

**Autor:** Ana Luísa Vale, Alexandra Ponte, Benedita Cruz, Daniela Soberano, Dinis Baltazar, Inês Santos, Joana Ramos, Luísa Fernandes, Mariana Almeida, Miguel Fernandes, Nélson Freitas, Pedro Serrano, Tiago Almeida

**Última atualização:** 2021/01/12

**Palavras-chave:** ortorexia nervosa, medicina preventiva, alimentação, redes sociais

## Resumo

A **ortorexia nervosa** refere-se a um conjunto de atitudes e de comportamentos relacionados com a tentativa de o indivíduo apenas ingerir alimentos ?saudáveis? e ?puros?, tendo como motivação a obtenção de um corpo e mente livres de impurezas. O que, à partida, não terá problema de maior e poderá até parecer saudável, pode transformar-se num exagero e afetar de forma significativa o bem-estar e a saúde física, psicológica e social destas pessoas.

É um problema crescente tanto em número de afetados como na gravidade da apresentação. Embora ainda não seja considerada uma perturbação do comportamento alimentar, tem merecido a atenção da investigação médica pelas suas possíveis consequências para a saúde. O acompanhamento nutricional e a psicoterapia poderão estar indicados na orientação deste problema.

## Ortorexia nervosa

A **ortorexia nervosa** é um conceito médico relativamente recente (1996), que refere um conjunto de atitudes e de comportamentos relacionados com a tentativa de o indivíduo apenas ingerir alimentos ?saudáveis? e ?puros?, podendo constituir uma obsessão patológica.

Oficialmente, a ortorexia nervosa ainda não é considerada uma perturbação do comportamento alimentar. Não obstante, é um problema de saúde com crescente relevância na comunidade médica. Os riscos deste padrão de comportamento alimentar decorrem da subjetividade do conceito de ?saudável?. Não há limites bem definidos para o que é um estilo de vida saudável seja na alimentação, na prática de atividade física ou noutros comportamentos, pelo que o que uns consideram saudável pode de facto ser desadequado ou mesmo um exagero.

Trata-se de um problema ainda mal conhecido, sem uma estimativa real da prevalência na população, parecendo ser mais frequente no sexo feminino.

### Qual é o comportamento caraterístico?

As atitudes e os comportamentos destes indivíduos têm como propósito a **obtenção de um corpo saudável** e ?libertar o corpo e a mente de impurezas?.

O padrão de comportamento caracteriza-se pelo planeamento rigoroso das refeições, adotando escolhas restritas baseadas na composição e nas qualidades dos alimentos, excluindo os que consideram nefastos para a saúde. As preocupações de pessoas com ortorexia nervosa podem estender-se à forma de preparação dos alimentos e motivar

a ingestão exclusiva de alimentos confeccionados pelo próprio.

### Como distinguir ortorexia de anorexia?

---

Tanto na ortorexia como na anorexia existe uma alteração do padrão alimentar derivada de uma obsessão. **A diferença está na causa desta obsessão.**

Na anorexia, existe uma percepção distorcida do próprio corpo, evitando os alimentos de forma a diminuir o peso que se encontra sempre alterado na sua própria percepção. Na ortorexia, há uma busca incessante por um padrão alimentar que o próprio considera de excelência, uma dieta natural e pura, capaz de evitar a doença e promover a saúde. Trata-se de uma obsessão pela qualidade e não pela quantidade como na anorexia.

### Qual a influência das redes sociais na ortorexia nervosa?

---

As **redes sociais** possibilitam a discussão e a partilha de informações de fontes que não estão muitas vezes validadas do ponto de vista científico. Há demasiados erros na informação o que tem a ver com a falta de sistemas de verificação da informação presente nas redes, pela utilização de uma linguagem pouco clara e pelo enviesamento da mensagem com fins comerciais e publicitários.

A alimentação não é exceção a este fenómeno.

Há muitas páginas dedicadas aos mais variados tipos de ?alimentação saudável? e muitos influencers que partilham os seus próprios hábitos alimentares como se de padrões se tratassem. Toma-se a parte pelo todo e a experiência pessoal sobrepõe-se a um estudo válido e estruturado, demasiadas vezes sem uma base credível. No entanto, as recomendações encontradas nestas páginas são adotadas por um amplo conjunto de pessoas que os têm como referência, sem qualquer espírito crítico, muitas vezes com riscos para a saúde significativamente superiores aos propagados benefícios.

Os jovens são particularmente vulneráveis ao previamente referido, sendo, portanto, considerados um grupo de risco para a ortorexia nervosa.

### Quando suspeitar de Ortorexia Nervosa?

---

Segundo *Bratman*, investigador que identificou ortorexia nervosa pela primeira vez, a ortorexia nervosa está associada a:

- Sentir que a dieta é principal preocupação;
- Planear as refeições com mais de 24h de antecedência;
- Recusar fazer refeições fora de casa e isolar-se às refeições;
- Eliminar cada vez mais alimentos da dieta, tendo em vista a melhoria da saúde;
- Sentir-se com mais autoestima, ou superior às outras pessoas, devido a alimentação adotada.

### Possíveis Consequências

---

- Alocação de tempo excessivo para a preocupação e/ou obsessão com a alimentação;

- Perturbação da vida social, por privação de refeições em contextos que não sejam considerados adequados ou ideais;
- Sofrimento psicológico;
- Défices nutricionais ? perda ponderal excessiva, alterações hormonais, anemia, alterações dos ciclos menstruais, queda de cabelo, morte (casos extremos).

## Abordagem e tratamento

---

Sempre que suspeite de ortorexia nervosa deverá ser procurado apoio médico.

A estratégia de tratamento pode incluir:

- Acompanhamento nutricional, para adoção de um padrão alimentar efetivamente saudável;
- Acompanhamento psicológico, de modo a integrar e orientar os possíveis fatores emocionais, cognitivos e comportamentais subjacentes e/ou concomitantes;
- Correção de problemas de saúde físicos decorrentes, nomeadamente correção de défices nutricionais.

## Conclusão

---

Num tempo moldado pela imagem, a busca de uma dieta de excelência em obter um corpo ?saudável? e puro torna-se uma obsessão. A ortorexia nervosa é uma perturbação do comportamento alimentar causadora de sofrimento e mal estar nas pessoas afetadas. Mais do que idílico estado de completo bem estar, ser saudável é ter a capacidade de se adaptar e interagir de forma mutuamente benéfica com o meio envolvente e isso inclui um padrão alimentar adequado, adaptado às necessidades de cada um e aberto às características locais.

## Referências recomendadas

---

- [Ortorexia: Steven Bratman site](#)
- [NEDA, National Eating Disorders Associations](#)
- [Turner, P.G., Lefevre, C.E. \(2017\) Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. Eat Weight Disord 22, 277-284](#)
- [Martins M et al. \(2011\). Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. Revista de Nutrição, 24\(2\), 345-357](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*