

Ortoressia: l'ossessione del mangiare sano

Quell'incontro fu lungo, durò 2 ore e in quel tempo Debora mi raccontò le sue convinzioni nutrizionali, convinzioni che aveva sviluppato negli anni grazie anche ad alcuni esemplari. Sapete, esistono dei personaggi, anche abbastanza televisivi, che parlano di **sana alimentazione** creando "i buoni e i cattivi cibi" e quelli cattivi non vanno neanche nominati. Questi personaggi pensano di detenere la VERITÀ e anche davanti all'evidenza contraria, non mollano. Hanno sposato una tesi e per trovare conferma a quella tesi si vendereanno la moglie e i figli. Questi personaggi esistono ed esistono delle brave persone che finiscono nella rete.

Credetemi, in 2 ore, cercai in tutti i modi e sempre con estrema gentilezza di convincere Debora a guardare le cose in modo diverso, le spiegai che **nessuno può detenere la verità su un tema così complicato** e che se lei stava male e sempre peggio, poteva fare un passo indietro, poteva darsi una possibilità diversa, poteva e doveva ascoltarsi. Lei però mi guardò con gli occhi gonfi e mi disse: "non posso neanche immaginare di cambiare una virgola, vorrebbe dire che in tutti questi anni ho sbagliato. In questo tempo mi sono messa contro tutti e tutto, ho cambiato la mia vita in funzione delle mie necessità nutrizionali, sarebbe una sconfitta che non posso pensare di vivere".

In quel momento capii che non potevo fare nulla, era tardi, le diedi le ricette, l'aiutai per quel poco che potevo fare. Mi misi paura, capii fin dove può arrivare una devozione verso una persona o verso proprie convinzioni, si arriva a tradire quello che il corpo ci implora e ci urla, si arriva a tradire se stessi, si arriva a morire con quelle convinzioni.

Si chiama **ortoressia**, ed è sempre più diffusa. È una patologia caratterizzata dall'aver dei pensieri ricorrenti e intrusivi riguardo "l'alimentazione sana" ed è associata ad un controllo serrato (una compulsione) che diventa molto invasivo su quella che è la libertà e la vita di tutti i giorni. Si arriva fino a non uscire più di casa per avere paura di essere contaminati da cibi inquinati e inquinanti. L'alimentazione diventa selettiva e restrittiva, il risultato è drammatico.

Voglio dirvi questo e non mi stancherò mai di ripeterlo: **l'alimentazione è a nostro servizio**, ci permette di fare grandi cose in ambito fisio-patologico. Tutti noi dovremmo tendere verso una alimentazione che faccia anche prevenzione, ma con gioia, cercando di raggiungere un equilibrio senza sfociare in rigidità.

Anche nei periodi in cui ci è richiesta una maggiore adesione a una dieta per problematiche X, occorre sempre farlo con entusiasmo e con la voglia di migliorarsi altrimenti è meglio lasciare stare e assumere un atteggiamento più morbido nei confronti del cibo. **Il cibo è convivialità**, è bellezza, è gusto, è cura e l'alimento cosiddetto sano lo è davvero se lo vivo con gioia,

altrimenti diventa nocivo e triste.

Se hai bisogno di una consulenza alimentare per affrontare e superare questo disturbo comportamentale, puoi rivolgerti a me. Cercheremo di risolverlo insieme.