

¿Intenta comer sano? ¿...no estará usted enfermo de ortorexia?

Tengo que prevenirle sobre el riesgo de que su médico le considere víctima de una nueva enfermedad: la ortorexia.

Esta nueva “patología” se ha colado entre las preocupaciones de las autoridades sanitarias. Así la define ahora mismo el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en su página web:

“Es un trastorno de la conducta alimentaria (...) por comer sano”.

La Comunidad de Madrid, por ejemplo, también se ocupa de ello al hablar sobre los trastornos de la alimentación y, entre otras cosas, asegura:

“Se entiende por ortorexia la obsesión patológica por la comida biológicamente pura. Las personas que padecen esta enfermedad tienen una preocupación excesiva por la comida sana que les lleva a consumir exclusivamente alimentos procedentes de la agricultura ecológica, es decir, que estén libres de componentes transgénicos, sustancias artificiales, pesticidas o herbicidas”.

Lo compara con “otro” trastorno de la alimentación, la anorexia:

“La diferencia entre anorexia y ortorexia es que la primera está relacionada con la cantidad de comida ingerida y la segunda hace referencia a la calidad de los alimentos que se toman”.

En Francia van más allá. Y, por ejemplo, el Centro de Investigación e Información Nutricionales de Francia (el CERIN, de las siglas de “*Centre de recherche et d'information nutritionnelles*”), da todo el protagonismo a esta “enfermedad” en uno de sus boletines semanales. Ojo al dato al explicar quiénes son estos “enfermos”:

“Se preocupan por variar su alimentación en las tres comidas diarias. Por ejemplo, no repiten fuentes de glúcidos o proteínas. Si por alguna razón se ven obligadas a hacer una excepción por una comida especial, en los días posteriores ponen en marcha un estricto mecanismo de compensación: hacen deporte, aumentan el rigor de su dieta, ayunan...”. Y todavía peor: “Para algunas personas, en el lado de lo saludable se suele encontrar la gama completa de productos 'naturales', integrales, no refinados: pastas integrales, harina integral, azúcar de caña no refinada, etc. Y en el lado de lo que no lo es se encuentra lo industrial, lo que está refinado (azúcar, harina blanca), lo clásico (pasta, arroz blanco). En resumen, todo aquello que ha sufrido modificaciones y se ha alejado de lo 'natural', por tanto, de lo 'saludable' ”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo ha cuantificado (¡agárrese a la silla!): un 28 por ciento de la población de los países industrializados padecería esta “enfermedad”. Vamos, que más de una cuarta parte de ustedes, lectores de *Tener S@lud*, están enfermos... (empezando por mí mismo, claro está).

Si hubieran dicho que lo sufre un 0,05 por ciento de la población, pongamos por caso, podría tomarse en serio que realmente es una patología (como puede serlo la obsesión por la higiene, cuando en sí mismo tener una buena higiene es algo positivo, o

cualquier otro comportamiento obsesivo compulsivo), pero el hecho de cuantificarlo en un 28% me impide dar credibilidad a esa información oficial.

¿Qué están haciendo las fuerzas del orden?

Esos individuos “peligrosos” que prestan atención a lo que tienen en el plato, que hacen deporte, que se saltan una comida para compensar los excesos cometidos tras una comilona o que compran productos ecológicos preocupan a nuestros gobernantes, que se sienten obligados a intervenir.

Los medios de comunicación también han tratado el tema, sin faltar en algunos casos el tono alarmista. Europa Press recogió unas declaraciones de un nutricionista, que luego reprodujeron muchísimos medios, donde aseguraba que se trataba de un fenómeno “*en aumento*” y que quienes lo padecen “*tienden a la autodestrucción*”. Auguraba también para los afectados el “*aislamiento social*”. (1)

También el aislamiento social es el triste futuro que les espera según la Unidad de Trastornos de la Alimentación del Hospital Universitario La Paz de Madrid, al igual que también afecta a sus “*relaciones sociales o incluso a su vida laboral, ya que todo su esfuerzo se dirige a llevar una dieta que consideran sana, dejando de lado otras esferas de su vida*”. (2)

Así que ya sabe: según esos informes, se empieza intentando comer sano y se acaba inmerso en un completo aislamiento social, víctima de la autodestrucción.

¿Y los psiquiatras qué hacen? ¿y la policía? ¡Que vengan los antidisturbios y vayan sacando las porras y los gases lacrimógenos!

¡Rápido! ¡Un medicamento!

¿De verdad es una patología la preocupación por alimentarse bien y tener ideas propias respecto a lo que debe ser nuestra dieta y la de nuestras familias? A mí me resulta cuanto menos sospechoso. Y me hace pensar si no será un primer paso hacia la creación de un nuevo medicamento...

La ortorexia fue descrita por primera vez en 1996 por un médico americano, el Dr. S. Bratman, como “*una obsesión o fijación patológica en torno a la alimentación sana*”.

Y como bien sabemos, ahí donde se da una “patología”, debe existir también un tratamiento y un medicamento. Tiempo al tiempo. Vamos a esperar entonces a que las autoridades sanitarias inventen pronto un medicamento contra la preocupación por comer de forma saludable y que haya que pasar por caja para adquirirlo o esperar que lo financie la Seguridad Social (el medicamento, claro, porque lo que no financia es la alimentación sana...).

¿Qué le ha parecido? ¿Se declara enfermo de ortorexia?

Juan-M Dupuis