

**NUOVE DIPENDENZE:
ORTORESSIA NERVOSA,
QUANDO LA RICERCA DEL
MANGIARE “TROPPO
SANO” PUO’ FARE
AMMALARE**

**Gruppo AMUM-SITD
Abruzzo/Marche/Umbria/Molise
ROMA 23/25 NOVEMBRE 2017
IX° CONGRESSO NAZIONALE SITD**

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

IL COS’E’ - Vi sono **INDIVIDUI/PERSONE/PAZIENTI**
per i quali l’attenzione ad una alimentazione
SANA può trasformarsi in **FANATISMO**, tendenza
che negli aspetti più esasperati può provocare un
Disturbo Ossessivo-Compulsivo secondo alcuni e/o
del **Comportamento Alimentare** secondo altri detto
comunque

ORTORESSIA NERVOSA

dal greco “**Orthos**” - Corretto - e “**Orexis**” - Appetito.

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

Nell’ambito delle problematiche afferenti i disturbi alimentari quindi accanto alle consolidate nosografie quali

OBESITA’ § BULIMIA § ANORESSIA

esistono Quadri Clinici di recente identificazione non ancora accreditati ufficialmente c/o la Comunità Scientifica Psichiatrica e tra questi ***l’Ortoressia Nervosa*** che non ancora rientra nelle classificazioni del ***DSM-5***, principale manuale di diagnostica dei disturbi mentali.

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

- **STORICIZZARE** -

1997 - per la prima volta un dietologo statunitense **Steven Bratman** descrive *l’Ortoressia Nervosa* su una rivista di yoga

2004 - pubblicazione del primo studio scientifico in merito sulla rivista “*Eat and Weight Disorders*” da parte di un gruppo di ricerca italiano guidato da **Lorenzo Maria Donini**, Nutrizionista Univ. La Sapienza, Roma

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

LE STORIE:

- **) 23 GIUGNO 2014, JORDAN YOUNGER*

*GIOVANE BLOGGER DI SUCCESSO, COLTA,
ATLETICA FA COMING OUT SUL SUO
SEGUITISSIMO BLOG
THE BLOND VEGAN*

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

“ VIVEVO IN UNA RETE DI DIVIETI, SEGUIVO UNA DIETA COMPLETAMENTE VEGANA, BASATA SOLO SU ORTAGGI, ASSOLUTAMENTE PRIVA DI GLUTINE, OLIO, ZUCCHERI RAFFINATI, FARINE, CONDIMENTI. LA MIA VITA DIPENDEVA DA CIÒ CHE POTEVO E NON POTEVO MANGIARE E DA QUALI ALIMENTI POTEVO O NON POTEVO ASSOCIARE ”.

JORDAN DIMAGRITA, SEMPRE STANCA E AFFAMATA, NON HA AVUTO IL CICLO MESTRUALE X MESI, ED E’ STATA OSSESSIONATA DALLA QUALITA’ DEL CIBO.

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

QUANDO HA CAPITO DI AVERE UN PROBLEMA -
buona **RESILIENZA** e **RESTANZA** - SI E’ FATTA
AFFIANCARE DA UNO PSICOTERAPEUTA ED HA
CAMBIATO DIETA. HA DECISO DI RACCONTARE LA
SUA ESPERIENZA IN UN LIBRO BREAKING VEGAN E
DI CAMBIARE NOME AL BLOG, ORA E’ THE
BALANCED BLONDE, LA BIONDA BILANCIATA, DA
CUI LANCIAMO IL MESSAGGIO

VIVERE LA VITA CON MODERAZIONE E’
UNA COSA MERAVIGLIOSA

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

*) **WILLIAM, 28 ANNI, 43 Kg., LA META’ DEL SUO PESO
IDEALE**

GIUNGE ALL’ATTENZIONE DEL DR. RYAN MOROZE,
PSICHIATRA A DENVER, UNIVERSITA’ DEL
COLORADO NEL 2015 E IL CASO VIENE
RIPORTATO SULLA RIVISTA *PSYCOSOMATIC*:

**DA 3 ANNI WILLIAM INGERIVA FRULLATI PROTEICI
CHE PREPARAVA IN CASA SCIUGLIENDO
NELL’ACQUA BUSTINE DI AMINOACIDI IN POLVERE.**

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

HA INIZIATO A LIMITARE LA SUA DIETA PERCHE’ ERA
STITICO MA COL PASSARE DEL TEMPO LE SUE
MOTIVAZIONI SONO CAMBIATE SCEGLIENDO IL
CIBO IN BASE ALLA SUA GENUINITA’.

