INSERTO SPECIALE

I DISTURBI "SEGRETI" DELLA MENTE

La ricerca spasmodica di cibo sano, biologico e dietetico porta all'ortoressia, mentre l'esasperato bisogno di fare sport tutti i giorni, anche più volte, può essere indice di vigoressia. Due comportamenti che possono danneggiare invece che fortificare il proprio fisico

A cura di ***Filippo Tini***
con la collaborazione del team medico di ***Optima Valore Salute***

VALORE SALUTE
il network di Farmacie che ha come valore la tua salute

Quando si parla di disturbi psichici, di problematiche che incidono anche pesantemente sulla nostra vita quotidiana, si tende sempre ad elencare quelli più impattanti, dalla depressione all'ansia, dalle dipendenze (droga, alcol, gioco d'azzardo) alla schizofrenia, fino a quelli della personalità borderline ed alimentari. Ma negli ultimi anni sono venuti alla ribalta, in maniera esponenziale, anche altri disturbi, quasi "segreti", difficilmente riconoscibili e catalogabili. Potremmo persino definirli comportamenti "figli" del benessere e del progresso. Parliamo dell'ortoressia, ovvero della ricerca quasi maniacale di cibi esclusivamente salutari e biologici, con annesso patologico conteggio delle calorie e della vigoressia, l'altra faccia della stessa medaglia, che identifica la continua e ossessiva preoccupazione per la propria massa muscolare, per l'allenamento, per la massa magra, attraverso una dieta ipocalorica e iperproteica, spesso squilibrata, anche a discapito della propria salute. Entrambi gli "squilibri" si possono riassumere in un semplice concetto: una visione distorta della propria immagine corporea. Vediamo di inquadrare in tutti i loro aspetti questi due comportamenti.

> "
>
> **SEGUIRE UNA DIETA ESTREMAMENTE POVERA DI GRASSI E CARBOIDRATI PORTA AD UNO SQUILIBRIO DIETETICO**

L'identikit dell'ortoressico

Focalizzando nel nostro mirino i disturbi del comportamento alimentare, tra bulimia e anoressia, tra diete super-ipocaloriche e iperproteiche, si è orma insediata l'ortoressia. Il nome deriva dal greco *orthos* (corretto) e *orexis* (appetito), ovvero assunzione quasi maniacale esclusivamente di cibi salutari e biologici, sinonimo del rapporto alterato che si ha nei confronti del peso e della forma fisica, un disagio che si esprime attraverso comportamenti che possono mettere a repentaglio la propria salute. Difficile dire di quale platea di persone si stia parlando, perché quasi mai ci si rivolge ad un medico o specialista di psichiatria, tendendo a considerarsi inevitabilmente degli "eletti", ma secondo cifre attendibili si è molto vicino ad un 10 per cento di tutti i disturbi del comportamento alimentare, che contano 3,5/4 milioni di soggetti.

Tutti prigionieri di comportamenti scaturiti dalla crescente importanza dell'alimentazione nei confronti della salute, un approccio che parte da basi sane per sconfinare in squilibrati modelli di orientamento, nel tentativo di arrivare in modo soggettivo al benessere psico-fisico. Motivazioni alimentari, ma anche psicologiche ed etiche, incoraggiate a volte da tradizionalismo o spinte commerciali, che hanno creato una infinità di punti di riferimento, spesso anche in conflitto tra loro, al limite dal punto di vista nutrizionale e quindi salutare.

L'ortoressico-tipo è ultratrentenne, maschio e con un buon livello di istruzione. Ossessionato dalla composizione chimico-biologica degli alimenti, nonché dalla loro componente calorica (soprattutto grassi e zuccheri), fa la spesa confrontando le etichette dei vari prodotti cercando di acquistare quello "più dietetico o più sano". Oltre all'apporto calorico, osserva la dannosità di prodotti coadiuvanti in agricoltura (l'uso di pesticidi ecc), la presunta tossicità di sostanze utilizzate nella produzione di confezioni, l'abuso di materie plastiche nella conservazione dei cibi, i danni organolettici sugli stessi alimenti provocati dal tipo di cottura o surgelazione, etc. Rinuncia, quindi, senza tanta fatica ai momenti di vita sociale che ruotano intorno al cibo, come aperitivi e cene con gli amici. Chi rischia di più? Sicuramente coloro che sono orientati a seguire una dieta estremamente povera di grassi e carboidrati, andando incontro ad un disequilibrio dietetico e, in genere, coloro che si buttano in maniera maniacale sull'attività fisica, come vedremo poi.

