



## del grande medico

### QUANDO IL CIBO GENUINO DIVENTA UN'OSSESSIONE

**L'**ortoressia nervosa, ossia l'ossessione per il cibo genuino è un disturbo del comportamento alimentare che si affianca ormai all'anoressia e bulimia per il numero di soggetti colpiti: sta infatti diffondendosi rapidamente nei Paesi industrializzati. La peculiarità di questa malattia è che l'attenzione di un ortoressico si concentra sulla qualità degli alimenti a differenza di anoressici e bulimici in cui si focalizza sulla quantità, in difetto o in eccesso. Ne ha parlato per primo Steven Bratman, un dietologo americano, ex ortoressico, autore nel 1997 del primo studio sul problema.

Il soggetto ossessionato dall'alimentazione sana può mangiare quantità normali di cibo, ma soltanto a condizione di sapere esattamente che cosa ha nel piatto o nel bicchiere e questo atteggiamento può portarlo a cadere in estremismi. Pur di non essere contaminato da cibi impuri preferisce infatti rinunciare a intere categorie di alimenti, mangiare sempre meno e, nei casi più seri, arriva a digiunare. Può cioè non trovare alcun alimento abbastanza affidabile se non riesce a controllarlo dall'origine a quando arriva nel suo piatto o bicchiere. Può anche non essere necessariamente solo vegetariano, ma cibarsi di carne, purché sia biologica. Altrettanto per

quanto riguarda pesce, uova, verdure, frutta, acqua, vino: praticamente per ogni cibo e bevanda.

Non si tratta semplicemente di prudenza, ma di un atteggiamento fobico, cioè di paura costante e sproporzionata nei confronti di tutto ciò che può essere ingerito. Cambia completamente la percezione che ha degli alimenti, che si trasformano in nemici potenzialmente pericolosi. Questo lo porta a controllare ossessivamente marche, etichette, ma anche a lavarsi ripetutamente

le mani, a masticare ogni boccone cinquanta volte prima di deglutirlo, a non sedersi più a tavola con serenità. Ne va che l'alimentazione finisce per isolarlo socialmente. Dalle statistiche appare che l'ortoressico è di solito una persona istruita, che conosce l'importanza dell'alimentazione nel prevenire le malattie, con possibilità economiche che gli permettono di acquistare i prodotti più pregiati.

Aiutare questi malati non è semplice perché si comportano come gli anoressici e i bulimici, cioè non ammettono di avere un problema e tendono a non curarsi. Il primo soccorso dovrebbe arrivare da chi sta loro vicino, parenti e amici, che dovrebbero convincerli a consultare il nutrizionista. Il quale dovrà lavorare in sintonia con uno psicologo.

“  
L'ortoressia  
nervosa è un  
disturbo del  
comportamento  
alimentare come  
l'anoressia e  
la bulimia