RIPETEVA INSISTENTEMENTE COME IL SUO CORPO
AL PARI DI UN TEMPIO NECESSITASSE DI
INTRODURRE CON L’ALIMENTAZIONE “MATTONI
PURI” PER CONSERVARLO IN SALUTE.

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

QUANDO VIENE RICOVERATO E’ GRAVEMENTE
MALNUTRITO, CON DEFICIT DI TESTOSTERONE,
DENTI E OSSA DEBOLI, GLOBULI BIANCHI E
PIASTRINE NETTAMENTE DIMINUITI, BRADICARDICO
ESASPERATO.

***APPARIVA CONFUSO, DISORIENTATO E CONTINUAVA
A PARLARE DEI BROCCOLI E DELLE LORO MAGICHE
PROPRIETA’(!!!!).***

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

***) A 28 ANNI MARIA SI ALLONTANA DA FAMILIARI E AMICI A CAUSA DEL SUO DISTURBO ALIMENTARE.**

DA DIVERSI MESI MANGIA SOLO VERDURE CRUDE PERCHE’ CREDE CHE MISCHIARE DIVERSI TIPI DI PROTEINE E NUTRIENTI NELLO STESSO PASTO PRODUCA IN QUALCHE MODO TOSSINE.

A 14 ANNI UN NUTRIZIONISTA LE AVEVA CONSIGLIATO DI ELIMINARE DALLA DIETA TUTTI I GRASSI PER CONTROLLARE UNA FORMA DEVASTANTE DI ACNE, SPECIE DEL VISO.

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

A 16 ANNI AVEVA DECISO DI SEGUIRE UNA
ALIMENTAZIONE PREVALENTEMENTE
VEGETARIANA E A 24 ANNI AVEVA ELIMINATO
ANCHE UOVA E LATTICINI.

***QUANDO VIENE RICOVERATA IN PSICHIATRIA PESA
SOLO 27 CHILI.***

CASO DESCRITTO DA UNA PSICHIATRA SPAGNOLA,
DR.SSA CATALINA ZAMORA, SU UNA RIVISTA
SPAGNOLA DI PSICHIATRIA.

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

SPIEGA LA PROF.ssa LILIANA DELL’OSSO

**DIRETTRICE SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICHIATRIA
UNIVERSITA’ DI PISA**

NELL’INTENTO DI ALIMENTARSI ESCLUSIVAMENTE DI CIBO
CONSIDERATO ARBITRARIAMENTE GENUINO E
QUALITATIVAMENTE SANO, L’ORTORESSICO FINISCE
PER ESCLUDERE DALLA DIETA UN NUMERO CRESCENTE
DI ALIMENTI FINO AD ARRIVARE A SEVERE RESTRIZIONI
DI CARATTERE QUALITATIVO, continua la Dell’Osso,

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

INIZIALMENTE GLI ORTORESSICI SONO PIU’ O
MENO RAGIONEVOLMENTE PREOCCUPATI PER LA
SALUTE. POI QUESTA PREOCCUPAZIONE DIVENTA
SEMPRE PIU’ PERVASIVA TANTO DA COSTITUIRE SE
NON L’UNICO, CERTAMENTE IL LORO PRINCIPALE
CENTRO DI INTERESSE, DIVENENDO INTOLLERANTE
NEI CONFRONTI DI COLORO CHE NON
SEGUONO LE SUE REGOLE E QUESTO PORTA
INEVITABILMENTE ANCHE ALL’ ISOLAMENTO
SOCIALE.

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

Conclude la prof.ssa Dell’Osso - L’OSSESSIONE PER LA SALUTE E PER LA QUALITA’ DEGLI ALIMENTI NON E’ LEGATA A CREDENZE RELIGIOSE O A TIMORI PER L’AMBIENTE E/O AL BENESSERE DEGLI ANIMALI, BENSÌ ALLA PAURA DI MALATTIE TRASMESSE ATTRAVERSO I CIBI COME LA MUCCA PAZZA O L’AVIARIA, ALLA DIFFIDENZA VERSO OGM, CONSERVANTI O COLORANTI.

