

QUANDO COMER SAUDÁVEL É UMA OBSESSÃO

Há quem, de tanto querer comer bem, entre numa espiral compulsiva em relação à dieta saudável. O distúrbio alimentar tem nome — ortorexia —, mas não é fácil de diagnosticar, porque ainda não consta do manual da especialidade

TEXTO: NELSON MARQUES | INFOGRAFIA: ANA SERRA



Chamemos-lhe Sara, nome fictício para uma história bem real. Enfermeira, 21 anos, teve desde sempre um peso adequado para a idade. Porém, desde há dois anos, começou a controlar rigorosamente tudo o que come. Faça o que fizer, não ingere mais de 1500 calorias por dia. Não consome nada antes de analisar a composição nutricional e contabiliza as calorias de tudo. Nas compras, lê todos os rótulos para ter a certeza de que o alimento é o mais isento possível de gorduras e açúcar. Privilégia o consumo excessivo de proteínas e come muito poucos hidratos de carbono. Não se permite fazer refeições fora de casa e, quando não tem alternativa, leva sempre comida preparada por ela, para não quebrar a dieta. Treina pelo menos duas horas por dia no ginásio, de segunda a sábado. Se por algum motivo não consegue ir, ingere menos 300 calorias. Há mais de ano e meio que não prova um doce.

É Ana Rita Lopes, coordenadora da Unidade de Nutrição Clínica do Hospital Lusíadas Lisboa, quem conta a história de Sara. Foi a mãe desta que insistiu que a filha procurasse ajuda. Acreditava que ela tinha desenvolvido uma obsessão pela alimentação e pelo culto do corpo saudável. Percebeu-o quando ela deixou de ir a casa de familiares e amigos, por não cozinharem da forma que sugeria. “Chegou a falar a jantares de aniversário por serem em restaurantes e por não poder controlar as refeições”, conta a nutricionista, a quem Sara recorre uma vez por mês.

6,9%

Prevalência de ortorexia nervosa na população em geral, segundo estudos recentes

35% a 57%

Prevalência de ortorexia em grupos de alto risco, como profissionais de saúde, desportistas e artistas

O problema da enfermeira tem nome: chama-se ortorexia e, explica Ana Rita Lopes, caracteriza-se por uma obsessão com a prática de uma alimentação saudável, por uma dieta restritiva e por uma rejeição de alimentos considerados “maus” ou “impuros”. O objetivo é atingir uma “saúde ótima”, prevenir doenças ou alcançar uma imagem corporal tida como “ideal”, mas, em muitos casos, este tipo de padrão alimentar esconde um problema psicológico — depressão, dependências ou um transtorno obsessivo-compulsivo.

Ao contrário de um anorético, que limita a quantidade de comida que ingere, as pessoas que sofrem de ortorexia (do grego orthos, que significa correto, e da palavra orexia, apetite) estão fixadas na ‘qualidade’ do que comem. Esta preocupação desmesurada com a alimentação leva a que essas pessoas “dediquem cada vez mais tempo a planejar as suas refeições e menos tempo ao lazer, podendo ter um impacto negativo na sua vida social”, lembra a especialista. Mais importante ainda, a ortorexia origina frequentemente “desequilíbrios nutricionais, baixa qualidade de vida e mesmo complicações clínicas” decorrentes de uma alimentação desequilibrada. Em casos extremos, pode até provocar a morte.

CADA VEZ MAIS CASOS

Ana Rita Lopes acompanha dois casos: além de Sara, recebe na sua consulta um engenheiro de 30 anos, culturista, que evitava sair com amigos para não fugir às refeições que planeava e que ficava extremamente irritado sempre que alguém o tentava convencer a ser mais flexível. Sempre que o fazia, sentia-se culpado. Após oito consultas, está agora a realizar uma alimentação ajustada às suas necessidades nutricionais, já consegue aceitar algumas críticas construtivas de amigos e foge ocasionalmente à dieta sem se sentir culpado.

“É PRECISO FAZER VER QUE NÃO É PROBLEMÁTICO JANTAR FORA UMA VEZ POR SEMANA, COMER A SOBREMESA FAVORITA OU ALMOÇAR NO REFEITÓRIO DA EMPRESA PORQUE NÃO SE TEVE TEMPO DE PREPARAR A REFEIÇÃO”, EXPLICA A NUTRICIONISTA ANA RITA LOPES

“Não são casos assim tão frequentes [afetam cerca de 7% da população, segundo estudos recentes] mas são cada vez mais comuns”, garante a nutricionista, apontando o dedo ao modelo corporal imposto pela sociedade. “Os casos que nos aparecem na consulta são sobretudo de jovens. Estão muito associados à pressão social que existe relativamente à imagem corporal e ao culto do corpo, em que a prática de uma alimentação saudável é essencial e muitas vezes levada ao extremo.” A coordenadora da Unidade de Nutrição Clínica do Hospital Lusíadas sublinha o papel das redes sociais, que “vinçam estas questões da imagem corporal e da busca da perfeição”, tendo como resultado “um comportamento obsessivo”.



