

Niebezpiecznie zdrowa dieta

3 listopada 2014

Ciągła dbałość o zdrowy tryb życia i zdrowe jedzenie może doprowadzić do obsesji. Od niedawna istnieje narzędzie, które także u Polaków pomoże określać związana z tym nieprawidłowość zwaną „ortoreksją”.

Narzędzie – czyli specjalny kwestionariusz do diagnozowania ortoreksji – opracował prof. Lorenzo Maria Donini z Uniwersytetu La Sapienza w Rzymie. Jego adaptacji do polskich warunków dokonała dr Anna Brytek-Matera ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej (SWPS) Katowice, współpracująca z Magdaleną Krupą z Ogólnopolskiego Centrum Zaburzeń Odżywiania. Adaptacja do warunków poszczególnych krajów jest konieczna, by tego typu narzędzia dawały miarodajne wyniki – zaznaczyła w rozmowie z PAP dr psycholożka z SWPS.

Jak dodała, dotychczas w Polsce brakowało badań pozwalających sprawdzić, w jakim stopniu problem ortoreksji dotyczy naszego społeczeństwa. „Badając problemy zaburzeń odżywiania na przestrzeni lat mogę zaryzykować stwierdzenie, że w Polsce ortoreksja dotyczy głównie kobiet” – zauważa Brytek-Matera.

Z innych jej badań wynika, że sygnały świadczące o obsesji na punkcie zdrowego jedzenia pojawiają się również prawie u 40 proc. pań chorujących na anoreksję. „Dzięki nowemu narzędziu można będzie ten problem dokładnie zbadać” – podkreśliła.

Z ortoreksją psychiczną mamy do czynienia u osób, w których życiu zaczyna dominować zdrowe jedzenie. Na co dzień takie osoby koncentrują się przede wszystkim na planowaniu, kupowaniu i przygotowaniu posiłków – koniecznie tak, żeby było zdrowo. Stopniowo wykluczają też z jadłospisu to, co mogłoby zdrowiu nie służyć. Takie skupienie na jednym temacie sprawia jednocześnie, że coraz mniej uwagi poświęcamy innym, dotychczas ważnym kwestiom, np. pracy, rodzinie czy spotkaniom

z przyjaciółmi.

Dlaczego takimi zachowaniami interesują się psychologowie? „Każda obsesja jest nieprawidłowością – tłumaczy dr Brytek-Matera. – Owszem, żyjemy w czasach kultu zdrowia i ładnej sylwetki. A jednak większość z nas pozwala sobie od czasu do czasu na pizzę z przyjaciółmi. Ale jeśli kogoś absorbuje tylko jedna kwestia, jest to nieprawidłowość. Osoba, która zauważa u siebie takie zachowania, powinna podjąć pewne kroki. Najlepiej udać się do psychoterapeuty”.

Według ekspertów częstotliwość występowania ortoreksji psychicznej jest różna w różnych regionach. We Włoszech odsetek ludzi, których dotyczy ten problem dotyczy głównie kobiet, i według ostatnich badań wynosi ok. 58 proc. W Hiszpanii występuje rzadziej, od 0,5 do 1 proc.

Z badań wynika, że największy problem z tego rodzaju obsesją mają studenci. Na Węgrzech ortoreksja dotyczy prawie 57 proc. studentów, w USA – od 69 proc. do 82 proc. Badania tureckie dowodzą, że zachowania ortorektyczne występują tam u 44 proc. studentów medycyny, 46 proc. lekarzy rezydentów oraz 56 proc. artystów performerów. Z kolei austriackie wyniki pokazują, że symptomy ortoreksji ma nawet ponad 12 proc. austriackich dietetyczek.

Narzędzie do diagnozowania ortoreksji w Polsce składa się z kwestionariusza, który pozwala sprawdzić, jakie czynniki odpowiadają za ortoreksję u danej osoby. Padają tam różne pytania, np.: Czy wybierając produkty spożywcze kierujesz się troską o zdrowie? Czy myśli o jedzeniu niepokoją cię więcej niż trzy godziny dziennie?

Jak zauważa ekspertka SWPS, polska wersja kwestionariusza jest rzetelna i może mieć praktyczne zastosowanie w pracy klinicznej z osobami uzależnionymi od dbania o własną fizyczność i odżywianie.

„Obsesja zdrowego jedzenia wiąże się z selekcją żywności, i w

konsekwencji długofalowej może prowadzić nie tylko do spadku masy ciała i niedożywienia, ale również do obniżenia nastroju i izolacji społecznej” – konkluduje dr Brytek-Matera. W jej badaniu związanym z adaptacją kwestionariusza wzięło udział 400 osób w wieku 18-35 lat. Wyniki zostały opublikowane w międzynarodowym czasopiśmie naukowym „Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity” w 2014 r.

Źródło: [PAP – Nauka w Polsce](#)