I sensi di colpa

Il confine tra quello che può essere definito "rigore dietetico" e disturbi del comportamento alimentare rischia di diventare sfumato. Come per l'anoressia, tutto inizia in modo graduale e naturale, apparentemente corretto, quello cioè di voler tenere sotto controllo l'alimentazione per mantenersi in salute, per prevenire quindi malattie croniche, o magari perdere qualche chilo di troppo. La sostanziale differenza tra ortoressia ed anoressia è che nella prima l'attenzione è rivolta esclusivamente alla qualità del cibo, piuttosto che alla quantità, come avviene invece nell'anoressia. In sostanza: il passo da una corretta e sana alimentazione ad una patologia di carattere prettamente psicologico, spesso, è molto breve. Dobbiamo però precisare che nei casi lievi o transitori, chi soffre di ortoressia non raggiunge comportamenti dannosi. Il problema si crea quando si modifica drasticamente il proprio stile di vita per aderire in maniera ferrea ad un regime alimentare selettivo, manifestando una vera e propria psicosi. Con il progredire dell'ortoressia si raggiungono poi veri e propri livelli di esaltazione spirituale. E quando si cede alle tentazioni dell'alimentazione "normale",

> "
>
> **I RISCHI DI PASSARE DA UNA SANA ALIMENTAZIONE AD UNA SELETTIVITÀ PATOLOGICA**

si provano sensi di colpa tali da scatenare reazioni psicosomatiche, come violenti mal di testa, nausea, vomito. Reazioni che spesso vengono celate con la scusa di soffrire di allergie alimentari.

Il quadro psicologico

Negli ultimi anni l'interesse nei confronti dei disturbi del comportamento alimentare sta crescendo notevolmente, tanto che lo stesso Ministero della Salute li ha posti all'attenzione dei medici inserendoli tra le problematiche emergenti.
Comportamento alimentare e salute appaiono come un binomio inscindibile che rispecchia la personalità di un individuo che, attraverso il suo stile di vita, esprime il modo in cui si relaziona con se stesso e con gli altri. Ma anche il modo di adattarsi nei confronti di un ambiente sempre più aggressivo, fuorviante, disorientante, bombardato da tanti input. Una testimonianza ne è appunto l'ortoressia, fortemente influenzata dagli allarmi alimentari lanciati negli ultimi anni: mucca pazza, cibi transgenici e organismi geneticamente modificati, influenza aviaria, mangimi animali arricchiti, pesci pieni di mercurio, etc. Il cibo, che richiama il desiderio di legame e dipendenza, rappresenta in tal modo l'oggetto del contendere. Un cibo ricercato e rifiutato, voluto e rigettato, si trova ad essere l'interesse principale del soggetto rispetto ad una insufficiente maturazione della personalità, ovvero, mancanza di

FOCUS

SIETE ORTOREXSICI? UN TEST PER CAPIRLO

Dieci facili domande alle quali rispondere per avere un quadro della propria situazione

L'ortoressia è stata introdotta per la prima volta nella letteratura scientifica nel 1997 dal dietologo statunitense Steven Bratman, per indicare una particolare condotta alimentare da lui stesso definita come "un disturbo travestito da virtù".
Bratman ha strutturato un test che vi aiuterà a determinare se siete soggetti o meno a questo disturbo; con una risposta affermativa a più di quattro domande si è di fronte ad una patologia ortoressica, fino a raggiungere un livello maniacale se si hanno tutte le risposte positive.

