

Fascynacja zdrowym odżywianiem może być zaburzeniem psychicznym

20 maja 2019

Ekspertci dowiedzieli się, kto znajduje się w strefie maksymalnego ryzyka. Wyniki badań przeprowadzonych przez członków Wydziału Psychologii Uniwersytetu w York (Kanada) zostały opublikowane w czasopiśmie „Appetite”.

Ortoreksja to chorobliwe dążenie do prawidłowego odżywiania. O ile ludzie cierpiący na inne zaburzenie odżywiania, czyli anoreksję, stale ograniczają kalorie, aby utrzymać bardzo niską masę ciała, to ludzie cierpiący na ortoreksję mają dosłownie obsesję na punkcie jakości i metody przygotowania tego, co jedzą.

Tacy ludzie poświęcają ogromną ilość czasu i wysiłku na planowanie swojego menu, kupowanie „czystych”, jak je nazywają, produktów, niezależnie od ich kosztów, a także przygotowywanie z nich potraw.

Najmniejsze podejrzenie, że jedzenie, które dana osoba zjadła, nie jest zbyt „czyste”, może spowodować załamanie nerwowe. W końcu idea zdrowego odżywiania staje się fetyszem i szkodzi życiu społecznemu i prywatnemu osoby cierpiącej z powodu ortoreksji, a także jej zdrowiu.

Kanadyjscy psychologowie po raz pierwszy postanowili dowiedzieć się, jakie czynniki przyczyniają się do rozwoju chorobliwego stosunku do jakości żywności. W tym celu przeanalizowali dane ze wszystkich badań na ten temat, opublikowanych w czasopiśmie naukowych według stanu na koniec 2018 roku. W rezultacie naukowcy doszli do wniosku, że w strefie maksymalnego ryzyka ortoreksji są ludzie, którzy mają tendencję do obsesyjno-kompulsywnego zachowania (obsesyjne

myśli i zachowania), depresji, perfekcjonizmu i zaburzeń odżywiania.

Ponadto, ortoreksja może rozwinąć się u tych osób, które często są na diecie, mają obsesję na punkcie utraty wagi i sprawności fizycznej oraz są ogólnie niezadowolone ze swojego wyglądu. Ryzyko ortoreksji wzrasta także u wegetarian i weganów, a także u tych, którzy poświęcają zbyt wiele uwagi swojej diecie i spędzają dużo czasu na przygotowywaniu posiłków. Jednocześnie ortoreksja dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet w różnym wieku.

„Bardzo ważne jest, aby zarówno lekarze, jak i ogół społeczeństwa rozumieli, że fascynacja tzw. zdrową dietą może być w rzeczywistości zupełnie niezdrowa. W skrajnych przypadkach obsesja na punkcie „czystego” jedzenia może być znakiem, że dana osoba ma poważne problemy ze zdrowiem psychicznym” – zauważyła autorka badań, Jennifer Mills.

Źródło: [pl.SputnikNews.com](https://pl.sputniknews.com)