**IL CIBO DEVE ESSERE PURO, GENUINO, INCONTAMINATO,
NON LAVORATO, NATURALE.**

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

Viene da chiedersi “MALATI DI SALUTE” (??!!)
PARADOSSO, OSSIMORO eppure SEMPRE PIU’
SOGGETTI SONO OSSESSIONATI DAL
RAGGIUNGERE UNA FORMA FISICA ESTREMA
ATTRAVERSO IL CONSUMO DI CIBO RITENUTO
ARBITRARIAMENTE/RIGOROSAMENTE SANO E
SEMPRE PIU’ SPESSO L’ATTENZIONE PER LA “SALUTE”
RISCHIA DI TRASFORMARSI IN UNA **OSSESSIONE** CHE
SI MANIFESTA CON **INTRANSIGENZA, SETTARISMO,
FANATISMO** APPUNTO.

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

- CONCETTUALIZZARE -

CHE COS’E’ L’ORTORESSIA NERVOSA?

MALATTIA DEL MANGIARE TROPPO SANO?

>> DISTURBO caratterizzato dalla fobia per i cibi che
si ritengono in qualche modo

POCO SANI e/o CONTAMINATI.

E’ una Sindrome Insidiosa difficile da diagnosticare
anche per le resistenze delle persone che ne sono
afflitte le quali sviluppano un vero e proprio

Disagio Alimentare.

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

In genere tutto inizia con il desiderio di controllare la qualità della propria alimentazione nell’illusione di raggiungere la salute perfetta e quando allora una dieta ritenuta salutare diventa malattia?

**QUANDO QUESTA ATTENZIONE SFOCIA IN UNA
RIGIDITA’ ALIMENTARE ECCESSIVA, CON EVITAMENTO
ARBITRARIO DI CERTI ALIMENTI CHE HA COME
CONSEGUENZA CARENZE NUTRIZIONALI,
ENERGETICHE TALI DA COMPROMETTERE L’INTEGRITA’
FISICA E LA QUALITA’ DI VITA !!!!**

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

L’ambizione alla salute può imporre quindi una condotta alimentare sempre più rigida che può degenerare in un comportamento tanto pericoloso quanto quelli che cerchiamo di sfuggire sia che si tratti di cibo spazzatura e/o di sedentarietà e l’ossessione nei confronti del cibo può associarsi ad altre forme maniacali quali l’ossessione per ***l’esercizio fisico - Vigoressia -***, ***per la pulizia, per massaggi e cure estetiche*** inoltre a complicare il quadro si

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

aggiunge spesso l’evitare un confronto con i veri esperti, al punto da ***denigrare teorie di eminenti medici e studiosi del campo, alla luce delle proprie arbitrarie personali teorie.***

Bratman e Knight (2000), “una persona che riempie le giornate mangiando tofu e biscotti a base di quinoa può sentirsi altrettanto pia (!!!!) di chi ha dedicato tutta la vita ad aiutare i senza tetto”

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

EPIDEMIOLOGIA

Secondo i dati diffusi dal Ministero Italiano della Salute per i Disturbi del Comportamento Alimentare - DCA -, le persone afflitte da Ortoressia sarebbero 300 mila a fronte di 3 milioni di pazienti con DCA, con una prevalenza maggiore tra gli uomini piuttosto che tra le donne (11.3% vs 3.9%), (Donini e coll. 2004).

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

SALIENZE CLINICHE

- Necessità di conoscere ogni singolo ingrediente contenuto negli alimenti
 - Necessità di programmare ogni pasto
 - Paura di contaminare il proprio corpo
- Disgusto nel riempire il proprio corpo con sostanze non naturali

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

- Desiderio continuo di depurarsi
- Severità con se stessi e senso di colpa quando si trasgredisce alla dieta
- Disgusto per le persone che mangiano in modo normale
- Difficoltà di relazione con chi non condivide le proprie idee sul cibo
- Ruminazione ossessiva del cibo: ogni boccone va masticato almeno 50 volte (!!!).

