

Ortorexia: el trastorno de lo sano en exceso Pista 20

Reportera: Hola a todos, en nuestro programa de hoy hablamos con el nutricionista Patricio Valcárcel sobre la ortorexia. Muchas gracias, señor Valcárcel, por dedicarnos parte de su tiempo a aclararnos algunos aspectos relevantes sobre este trastorno. ¿No le parece una contradicción que sea algo malo la preocupación por una alimentación sana y natural?

Patricio: Encantado de hablar con usted sobre este trastorno apenas conocido. Si bien es cierto que una dieta que se base en alimentos naturales está lejos de ser mala, cuando se torna en una obsesión puede tomar el camino errado. Algunos ejemplos significativos extremos: los **lacto-ovo-vegetarianos** le tienen miedo a la leche y los **crudistas comen alimentos sin cocinar y no procesados**. Algunos han llegado a tal extremo y se han dejado seducir de tal manera por “la alimentación virtuosa”, que se han negado a comer vegetales si habían pasado más de 15 minutos desde el momento en el que los habían cosechado.

Reportera: ¿Y usted cree que una persona puede aportar a su organismo los nutrientes necesarios con este tipo de alimentación llamada “natural”?

Patricio: Al final tienes una comida que te da 200 calorías —que no es nada a nivel energético— y sin proteínas. Está bien si te apetece un día, pero **si te niegas a comer el resto de comida normal** porque la consideras sucia o algo que no podrías tener nunca en tu vida porque te va a hacer mal, hay un problema. Por otra parte, el azúcar, en este momento, es el demonio. Pues, si lo tomas con mucha frecuencia, a lo mejor ganas algo de peso, y si estás muy descontrolado, puede contribuir al desarrollo de diabetes tipo 2. Pero, **de vez en cuando, tener la flexibilidad mental para poder decidir “hoy me voy a comer un chocolate” es importante...** e imposible para los ortoréxicos.

Reportera: Y dígame, señor Valcárcel, en cuanto al trastorno de la ortorexia, ¿puede afectar a cualquier tipo de persona, o solo a un determinado tipo de consumidores?

Patricio: La ortorexia ha sido calificada como **una enfermedad del primer mundo o de las clases privilegiadas**. Si tienes que contar el dinero antes de ir de compras, no vas a pagar lo que cobran por los alimentos de moda catalogados como “limpios”. **Yo la llamo la “dieta Instagram”**. **La obsesión por la comida sana es una corriente muy común y altamente digital:** solo basta buscar en diferentes redes sociales para comprobarlo. Esos platos inspirados por Instagram, con unas hojas de espinaca, un poco de quinoa —que está muy de moda—, algunas semillas de granada —que se ve linda—, son muy bonitos, pero no tienen sustancia.

Reportera: ¿Entonces, quiénes son los mayores seguidores de este tipo de alimentación, las mujeres o los hombres?

Patricio: **La mayoría son mujeres y están convencidas de que lo que están haciendo está más que bien.** Recuerdo ahora el caso de una chica que prácticamente solo come vegetales hervidos o a la plancha. Rechaza la carne, por las hormonas; los huevos, porque cree que tienen demasiada grasa; solo se permite una cantidad mínima de aceite de coco, pues está convencida de que ayuda a quemar la grasa.

Reportera: ¿Y podría haber alguna solución efectiva para quienes sufren este trastorno?

Patricio: Hay mitos que son más fáciles de derrumbar, pero **¿cómo le dices a alguien que no coma tantos vegetales?** No es que la granada no sea deliciosa, pero si pretendes vivir de eso y otros pocos productos que leíste que tienen un alto contenido de antioxidantes y nada más, esa **no es una decisión racional, sino emocional**. **¿Cómo vives si llevas al extremo la idea de comer limpio, hasta que se vuelve patológico?** No puedes ir a un restaurante o bar porque te aterra no saber qué te están sirviendo. No puedes ir a casa de amigos a cenar, a menos de que sean ortoréxicos. **Como dice el refrán: “Todo en exceso es malo”.**

Reportera: Muchas gracias, señor Valcárcel, por su inestimable explicación sobre la ortorexia.

Patricio: De nada, muchas gracias a usted por la invitación a su programa.