Descrita pela primeira vez em 1997 pelo médico suíço Steven Bratman, a ortorexia ganhou popularidade nos anos mais recentes, acompanhando a febre da comida saudável. À medida que os sumos detox, as saladas de kale e as sobremesas sem açúcar se tornaram cada vez mais populares, os especialistas começaram a notar o aumento de um distúrbio alimentar que nada tinha a ver com a perda de apetite. Bratman descreve-o como uma “obsessão pouco saudável com a comida saudável”. “Quanto mais extrema e restritiva for a dieta, maior a probabilidade de levar à ortorexia”, explica o médico, que tem escrito vários livros sobre o tema.

Não foi, porém, o clínico helvético a trazer o distúrbio alimentar para os holofotes mediáticos, há menos de dois anos. Fê-lo Jordan Younger, uma californiana de 25 anos, autora do blogue “The Blonde Vegan” (A Loira Vegan). Younger era uma devota do veganismo, que, acreditava, iria curar os seus problemas crónicos de estômago. Era seguida por dezenas de milhares de pessoas que não perdiam pitada das suas fotos de exuberante smoothies verdes ou jarros com sementes. Até que começou a perceber que, sempre que fazia uma limpeza do organismo, no mínimo três dias por semana, mal começava a comer alimentos sólidos os seus problemas voltavam, fazendo com que se sentisse ainda pior do que antes. Ao invés de procurar respostas fora do veganismo, Jordan começou a seleccionar ainda mais os alimentos vegan que ingeria, entrando numa espiral de ansiedade relativamente à sua alimentação.

É OBCECADO COM A COMIDA SAUDÁVEL?

Faça este teste para perceber se pode sofrer de ortorexia nervosa

- Passa mais de quatro horas por dia a pensar no que come?
 SIM
- Planeia o menu diário com mais de 24 horas de antecedência?
 SIM
- É mais importante para si o valor nutritivo da sua refeição do que o prazer de comê-la?
 SIM
- Vê a sua qualidade de vida diminuir à medida que aumenta a ‘qualidade’ da sua comida?
 SIM
- Tornou-se mais rígido e autocrítico em relação à sua dieta alimentar?
 SIM
- A sua autoestima depende de comer alimentos ‘saudáveis’ e tem uma opinião negativa de pessoas que não o fazem?
 SIM
- Desistiu de comer os alimentos de que gostava, substituindo-os por aqueles que considera ‘corretos’?
 SIM
- Limita cada vez mais aquilo que come e evita fazer refeições fora de casa, passando por isso menos tempo com família e amigos?
 SIM
- Sente culpa quando come alimentos que não considera saudáveis?
 SIM
- Sente-se em paz e em perfeito controlo quando come saudavelmente?
 SIM

RESULTADOS

Se respondeu “Sim” a 4 ou 5 questões está na hora de relaxar um pouco em relação ao que come.

Se respondeu “Sim” a todas as questões tem uma obsessão com a comida saudável.

FONTE: “THE HEALTH FOOD JUNKIES – ORTHOREXIA NERVOSA: OVERCOMING THE OBSESSION WITH HEALTHFUL EATING”, DE STEVEN BRATMAN | INFOGRAFIA DE ANA SERRA

Com o tempo, a bloguer percebeu que tinha um problema. Não era um distúrbio alimentar como os outros que se conheciam, antes uma fixação com as virtudes da comida “saudável”. Quando escreveu sobre isso no blogue, apresentando o termo aos seguidores e contando que ia procurar ajuda, recebeu “dezenas de milhares” de mensagens de pessoas que se identificavam com ela. É, desde então, a face mais pública da ortorexia. Mudou o nome da página para “The Balanced Blonde” (A Loira Equilibrada) e, em novembro, publicou um livro a contar a sua experiência (“Breaking Vegan”).

Não há nada de errado em comer alimentos saudáveis ou em ser vegetariano ou vegan, garante Jordan. É quando a comida é tida como a resposta a tudo que as complicações começam. “Parte-me o coração ver e ouvir mulheres jovens, bonitas, motivadas, capazes, serem sugadas para uma dieta e um estilo de vida extremos, porque lhes foi vendido como ‘a forma mais saudável de viver’. Se se diz de algo que é a forma mais saudável, ou a única forma de viver, então sabemos que encontrámos um problema.”

DIAGNÓSTICO DIFÍCIL

Não é incomum vários pacientes com sintomas de ortorexia passarem anos sem serem diagnosticados. A explicação é simples: apesar de vários estudos recentes considerarem que o distúrbio afeta 6,9% da população, os médicos não podem oficialmente diagnosticá-lo, porque este, ao contrário da anorexia ou da bulimia, não consta do DSM, a ‘bíblia’ que os especialistas usam para diagnosticar perturbações mentais. Para Bratman serão precisos pelo menos 10 anos para que se possa sequer discutir a inclusão do termo no manual. A anorexia, por exemplo, foi descrita 80 anos antes de ser aceite pela comunidade científica.

Este impasse é um sério obstáculo para fazer ver a alguém que a sua relação com a comida é tudo menos saudável. “É muito difícil explicar isso às pessoas”, reconhece Ana Rita Lopes. “Seria tudo mais claro, principalmente para o paciente, se existissem critérios definidos, em que se pudesse explicar à pessoa que o seu perfil se encaixa nesse diagnóstico e que ela necessita de ajuda, não só a nível nutricional, mas principalmente a nível psicológico ou psiquiátrico.”