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

- Soltanto alcuni cibi possono essere consumati insieme oppure un certo alimento può essere mangiato solo ad una certa ora. Al di fuori dei pasti il cibo va ricercato, catalogato, pesato, pianificato diventa un pensiero costante a tal punto che ne risentono anche gli studi, il lavoro, le relazioni sociali. La persona può trascorrere più di 3-4 ore al giorno a pensare quali cibi scegliere, come prepararli e consumarli, pretendendo solo ciò che fa stare bene, che può non corrispondere a ciò che piace realmente.

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

- Preparazione del cibo secondo procedure particolari ritenute esenti da rischi per la salute (cottura particolare, utilizzo di un certo tipo di stoviglie)
- Pianificazione dei pasti con diversi giorni di anticipo, al fine di evitare i cibi ritenuti dannosi (contenenti pesticidi residui o ingredienti geneticamente modificati, oppure ricchi di zucchero o sale)

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

IL COME - CONTESTUALIZZARE:

ESISTONO TESTS PER POTER SPECULARE TALI
COMPORTAMENTI ALIMENTARI E/O
DECODIFICARE DISCUTIBILI SCELTE ALIMENTARI?

A- ORTO TEST 15: Donini e colleghi (2005) hanno sviluppato uno strumento per fare diagnosi di Ortoressia Nervosa. Si tratta di un questionario auto-somministrato composto da 15 item che valutano la presenza di comportamenti ossessivi relativi a selezione, acquisto, preparazione e consumazione dei cibi considerati salutari

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

ad es.: “Quando entri in un negozio di alimentari ti senti confuso?”; “Sei disposto a spendere di più per avere cibi più sani?”; “Pensi che la convinzione di mangiare solo cibo sano aumenti la tua autostima?”. Ciascun item è valutato su una scala Likert a 4 punti (sempre, spesso, a volte, mai) in cui i comportamenti a rischio ricevono punteggio 1 e i comportamenti normali punteggio 4

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

Il Test è composto da 15 item a scelta
multipla a cui bisogna rispondere con
Sempre Spesso Mai a Volte.

“Sempre” equivale a punteggio 4

“Spesso” equivale a punteggio 3

“Mai” equivale a punteggio 2

“a Volte” equivale a punteggio 1

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

RISULTATI

- ***Un punteggio complessivo di 40 o più segnala Ortoressia. Il problema è tanto più grave quanto più il punteggio si avvicina a 60.***
- ***Un punteggio inferiore a 40 ottenuto con una prevalenza di “mai” indica la possibile presenza del problema opposto, ossia una disattenzione eccessiva e potenzialmente pericolosa per la propria alimentazione.***

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

B- TEST DI BRATMAN

Leggi le seguenti affermazioni. Se ti riconosci in almeno 4 di esse si consiglia un colloquio presso uno psicologo specializzato in disturbi del comportamento alimentare - questo test classifica anche la patologia ortoressica.

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

RISULTATI

Risposta positiva a:

3 domande: Normale

4-8 domande: Ortoressia

9-10 domande: Grave Ortoressia

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

I PERCHE’ - OGNI TERAPEUTA, DEVE PERSEGUIRE I
SEGUENTI ***OBBIETTIVI SPECIFICI:***

***1- MODIFICARE L’APPROCCIO STANDARDIZZATO E
ACRITICO ALLE PROBLEMATICHE ALIMENTARI
FORIERO DI UNA DEVASTANTE DELEGA***

***2- FORMULARE/DEFINIRE ATTRAVERSO L’USO
APPROPRIATO DEI TESTS DIAGNOSTICI
RISPETTIVAMENTE CORRETTE DIAGNOSI E ADEGUATI
PROFILI DI RISCHIO, NELLA FATTISPECIE UN PROFILO
ORTORESSICO***

ORTORESSIA, QUANDO LA RICERCA DEL MANGIARE TROPPO “SANO” PUO’ FARE AMMALARE

**3- ACQUISIRE UNA FORMA MENTALE NON
GIUDICANTE: ANCHE SE NON CONDIVIDI LE
SCELTE FATTE DAL SOGGETTO IN ESAME IL
GIUDIZIO DEVE ESSERE SOSPESO**

**4- GESTIRE UNA MEDICINA SPECULATIVA, PRO-
ATTIVA, NECESSARIA A DECODIFICARE TALI
COMPORAMENTI ALIMENTARI.**

Gruppo AMUM

***Mazzoli Pier Giovanni Ciliegi Patrizia Felice Simone
Volpone Damiano***