

Sve je češća pojava ortoreksije - nezdrave opsjednosti zdravom hranom

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Nedjelja, 26 Ožujak 2023 12:44

Objavljeno: Nedjelja, 26 Ožujak 2023 12:44

Ortoreksija je dijagnoza u nastajanju koju karakterizira nezdrava opsjednutost zdravom hranom. Iako znatno narušava kvalitetu života pojedinca i u praksi se susreće sve više - zbog nedovoljnih istraživanja još nije službeno klasificirana kao poremećaj u prehrani.

Riječ je o relativno novom i nedovoljno istraženom pojmu koji je termin i koncept dobio krajem '90-ih zahvaljujući američkom liječniku Stevenu Bratmanu.

Ortoreksiju se još naziva i "dijetnim perfekcionizmom" jer kod osoba koje od nje pate izbor hrane postane toliko restriktivan - i kalorijski, i u vrstama namirnica - da ugrožava zdravlje, što je ironičan obrat za osobu koja je potpuno posvećena zdravom hranjenju, kazala je Hini voditeljica Centra za poremećaje hranjenja "BEA" Jelena Balabanić Mavrović.

Dijagnoza ortoreksije u nastajanju je i službeno još nije klasificirana kao psihički poremećaj, tj. poremećaj hranjenja.

Zato nije uvrštena u dijagnostičke priručnike te ne postoje jasni i općeprihvaćeni dijagnostički kriteriji i smjernice za liječenje, istaknula je Nikolina Vujčić Stipčević, specijalistica psihijatrije iz Dnevne bolnice za poremećaje prehrane Klinike za psihijatriju Sveti Ivan, čiji program Grad Zagreb sufinancira iznosom od 15.900 eura godišnje.

Zbog toga je ortoreksiju teško mjeriti, tj. teško je reći što ona točno jest, koji su uzroci i koju populaciju najčešće pogađa, pojasnila je Hini doktorandica psihologije Divna Blažev koja piše disertaciju o biopsihosocijalnom modelu ortoreksije.

Na svojoj je koži o ortoreksiji naučila 26-godišnja fitness trenerica kod koje se taj poremećaj javio kada je krenula ozbiljnije trenirati i proučavati prehranu. Tada je dnevno unosila 800-1000 kalorija.

"Ležala bih u krevetu i razmišljala što ću sve jesti idući dan. Mislila sam da cijelo vrijeme razmišljam o hrani jer me vesele kuhanje i prehrana, a u biti nisam kužila da je to zato što sam gladna", rekla je Hini.

Karakteristike ortoreksije

Osobe s ortoreksijom opsjednute su zdravom hranom i mentalno su preokupirane njezinim podrijetlom i načinima pripreme. Jedu samo "zdravu, ispravnu, biološki čistu, dobru" hranu, a izbjegavaju "nezdravu, pogrešnu, lošu i prljavu".

U povećanom su riziku osobe koje znaju puno o hrani i imaju osjećaj nesigurnosti, studenti nutricionizma, sportaši - pogotovo bodibilderi i fitness industrija - te osobe sklone psiho-somatici, tj. koje pate od fizičkih simptoma bez ustanovljenog medicinskog uzroka, navela je terapeutkinja Balaban Mavrović.

Trenerica, koja nije željela biti imenovana, smatra da joj se problem javio upravo zbog uključenosti u svijet fitnesa. "Kalorije moraju biti nisko i moraš jesti zdravo da bi izgledao bolje", kazala je.

Sve je češća pojava ortoreksije - nezdrave opsjednosti zdravom hranom

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Nedjelja, 26 Ožujak 2023 12:44

Objavljeno: Nedjelja, 26 Ožujak 2023 12:44

Najčešće se izbjegavaju: umjetna bojila, pojačivači okusa, konzervansi, pesticidi, genetski modificirana hrana, masti, šećer, sol, meso, mlijeko, mliječni proizvodi i druge "nezdrave" namirnice.

Također, osobe si nameću vrlo rigidna pravila i restrikcije čije kršenje izaziva anksioznost, sram, samoosuđivanje, krivnju, tjeskobu i depresivnost.

Sve to dovodi do negativnih posljedica za mentalno i fizičko zdravlje te ozbiljno narušava svakodnevno funkcioniranje.

Osoba se boji da izvan vlastitog doma neće moći "ispravno" jesti i izbjegava hranu koju su pripremili drugi. Udaljuje se od prijatelja i članova obitelji koji ne dijele slične poglede na hranu, što dovodi do socijalne izolacije i osamljivanja.

Moguće su nagle promjene raspoloženja i razvijanje depresije, ali i napadi panike ako se ne može konzumirati "ispravna" hrana, ističe Balabanić Mavrović.

"Bila sam svjesna da nitko ne shvaća u kojoj ogromnoj mjeri to mene zapravo opterećuje. Stvarno sam znala plakati zbog hrane – i nikome to nisam mogla objasniti", kazala je trenerica.