1. Spendete più di 3 ore al giorno riflettendo sulla vostra alimentazione?

2. Pianificate i pasti diversi giorni prima?

3. La possibilità che i cibi che assumete vi facciano ingrassare è sempre più importante del piacere di mangiarli?

4 Lo stato di ansia nella vostra vita è aumentato da quando avete riflettuto sulla vostra alimentazione?

5 Siete diventati più severi con voi stessi nei confronti del vostro comportamento quotidiano e alimentare?

6 La vostra autostima aumenta quando vi alimentate in modo corretto?

7 Avete eliminato radicalmente diversi cibi che vi piacevano in favore di cibi più salutari?

8 Vi riesce più difficile mangiare fuori casa, in ristoranti diversi?

9 Vi sentite in colpa quando non mangiate in modo corretto?

10 Vi sentite in pace con voi stessi e in pieno controllo quando mangiate in modo corretto?

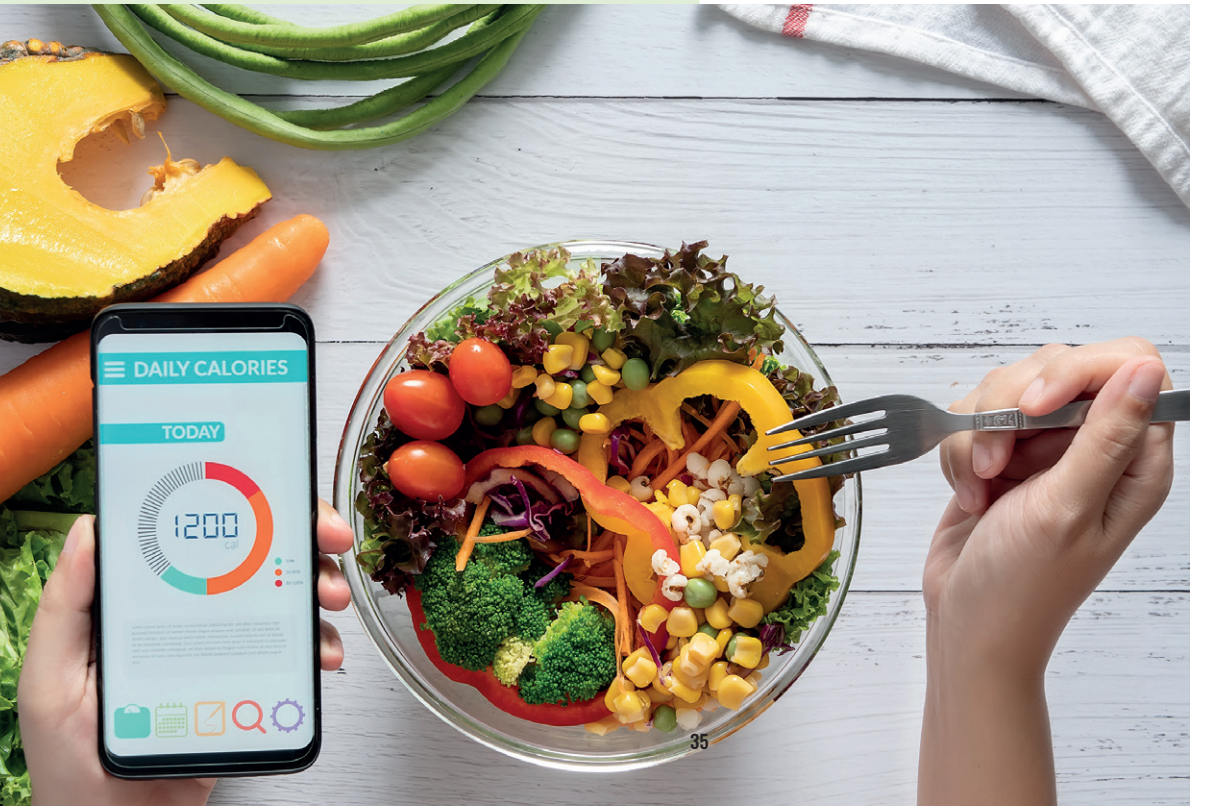
Risposta positiva a:

- 3 domande: normale
- 4-8 domande: ortoressia
- 9-10 domande: grave ortoressia

identità personale e sessuale, progettualità, responsabilità nei confronti della vita.
L'ortoressia si intreccia quindi, inevitabilmente, con la storia privata del soggetto, con il suo stile di vita, con la possibilità di ammalarsi, di essere più vulnerabile allo sviluppo di patologie organiche o psichiche.

