



Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

Ortorexia, la obsesión por llevar una alimentación sana... ¿qué peligros tiene?

©Lightspring/Shutterstock.

## Ortorexia, la obsesión por llevar una alimentación sana... ¿qué peligros tiene?

Miércoles, 08 de septiembre 2021

**La ortorexia es la obsesión patológica e irracional por comer sano y por la calidad de los alimentos; un trastorno que puede afectar muy gravemente a nivel físico y psicológico, con patrones muy similares a la bulimia y anorexia. Esta práctica puede conducir muchas veces a que se supriman la carne, la grasa y algunos grupos de alimentos que, en ocasiones, no se reemplazan correctamente por otros que puedan aportar los mismos complementos nutricionales.**

Es una realidad que la clave principal y fundamental para tener una buena salud es llevar una alimentación sana, equilibrada y variada. Sin embargo, esta evidencia puede ser llevada a un extremo en el que acaba volviéndose en contra de aquellos que más preocupados están por su alimentación, pudiendo convertirse en obsesión, algo perjudicial para la salud física y mental. La necesidad de llevar una dieta saludable y libre de cualquier tipo de nutriente considerado dañino para el organismo puede convertirse en un trastorno obsesivo compulsivo que recibe el nombre de ortorexia.

Una persona que padece ortorexia realiza una dieta muy restrictiva, evitando a toda costa alimentos que lleven no solo grasas, o azúcares, sino también conservantes, colorantes u otros componentes que sean insalubres. Un trastorno que comparte similitudes con la bulimia y la anorexia y que puede ser igual de peligroso, ya que esta pasión por lo sano puede derivar en lo contrario: graves problemas de salud por carencias de nutrientes esenciales, al prescindir de grasas saludables, por ejemplo, que aportan vitaminas esenciales como la vitamina D y que en defecto debilitaría el sistema inmunológico.

*“Este trastorno suele derivar en pérdidas de peso muy rápidas y pronunciadas, falta de energía y fatiga (incluso por lo que determina el tiempo de planificar y organizar su dieta) y mayor facilidad para sufrir lesiones, unido a excesivo deporte sin estar bien nutridos”,* afirma la nutricionista **Verónica Velasco** de BluaU de Sanitas. Incluso en casos muy extremos y prolongados en el tiempo, la ortorexia ha derivado en problemas de salud que han requerido de intervenciones quirúrgicas.

*“Existen casos en los que el sujeto se acaba desmayando y se han de realizar tratamientos de hidratación controlada para regular los niveles de iones o implantar sondas nasogástricas de alimentación o gastrostomías endoscópicas percutáneas”* explica **Dra. Cecilia Sanz García**, especialista en Aparato Digestivo del Hospital Universitario Sanitas la Moraleja.

Esta alimentación restrictiva se reflejará en comportamientos que buscarán mejorar la salud de forma obsesiva: pasar más de tres horas al día pensando en la dieta del día, planificación de comidas de forma rígida teniendo la necesidad de controlar cada composición del alimento, porción y combinación entre ellos y; sentimiento de culpabilidad muy alto si se salta alguna de sus exigencias dietéticas. *“A nivel psicológico, registra una serie de patrones de comportamiento bastante marcados y que afectan claramente a su capacidad de tener una convivencia social equilibrada”,* explica **Raquel Velasco del Castillo**, psicóloga de BluaU de Sanitas. Es decir, suele derivar en un aislamiento social provocado por su rigidez alimentaria. Unas consecuencias tanto físicas como psicológicas muy peligrosas que deben ser detectadas y tratadas lo antes posible por profesionales de la salud física y mental. Las soluciones a este trastorno se suelen encontrar en el terreno de la psicología. El tratamiento buscará detectar cuál es el origen de este trastorno, gran parte de ellos, muy relacionados con rasgos obsesivos.

*“Una vez detectamos el problema, el tratamiento que, en todo caso, deberá ser multidisciplinar, será la concienciación del paciente sobre los riesgos que corre a nivel nutricional y social de mantener esos hábitos estrictos y se realizará una intervención terapéutica para dotar a la persona de la capacidad de flexibilizar sus pautas consiguiendo unos verdaderos hábitos saludables”,* añade Raquel Velasco del Castillo. Aunque el trabajo psicológico es necesario para poder superar la ortorexia, requiere del apoyo del entorno social y familiar. *“Los seres queridos serán un recurso muy valioso de acompañamiento y ayuda para el paciente guiados siempre por el asesoramiento de los profesionales de la salud que estén trabajando con el paciente... de esta forma, poco a poco, la persona manejará el problema de la ortorexia y volverá a restablecer su calidad de vida y social”,* concluye esta psicóloga.

### Noticias Relacionadas

- [Presentado un documento de consenso sobre la nomenclatura de las dietas hospitalarias](#)

- [No hay polémica: reducir el consumo de carne roja y procesada es un imperativo para la salud](#)
- [Sube el consumo del pan integral, un producto totalmente recomendable para los escolares](#)
- [Protocolo de elaboración de menús veganos o vegetarianos en restauración social y colectiva](#)