Kako se generalno troši pretjerana količina vremena i resursa na prehranu, otežano je i fokusiranje na akademske i poslovne zadatke, upozorava doktorandica Blažev.

Uz to može doći do opasnih tjelesnih stanja poput deficita esencijalnih nutrijenata, malnutricije i gladovanja - što dovodi do gubitka kilograma i pothranjenosti, naglašava Vujčić Stipčević, pa zbog toga osobe s ortoreksijom mogu razviti slične tjelesne smetnje kao i one oboljele od anoreksije.

Remećenje menstrualnog ciklusa na nekoliko mjeseci bio je najstrašniji dio poremećaja fitnes trenerici, s čim do tada nikada nije imala problema.

Teorija ortoreksičnog društva

Kao društvenim bićima važno nam je biti prihvaćenima u društvu pa prema tome mijenjamo i svoja ponašanja. To utječe i na način prehrane, kazala je Blažev.

Današnji veliki pritisak po pitanju prehrane dolazi od obitelji, vršnjaka i medija, a stvar se dodatno intenzivirala pojavom društvenih mreža.

Prema teoriji ortoreksičnog društva, pojašnjava, zapadnjačko društvo na određeni je način utjecalo na nastanak ortoreksije zbog pretjerane refleksivnosti kod odabira hrane.

"Zdravlje se danas izjednačava s atraktivnošću. Ljude koji se zdravo hrane smatra se privlačnijima i pripisuju im se pozitivne osobine", primjećuje psihologinja.

Napominje da se na društvenim mrežama mogu objavljivati netočne, neistinite i nepotpune informacije te se na nerealan način prikazuje život, uključujući i način hranjenja, što je

problematično pogotovo za mlade koji su najranjivija skupina za poremećaje hranjenja.

“Pratiš nekoga tko navodno zna više od tebe, i učiš od njega, a ne znaš da učiš pogrešno i ne znaš s čime se on nosi... ne znaš je li ta osoba zdrava sa svojom prehranom – što najčešće ispadne da nije”, kazala je trenerica.

Također je pokazano da društvene mreže negativno utječu na raspoloženje, samopoštovanje i zadovoljstvo tijelom. To dovodi i do rizika od razvijanja poremećaja prehrane, dodaje Blažev.

Granicu između zdrave i nezdrave brige o prehrani teško je odrediti pogotovo danas kada se u javnom prostoru ljude potiče na selekcioniranje i podjelu hrane na dobru i lošu, ističe terapeutkinja Balabanić Mavrović.

Najčešći poremećaj hranjenja

Pouzdana procjena učestalosti ortoreksije prilično je otežana, naglašava specijalistica psihijatrije Vujčić Stipčević.

Ona varira ovisno o različitim državama, populacijama, kulturnim normama i zdravstvenim sistemima, pri čemu je najmanja zabilježena u Italiji s oko 6,9 posto, a najviša u grupi brazilskih studentica nutricionizma, i to do 88,7 posto.

“Budući da učestalost anoreksije i bulimije u općoj populaciji ne prelazi 2 posto, možemo zaključiti kako je ortoreksija svakako najučestaliji poremećaj hranjenja”, kazala je Vujčić Stipčević.

Dvije godine bile su potrebne da bi trenerica fitnesa naučila neopterećeno jesti. U tome joj je pomogao razgovor s psihologom prije kojega se vrtjela u krug. Zato terapiju preporučuje svima.

Međutim, njezina opterećenost prehranom nije nestala samo tako.

“Naučiš živjeti s tim, ali ne nestane u potpunosti, i dalje je negdje u pozadini - ali držim to na minimumu”, rekla je.

Potražiti stručnu pomoć

Ortoreksiju se liječi multidisciplinarnim pristupom s naglaskom na psihoterapiju, ali uz suradnju psihijatra i nutricionista specijaliziranog za rad s poremećajima hranjenja.

Nutricionist pomaže osobi napustiti stroga prehrambena pravila i crno-bijelo razmišljanje o hrani te raskrinkati mitove u prehrani, što vodi početku fleksibilnijeg jedenja i uvođenju raznolike hrane u prehranu.

“To može biti jako stresno i zato je potrebno raditi male korake” kazala je Hini nutricionistica Kristina Beljan koja kao konačni cilj ističe zdraviji odnos prema hrani.

Uvidjevši koliko razni režimi u prehrani mogu utjecati na psihičko stanje osobe, okrenula se

Sve je češća pojava ortoreksije - nezdrave opsjednosti zdravom hranom

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Nedjelja, 26 Ožujak 2023 12:44

Objavljeno: Nedjelja, 26 Ožujak 2023 12:44

nedijetnom pristupu prehrani čiji je fokus na uravnoteženoj prehrani i promjeni obrazaca hranjenja, a ne na gubitku kilograma.

Njime se tijelu dopušta da samo dođe do svoje zdrave tjelesne mase praćenjem signala gladi i sitosti - ali se osobu ne osuđuje ako je jela kada nije bila gladna, napominje Beljan. (Piše: Barbara Sokić, Hina)

