a rischio. Ben un italiano su 3 dichiara di avere almeno un amico fissato con l'alimentazione, che non vuol dire soffrire di ortorexia, ma rientrare



La sindrome di chi mangia troppo sano

In forte crescita, soprattutto tra gli uomini, l'ortorexia cioè la mania per il cibo naturale e per mantenere il corpo puro

Campionesse e alimentazione



Monica Seles

Ha raccontato i suoi problemi con la bulimia, con cui ha lottato a lungo dopo essere stata accolta in campo durante il torneo di Amburgo nel 1993



Federica Pellegrini

La campionessa di nuoto ha detto di aver avuto a 15 anni, appena uscita di casa, problemi di bulimia. «Mi attaccavo al frigo e poi vomitavo tutto»



Yulia Lipnitskaya

Vezzeggiata da Putin durante i Giochi di Sochi in cui ha vinto la medaglia di squadra, ha detto addio. Soffre di anoressia e pattinare non l'aiuta

nella categoria di potenziali «vittime» di questa patologia. Molti italiani e non solo, passano più di 3 ore al giorno a pensare al cibo: cosa prendere e come prepararlo? Fa bene o non fa bene? Meglio evitare e mangiarlo ogni tanto? Le città italiane considerate più a rischio sono Milano (33%), Roma (27%) e Torino (21%). I meneghini, stando a Nutrimente, sembrano i più ossessionati dai valori nutritivi del cibo, capaci di spendere gran parte del tempo libero al centro commerciale, per disegnare un menù settimanale maniacale. A causa dell'ortorexia, i romani e i torinesi sembrano soffrire principalmente di isolamento sociale, conseguenza della persistente preoccupazione legata al mantenimento di rigide regole alimentari.

Pseudoscienza

A rendere l'ortorexia ancora più pericolosa sono le false convinzioni. «Spesso la conoscenza di questi soggetti non si fonda su una reale competenza riguardo la nutrizione, ma su convinzioni personali, sentito dire, notizie pseudoscientifiche trovate su Internet», spiega Bertelli.

Per superare questa malattia, come per tutti i disturbi ossessivo-compulsivi, è fondamentale l'aiuto di chi ci circonda. «Per il paziente - spiega la psicoterapeuta Paola Vinciguerra, presidente dell'Associazione Europea Disturbi da Attacchi di Panico e direttore scientifico di Bioequilibrium - gli altri rappresentano una sorta di specchio. Solo attraverso quel riflesso si inizia a prendere coscienza del proprio comportamento patologico». Riconoscerlo è quindi il primo passo per uscirne. «La psicoterapia è fondamentale. Grazie a essa si possono individuare e destrutturare le sensazioni profonde di minaccia e vedere se dietro l'ortorexia si cela un disagio ancora più profondo», sottolinea Vinciguerra. «La psicoterapia può essere affiancata da un approccio dietologico che vada a correggere le sindromi carenziali che possono insorgere, quali deficit vitaminici (ferro calcio vitamina D vitamina B12)», conclude Bertelli.

© BY THE NEWS ALCANTARA DOTT. BERTELLI

