

## **QUANDO MANGIARE SANO FA MALE, UN ITALIANO SU 3 A RISCHIO ORTORESSIA. I PIÙ COLPITI SONO GLI UOMINI**

*Si tratta di una microcategoria dell'anoressia e si traduce come un fanatismo alimentare. La città più colpita è Milano (33%) e uno dei primi segnali è la maniacale pianificazione dei pasti (78%). Secondo Sara Bertelli, psichiatra e fondatrice dell'Associazione Nutrimente Onlus: "Si affronta con una buona terapia che sottolinei i benefici e le limitazioni delle rigidità alimentari"*

**Non c'è dubbio che mangiare sano sia una delle azioni più importanti per la salute delle persone**, ma quando diventa estremo può **tramutarsi in malattia**. Il desiderio di mangiare sano, infatti, può trasformarsi in una **patologia ossessivo-compulsiva**, chiamata **Ortoressia**. Secondo recenti dati diffusi dal **Ministero della Salute**, sarebbero oltre **3 milioni gli italiani con disturbi alimentari** e di questi circa il **15%** soffrirebbe di questa microcategoria dell'anoressia, **con una netta prevalenza degli uomini (11,3%) rispetto alle donne (3,9%)**. Ma qual è il rapporto delle persone con il cibo? **Ben un italiano su 3 dichiara di avere almeno un amico fissato con l'alimentazione**, che non vuol dire soffrire di ortorexia, ma rientrare nella categoria di potenziali "vittime" di questa patologia. Il termine fu coniato per la prima volta nel 1997 dal dietologo americano **Steven Bartman**. Una problematica denunciata più volte da quotidiani illustri come il *The Daily Telegraph* e il *The Independent*, portatori di un messaggio forte contro certi comportamenti alimentari, **il più delle volte maniacali**, che producono conseguenze negative sul sistema nervoso delle persone. Già in passato la dott.ssa **Bettina Isenschimid**, consulente per i disordini alimentari presso l'**Hôpital de l'Isle di Berna**, denunciò il fatto che in Europa, le persone venissero sottoposte a un **continuo bombardamento di informazioni su ciò che fa bene o fa male alla salute**, rendendo la spesa al centro commerciale una vera e propria sfida quotidiana.

È quanto emerge da un'indagine promossa da **Nutrimente**, associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare, **condotta su circa 1200 italiani tra uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 65 anni, realizzato con metodologia WOA (Web Opinion Analysis)** attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community dedicate, **per scoprire che rapporto hanno gli italiani con il cibo**.

**"L'ortoressico sviluppa una vera e propria fobia per i cibi considerati 'pericolosi'** come gli **OGM** (organismo geneticamente modificato) – afferma la dott.ssa **Sara Bertelli, psichiatra e fondatrice dell'Associazione Nutrimente Onlus** -. **Questa fissazione porta ad 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. **Quando un comportamento alimentare diviene ortoressico in maniera rigida**, si deve affrontare con una buona **psicoterapia, che sottolinei i benefici e le limitazioni di tale rigidità e che aiuti ad individuare delle alternative più funzionali**. La psicoterapia va inoltre affiancata a un **approccio dietologico** che vada a

correggere le **sindromi carenziali** che possono insorgere, quali **deficit vitaminici (ferro calcio vitamina d vitamina b12).**”

**Ma quali sono le ‘fissazioni’ più comuni che contraddistinguono l’italiano-medio a rischio ortoressia? La pianificazione dei pasti** si posiziona al primo posto con il **(78%)**. Dedicare gran parte della domenica a cucinare per la settimana ventura, calcolando alla perfezione le dosi di pranzo e cena, senza sgarrare di un solo grammo, **con il fine di evitare cibi ricchi di sale, zucchero o geneticamente modificati**. Al secondo posto si posiziona il **tempo trascorso al supermercato (75%)** che si lega inevitabilmente al primo punto. Spendere gran parte del tempo libero al supermercato, **alla ricerca degli alimenti più salutari presenti sugli scaffali, a discapito di altre attività più utili per il benessere della nostra salute, come l’attività fisica**. Al terzo posto il **pensiero ossessivo del cibo (71%)**. 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 magiarlo ogni tanto? **Uno status ossessivo che riguarda la ricerca e la selezione dei cibi, comune tra giovani e anziani.**

**L’Ortoressia nervosa** si differenzia dai disturbi alimentari come **l’anoressia e la bulimia**, perché l’obiettivo iniziale **non è quello di dimagrire**. Paradossalmente tutto parte dall’idea di stare bene, attraverso un’alimentazione sana e mirata, **che però si trasforma in breve tempo in un fanatismo alimentare che fonda le sue convinzioni in conoscenze superficiali**: “Diversamente da altri disturbi alimentari – continua la Bertelli - **il focus non è sul peso o sulla forma corporea, ma sul 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**. In comune con i **DCA** vi è la ricerca del perfezionismo, il bisogno di controllo, gli esiti sull’organismo e sulle sfere di vita. Un’altra fonte di rischio di questa fissazione è che 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**”.

**Ma quali sono le principali città italiane dove questa patologia rischia di diffondersi a macchia d’olio?** Al primo posto si colloca **Milano (33%), capitale della moda e non solo**. Sono infatti i **meneghini 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**. Al secondo posto si posiziona **Roma (27%)**. **Amatriciana e cacio e pepe** vengono messe da parte, provocando **insoddisfazione affettiva e persino l’isolamento sociale, causati dalla persistente preoccupazione legata al mantenimento di tali rigide regole alimentari**. Il podio è completato da **Torino (21%)** dove, fatta eccezione per **agnolotti e bagna càuda**, i torinesi non transigono e **vivono l’alimentazione attraverso rigide regole alimentari autoimposte**.

**Seguire una dieta ferrea che non prevede nessun incidente di percorso**, può portare le persone ad affrontare situazioni spiacevoli e dannose. **Ma quali sono le situazioni più singolari della vita quotidiana, nelle quali influisce maggiormente questa patologia? Rinunciare a un appuntamento galante (76%)** si posiziona al primo posto. Capita spesso che proprio **l’uomo rimandi al mittente una proposta romantica**. Paradossale e poco galante, le fissazioni del partner a volte possono creare **situazioni di forte tensione** nella coppia. **Disertare le uscite di gruppo (72%)** è un altro classico che colpisce gli italiani. **Trovare ogni giorno una scusa**, per evitare di fare l’aperitivo con gli

amici o con i colleghi di lavoro, “assolutamente dannoso” per la propria salute, **mette l’individuo nella condizione di vivere un isolamento sociale perenne. Evitare cerimonie (68%)** è un altro gesto che può essere frainteso. Pensato con la volontà di non volersi tuffare nella serie infinita di prelibatezze che solitamente seguono le celebrazioni, **questo gesto può essere vissuto dai parenti del festeggiato/a come un affronto nei confronti del proprio figlio o nipote**, andando a creare tensione tra le parti.