¿Qué es la ortorexia y cuáles son sus principales riesgos?

Se trata de una obsesión por consumir solo alimentos saludables y, aunque no es considerada como un trastorno de la conducta alimentaria, puede estar vinculada con la anorexia, por lo que requiere apoyo multidisciplinar para tratarla, indicó especialista de la Universidad de Talca.

La búsqueda del cuerpo ideal y la fuerte presión social por conseguirlo, puede gatillar diferentes trastornos alimentarios en las personas.

Una de ellas es la ortorexia o fijación por comer solo alimentos saludables, la que suele pasar inadvertida, ya que no provoca una distorsión de la imagen corporal. Así lo explicó **la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Cecilia Valenzuela Rebolledo**, quien recalcó que, aquellos que la padecen se les puede identificar porque "dejan de lado el consumo de determinados grupos de alimentos, principalmente aquellos que son altos en azúcares, en grasa y procesados, concentrándose fundamentalmente en frutas, verduras y frutos secos".

De acuerdo con la especialista, lamentablemente las redes sociales han tenido un impacto negativo en este sentido y están contribuyendo a que la ortorexia vaya en aumento principalmente entre adolescentes y mujeres, quienes al restringir determinados alimentos "pueden presentar alguna carencia de vitaminas y minerales o deficiencia nutricional. Además, pueden desencadenar trastornos mentales como la obsesión y la ansiedad cuando no ingieren un determinado alimento que consideran saludable y que ellos dicen que deben consumir".

Al ser consultada por la forma de diagnosticar este trastorno,

la nutricionista utalina indicó que es importante la intervención de un grupo multidisciplinar de profesionales, liderados por un psiquiatra en conjunto con un tratamiento psicológico, apoyado por nutricionistas o terapeutas ocupacionales en algunos casos puntuales.

“Los criterios de diagnósticos no están bien definidos, ya que van a depender de la sintomatología o de las características que vaya desarrollando la persona. Si presenta anorexia, por ejemplo, también es probable que surjan algunos rasgos de ortorexia, ya que, en ambos casos la persona busca controlar obsesivamente su alimentación”, aclaró.

Para la profesional, la mejor forma de evitar conductas obsesivas con la comida, es manteniendo una alimentación equilibrada. “Si bien es recomendable consumir alimentos saludables, también -de vez en cuando- puedo consumir otro tipo de alimento, manteniendo un equilibro. Sin embargo, hay que considerar que muchas veces está asociada a otro tipo de trastorno, entonces también hay que buscar el origen y realizar el tratamiento correspondiente”, precisó.