

Alimentazione scelte e atteggiamenti

L'alimentazione, soprattutto quella sana e naturale, è sempre più un argomento di discussione e di intrattenimento, occupando uno spazio sempre crescente nei social network e canali televisivi. Per i più costituisce un naturale e sano interesse ma per alcuni può diventare una vera e propria ossessione patologica. E' stato Bratman, uno specialista di medicina alternativa, a definire nel 1997 questo fenomeno attingendo al greco *orthós* (corretto, giusto) e *orexis* (appetito), per indicare l'insana preoccupazione sulla qualità dei cibi. Una maggiore quantità di informazioni tramite i media, ha avuto sicuramente il merito di attirare maggiormente l'attenzione di moltissime persone riguardo i temi dell'alimentazione e della salute in genere, ma molta informazione, spesso fatta più con uno stile sensazionalistico che divulgativo, in assenza di percorsi di vera formazione, può rivelarsi spesso inutile e talvolta, nelle persone predisposte, può diventare origine di comportamenti patologici. Come accade per altre problematiche psicologiche, la risposta è da individuare negli eccessi. Infatti l'Ortoressia, che nel nome riecheggia la più famosa Anoressia, le fa da eco anche sulla rigidità degli atteggiamenti e comportamenti che si mettono in atto. La differenza è che mentre una persona anoressica spende gran parte del suo tempo a controllare il peso, l'apporto calorico e le quantità dei cibi che assume, gli ortoressici impiegano gran parte delle giornate a programmare, comprare e cucinare i cibi che reputano sani. Essi sono costantemente preoccupati dalla contaminazione degli alimenti con sostanze tossiche e dubitano dalla qualità dei cibi confezionati e del loro processo di lavorazione, inoltre spesso sono spaventati dalla vera o presunta cancerogenicità di alcuni alimenti.

Ecco che una scelta alimentare consapevole diventa patologica, giungendo a interferire pesantemente con gli altri ambiti della vita. Ad esempio, le persone affette da Ortoressia possono trascurare il lavoro per preparare in casa prodotti culinari o per fare una spesa più accurata. Oppure rovinare i rapporti familiari tentando di imporre a tutta la famiglia di mangiare come loro o trascurare le relazioni sociali per evitare di uscire fuori a cena con amici o conoscenti per non essere costretti a mangiare cibi che non ritengono sani. Alcuni uscendo con amici assumono atteggiamenti "antipatici" criticando continuamente le scelte alimentari poco sane degli altri o insistono sul doversi portare il cibo da casa. Data la relativamente recente individuazione del disturbo, non si sa molto in merito alla epidemiologia.

I pochi studi effettuati in poco più di un decennio ci dicono che tende a colpire i professionisti della salute e della nutrizione, come i medici, gli sportivi, i nutrizionisti e generalmente, le classi sociali medio-alte. Né sono stati tracciati specifici percorsi terapeutici. Piuttosto, data la vicinanza fenomenologica con i Disturbi del Comportamento Alimentare, si ritiene che possano essere utili interventi terapeutici sul versante psicologico e nutrizionale. Quel che è certo è che è un fenomeno in crescita e che per questo deve essere monitorato accuratamente e nel lungo periodo di tempo. Sicuramente costituisce un motivo in più per pensare di programmare dei percorsi sistematici di educazione alla salute per la popolazione.

* pediatra e nutrizionista sportivo - Canosa

** psicologa e psicoterapeuta - Canosa