Le terapie da seguire

La terapia dell'ortoressia segue le stesse impostazioni indicate per curare i disturbi del comportamento alimentare, prevedendo un approccio a tutto tondo con la presa in carico da parte di terapeuti specializzati. L'orientamento è quello di una psicoterapia di gruppo abbinata ad una individuale per condividere e confrontarsi su quelle che sono le proprie difficoltà, attraverso una maggiore consapevolezza del disagio e l'acquisizione di specifiche tecniche che permettano di riconquistare il benessere psicologico. I percorsi psicoterapeutici che integrano trattamenti individuali e di gruppo hanno mostrato di incrementare l'efficacia e la stabilità degli interventi in molti disturbi. Aiutano a curare il vero problema, a individuare le cause reali che spingono verso questo disagio.



I novelli Highlander

Chi sono i "vigoressici"? Potremmo definirli degli highlander, uomini convinti di restare giovani, immortali, inossidabili all'avanzare dell'età, una schiera di patiti (soprattutto mentalmente) dello sport, che non intendono ammettere i loro limiti. Che pur di dare prova della loro prestanza fisica si sottopongono a sforzi eccessivi, anche se non più giovanissimi. A soffrire di quella che rappresenta ormai una vera sindrome sono, infatti, gli uomini avanti con gli anni, in particolar modo quelli che hanno sempre avuto una spiccata tendenza alla competizione, pieni di autostima e pronti a recepire la sensazione di benessere. Tra gli sportivi, colpisce più facilmente quelli che vogliono cimentarsi in una nuova attività, compresi i sedentari "pentiti" che pretendono di diventare atleti all'improvviso, magari in concomitanza con l'andata in pensione. Ritenendosi quasi "immortali", si dedicano alla pratica di uno sport nella speranza di poter ritrovare il vigore e la forza dell'età giovanile, ma troppo spesso senza consultare prima un medico o un preparatore atletico. E, soprattutto, senza sottoporsi, preventivamente, a tutti quegli esami di routine necessari per accertare la completa idoneità fisica ad una attività da svolgere non più saltuariamente. Questa la categoria che desta più attenzione, perché sottoporre un fisico non allenato ad intensa attività, significa correre anche rischi significativi di salute, a carico degli apparati muscolo-scheletrico, cardio-circolatorio e respirato-

FOCUS

TEST: SIETE SPORTIVI TROPPO VIGOROSI?

Cinque domande per capire se la vostra passione per l'attività fisica è sana o pericolosamente borderline

1 Quante ore settimanali dedicate all'attività sportiva?
A Dalle 4 alle 6 ore.
B Dalle 6 alle 8 ore.
C Più di 8 ore.

2 Perché sentite il bisogno di fare sport?
A Per sentirmi bene con me stesso e avere una vita sana.
B Il mio allenamento è finalizzato ad avere un fisico tonico e in forma.
C Non mi basta vivere a dieta perennemente, il mio corpo esprime disagio personale e verso gli altri e lo sport aiuta a combatterlo.

3 Con quale frequenza salite sulla bilancia?
A Non ho "pesate" programmate. Mediamente lo faccio una volta ogni 20giorni/un mese.
B Una volta la settimana.
C Tutti i giorni quando mi alzo, dopo l'allenamento e dopo cena se sento di aver ecceduto a tavola.

rio. L'attività fisica che viene sempre consigliata va eseguita per mantenersi in forma, sia dal punto di vista fisico che mentale, non per sovraccaricare l'organismo. Ecco, quindi, che l'estemporanea passione per lo sport degli highlander può rivelarsi pericolosa, se non fatale.

