

Quando mangiare sano diventa un'ossessione

STENO SARI

■ Confesso la mia ignoranza, ma quando ho letto per la prima volta il termine *ortoressia* ho dovuto prendere il vocabolario per capire il suo significato. Ho scoperto che l'etimologia risale alle parole greche *orthos* ("corretto") e *orexis* ("appetito"), quindi letteralmente "appetito corretto". L'*ortoressia* nervosa è una sorta di patologia per un'alimentazione biologicamente sana, in seguito alla quale la persona è ossessionata dal mangiare solo cibo biologicamente puro. Il fine è quello di migliorare il proprio stato di salute e aiutare ecologicamente la Terra.

Nonostante il fenomeno sia diffuso in tutto il mondo, non esistevano testi in italiano sull'argomento. Questa lacuna è stata colmata da un interessante volume, scritto da due psicologhe e ricercatrici presso il Dipartimento della Facoltà di Medicina e Psicologia della Sapienza Università di Roma.

QUALITÀ E QUANTITÀ

Nella loro ricerca, Grazia Fernanda Spitoni e Serena Aureli hanno analizzato gli studi riconosciuti dalla comunità scientifica

internazionale per evidenziare le criticità che gravitano intorno a questa controversa scelta alimentare. «Ne risulta che essere selettivi circa la tipologia, la qualità e la quantità di cibo che si consuma possa essere la chiave per rimanere in forma e in buona salute. Bisogna però tenere presente che il confine tra l'essere selettivi riguardo determinati alimenti e lo sviluppare un'ossessione patologica per l'alimentazione può essere sottile. Fissazioni patologiche di questo tipo, che riguardano la quantità e/o la qualità del cibo che si ritiene giusto assumere, spesso portano l'individuo ad adottare comportamenti alimentari rigidi, disorganizzati e, in casi estremi, allo sviluppo di veri e propri disordini alimentari» ("Quando il cibo sano diventa un'ossessione", Carocci Faber).

Purtroppo l'attenzione per l'alimentazione degli individui affetti da questa patologia diviene una vera e propria fissazione, al punto che nutrirsi non viene considerato come uno dei momenti piacevoli della vita che si integrano con gli altri aspetti della nostra esistenza, ma il fulcro intorno al quale la vita deve ruotare. Per gli ortoressici la qualità del cibo diventa più importante di ogni altra cosa, anche delle relazioni interpersonali

e sociali e della loro stessa vita professionale.

REGIME ALIMENTARE

Secondo alcuni studi sembra che gli ortoressici tendano ad evitare la condivisione del pasto con chi non la pensa come loro e preferiscono invece la compagnia di chi condivide la loro stessa filosofia sul cibo. Non solo, hanno anche la tendenza a cercare di convincere altri circa la bontà del loro regime alimentare. È inquietante anche notare che queste persone "si percepiscono moralmente superiori sulla base di ciò che mangiano o non mangiano e sono convinti che la 'dieta perfetta' li aiuterà a raggiungere la purezza interiore e una spiritualità più elevata" (Bratman e Knight, *Health food junkies* - Broadway Books).

Per raggiungere e mantenere un buon stato di salute bisogna conoscere a grandi linee il corpo umano e come funziona, solo allora si può decidere cosa farà bene o cosa farà male alla salute. Per non trasformarlo in un'ossessione basterebbe ricordare quello che recita il biblico Qohelet (3,13): "Mangiare e bere e godersi i frutti del proprio lavoro è un dono di Dio" (LDC-ABU).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

