

KAD JE HRANA VEĆA OD ŽIVOTA STRUČNJACI SU NAKON ANOREKSIIJE I BULIMIJE
UTVRDILI I TREĆU VRSTU POREMEĆAJA U PREHRANI KOJI VODI DO TIH DVIJU BOLESTI

LIJEPI, VITKI, NERVOŠNI ONI SU ORTOREKSIČARI

Ortoreksija se za sada smatra društvenim fenomenom, a riječ je o patološkoj orijentaciji na takozvanu zdravu prehranu, što vodi ravno u bolest. Kod takvih osoba sve druge sastavnice života su manje važne od planiranja obroka, a poremećaj je najviše izražen kod mladih - kaže dr. Ana Puljak, voditeljica u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"



dogada se upravo suprotno - samonametnutim restrikcijama ograničavaju se na manji broj namirnica i time negativno utječu na pravilan rad organizma.

- Ortoreksija još nije službeno uvedena kao medicinski termin tako da nemamo niti službenu evidenciju i ne možemo sa sigurnošću govoriti o proširenosti. Međutim, ortoreksija je primijećena kao sve češći društveni i zdravstveni fenomen - kaže dr. Ana Puljak, voditeljica Odjela za promicanje zdravlja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“. - Društvenom fenomenu, koji postaje i zdravstveni problem, svi smo svjedoci: beskrajan je niz djeteta koje isključuju ovu ili onu namirnicu ili grupu namirnica, a na kraju krajeva, štetne su za zdravlje. Danas smo preplavljeni djetetama, stilovima prehrane, savjetima, „veličanjem“ pojedinih namirnica, ekstremnim načinima prehrane gdje različite grupe ljudi često vrlo „žestoko“ inzistiraju na svojim dijetalnim pravilima. Kroz napise u medijima, emisije, društvene mreže oni utječu na osjetljive i rizične skupine, prije svega mlade osobe - smatra dr. Puljak, naglašavajući da je vrlo često ortoreksija jedan od prvih simptoma poremećaja hranjenja, anoreksije i bulimije, te da ovi poremećaji mogu početi upravo s pretjeranom brigom oko „zdrave“ prehrane.

PIŠE JASENKA LESKUR-STANIČIĆ

Sigurno ste i vi upoznali onaj tip osobe kojem je hrana nekako postala većom od života, one ljude koji se zbog djeteta („najbolja od svih dosad“) i svog režima ishrane prestanu odazivati na druženja, a svaki razgovor o domaćoj panceti, pršutu ili kolačima kod njih izaziva buru negodovanja? E, pa sad su, recimo, detektirani a medicinska znanost ih je počela, zbog opsesivnog ponašanja, nazivati - ortoreksičarima. Za sada je riječ o društvenom fenomenu jer stručnjaci smatraju kako još ne postoji dovoljno saznanja o ortoreksiji da bi je se proglasilo poremećajem, međutim, podaci govore u prilog tome da ortoreksija može voditi u poremećaj prehrane, poput anoreksije i bulimije, kada nečija prehrana postane sve rafiniranija, strogo definirana i kada je povezana s nekim karakteristikama osobnosti koje mogu odvesti u poremećaj prehrane. S obzirom na to da je uočeno da velik broj mladih ljudi, a naročito djevojaka i mladih žena, samoinicijativno izbacuje pojedine vrste hrane iz dnevnog jelovnika čime nutritivno osiromašuju or-

Neka od sljedećih pitanja pokazuju sklonost ortoreksiji (BRATMANOV TEST)

1. Provodite li više od tri sata dnevno razmišljajući o zdravoj hrani?
2. Planirate li obroke nekoliko dana unaprijed?
3. Je li vam prehrambena vrijednost obroka važnija od uživanja u jelu?
4. Jeste li primijetili da vam se kvaliteta života promijenila otkad se povećala kvaliteta vaše prehrane?
5. Jeste li postali stroži u izboru hrane koju jedete?
6. Jeste li se odrekli hrane u kojoj ste nekad uživali kako biste konzumirali samo pravu hranu?
7. Povećava li vam konzumacija zdrave hrane osjećaj samopoštovanja?
8. Osjećate li krivnju pojedete li nešto izvan vašeg jelovnika?
9. Izolira li vas vaša prehrana iz društvenog života?
10. Osjećate li potpuni mir i kontrolu nad sobom kada se zdravo hranite?

Potvrđan odgovor na četiri ili više pitanja upućuje na simptome ortoreksije.



Dr. Ana Puljak
BRUNO KONJEVIĆ/EPH

ganizam - a možda i zato što smo na početku sezone kada obično započinje medijska histerija oko „fit linije za ljeto i plažu“- u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ održan je stručni skup pod nazivom „Ortoreksija-opsjednutost zdravom prehranom ili crno-bijeli svijet“, organiziran u suradnji s Centrom za poremećaje hranjenja BAE te Hrvatskim društvom nutricionista i dijetetičara.

KOMPULZIVNO PONAŠANJE

Ortoreksija je zapravo patološka orijentacija na zdravu prehranu, a pojam je prvi definirao dr. Steve Bratman 1997. godine. Naziv dolazi od grčke riječi 'orthos' što u prijevodu znači pravilno ili ispravno, te riječi 'oreksija' koja označava apetit.

Radi se o vrsti kompulzivnog ponašanja utemeljenoj na iracionalnim strahovima koji počinjavaju na potpunoj opsesiji vlastitim prehrambenim planom. Osobe koje su ortoreksične strahuju od nekih namirnica, pa ih prestanu konzumirati. Pritom su duboko uvjerenе kako promiču zdrav život, no

GRIZNJA SAVJESTI

Kod ortoreksije radi se o patološkoj usmjerenosti na zdravu prehranu. Osobe s ortoreksijom kupuju samo u provjerenim trgovinama, silno su zabrinuti što jedu, imaju griznju savjesti ako pojedu nešto što je po njihovu mišljenju „loše“, hrana koju konzumiraju postaje im primarni životni sadržaj. Sve druge sastavnice života postaju manje važne od planiranja obroka. No, kada pravila, trud, organizacija i svakodnevni napor u velikim dijelom postanu usmjereni na način prehrane, vjerojatno je riječ o pretjerivanju. Prehrana, dakle, postaje „nezdrava“ kada se počinje sukobljavati s normalnim životom i normalnim životnim sadržajima koji čine život kvalitetnim, kada osoba zanemari uravnoteženost i umjerenost u izborima, a hrana mu prestaje biti, između ostaloga, užitak.

Za razliku od osoba koje boluju od anoreksije, osobe koje su ortoreksičari žele se osjećati zdravo i prirodno.

- U početku postoji razlika jer su osobe ortoreksijom usmjerene na „zdravu“ prehranu, a osobe s anoreksijom