4 Come è vissuto l'intervallo tra un allenamento e l'altro?

A Mi dedico al lavoro e ad altre attività ludiche, senza pensare troppo a quando me come tornerò a correre o in palestra.
B Con ansia. Non vedo l'ora di ricominciare.
C Il mio corpo ha bisogno di essere sempre stimolato. L'inattività mi rende nervoso e di malumore

5 Cosa ne pensate degli integratori?

A Sono utili come supplemento per carenze nutrizionali, ma non sostituiscono l'alimentazione e vanno presi dopo aver consultato il medico di base o il farmacista di fiducia.
B Ci si può ricorrere in molte situazioni, anche per migliorare la performance sportiva.
C Fanno parte del mio stile di vita. Non saprei farne a meno.

IL VOSTRO IDENTIKIT

Maggioranza di risposte A. Per voi lo sport è essenzialmente uno stile di vita, probabilmente avete iniziato fin da piccoli e conoscete bene il vostro corpo. Sapete bene che i muscoli sono intelligenti ed anche se saltate qualche allenamento loro vi ringrazieranno e poi riprenderanno da dove avete lasciato. La vigoressia non vi riguarda.
Maggioranza di risposte B. Eravate partiti bene, con sport uguale salute, ma ora state pericolosamente camminando sul crinale. Se non volete sviluppare dipendenza da tabelle, cronometri e bilance affidatevi ad un personal trainer qualificato.
Maggioranza di risposte C. Fate molta attenzione perché state per entrare nel tunnel della vigoressia, a forza di inseguire obiettivi irrealizzabili e sentirvi insicuri, non accettati dagli altri. Il vostro malessere è essenzialmente mentale, fatevi aiutare da uno psicoterapeuta.

Ossessione e dipendenza

Convinti (erroneamente) che l'esercizio fisico possa preservare da qualsiasi stato patologico, i vigoressici tendono a minimizzare sintomi e fattori di rischio, sia pregressi che attuali. In alcuni casi, sotto sforzo si manifestano aritmie che possono essere molto pericolose. Questo accade soprattutto quando, per alcuni, l'esercizio fisico inizia a diventare un'ossessione, una dipendenza compulsiva, tale da far scattare un meccanismo di auto costrizione che porta ad estremizzare i benefici che scaturiscono dall'attività, senza la minima considerazione delle conseguenze. Non è, infatti, irrilevante il numero di coloro che si sottopongono quotidianamente a continui ed estenuanti allenamenti, oltrepassando a dismisura i limiti della resistenza fisica, alla ricerca della forma perfetta. Questo "eccedere" nello sport, spesso, rappresenta anche una compensazione di carenze e questioni psicologiche irrisolte a livello sia personale che sociale. Soggetti in cui si evidenzia anche la presenza di disturbi alimentari, modificazioni caratteriali e sindrome da *overtraining* (sovrallenamento), condizione assai pericolosa che, se non opportunamente diagnosticata e curata, può portare a seri rischi per la salute.
Ma come si innesca questo stimolo improvviso? La motivazione di tali comportamenti ha una spinta psicologica, ma anche una radice biologica se pensiamo al fatto che fare sport libera endorfine nell'organismo che creano una sorta di dipendenza verso quel benessere da "prestazione fisica". Un qua-

> **"L'ECCESSO DI SPORT PUÒ RAPPRESENTARE ANCHE UNA COMPENSAZIONE DI CARENZE IRRISOLTE**

dro, questo, che aggiunto appunto alla componente psicologica in coloro che mostrano una elevata autostima e una forte competitività, verso gli altri e verso sé stessi, sfocia nella vigoressia. Fino a dissimulare qualche patologia pregressa importante, soprattutto a livello cardio-circolatorio, nascondendone i sintomi. Ma quando si supera un determinato limite, come sempre, c'è il rischio di ottenere l'ef-

fetto opposto e così, anche un'attività sportiva utile per la nostra salute può rivelarsi dannosa.

L'astinenza da sport

Se l'allenamento inizia a diventare intenso, frequente, a trasformarsi in un pensiero fisso nella mente per molte ore della giornata, con l'idea che non poter fare attività fisica crea un forte disagio, una sorta di agitazione, fino alla frustrazione, probabilmente si è superata la linea di equilibrio intensità/benefici. Casi, questi, che portano ad un'altra sfera estrema: quella della sindrome da sport compulsivo, dove l'attività sportiva non viene più vissuta come un modo sano per scaricare le tensioni o per mantenersi in forma, ma come una ossessione e, quindi, una vera e propria dipendenza. Al pari di quella da sostanze o dal gioco d'azzardo patologico, anche la dipendenza da sport presenta sintomi ben precisi, legati non solo alla quantità di ore dedicate all'attività fisica svolta, ma anche alle conseguenze che ricadono sulla vita lavorativa, familiare e sociale della persona. Si va dal funzionamento alterato di alcune aree psicofisiche e comportamentali, quali difficoltà o incapacità di concentrazione nelle semplici attività quotidiane a causa del pensiero ricorrente legato allo sport, al progressivo isolamento nei rapporti interpersonali, la diluizione delle relazioni sociali, fino ad una marcata riduzione dell'impegno sul lavoro. L'approccio diventa talmente totalizzante che anche il comportamento sportivo si mostra inflessibile e stereotipato persino di fronte ad un affaticamento fisico, vissuto non più come segnale d'allarme (e quindi di rischio) ma come un limite da superare. Una dipendenza in grado di scatenare autentici sintomi di astinenza da sport, come insonnia, ansia generalizzata, irritabilità e tachicardia. Sintomi che spesso si affacciano in coloro che preferiscono svolgere una attività sportiva in solitudine, per non dover sentire altre "campane" o allenarsi con chi si gestisce in maniera più appropriata. E che alla fine cadono nell'ortoressia, come ricordato all'inizio di questo speciale.

Psicologia e immagine

Fin qui abbiamo descritto dei comportamenti estremi che, stimolati da una cultura sempre più focalizzata sull'apparenza e sulla bellezza fisica, stanno diventando con il tempo più diffusi. Come porre rimedio? Un aiuto arriva dalla psicologia dello sport, una disciplina che insegna quanto siano importanti gli obiettivi da porsi, ma anche i limiti, che devono essere tenuti sempre in grande considerazione, soprattutto nelle diverse fasce d'età, calibrandoli sulla base dei livelli di allenamento personali.
Un approccio corretto che, nei casi estremi, va ristabilito attraverso l'aiuto di uno psicoterapeuta. Intervenire sotto il profilo psicologico serve per capire come la persona percepisce sé stessa e il proprio corpo, quale significato e importanza dà allo stesso tempo allo sport, sia a livello soggettivo, sia sociale. Un approccio psicologico valido per impostare un lavoro incentrato sulla costruzione di una corretta

> "L'IMPORTANZA DI MIGLIORARE LA PERCEZIONE CHE SI HA DI SÉ STESSI

immagine di sé, imparare a gestire i tempi e rispettare i limiti del proprio corpo. Un percorso utile a superare disagi interiori, frustrazioni, per ricalibrare rapporti familiari, relazioni sociali e di lavoro. Senza vergognarsi di parlarne. Ritrovare il proprio ritmo e le potenzialità dell'organismo permette la positiva espressione del più profondo e autentico sé, anche attraverso la propria immagine esteriore. Senza necessariamente strafare o farsi del male.

La tua farmacia a portata di click

Scarica l'APP delle Farmacie Valore Salute: puoi verificare quando vuoi il tuo saldo punti, gli acquisti fatti, i tuoi dati personali e usare il servizio prenotazione per richiedere e ricevere i tuoi premi. Inoltre potrai accedere a servizi e promozioni e consultare il magazine Optima Valore Salute.

Scarica l'APP

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

o vai su valoresalute.it

VALORE SALUTE