LITORALPRESS

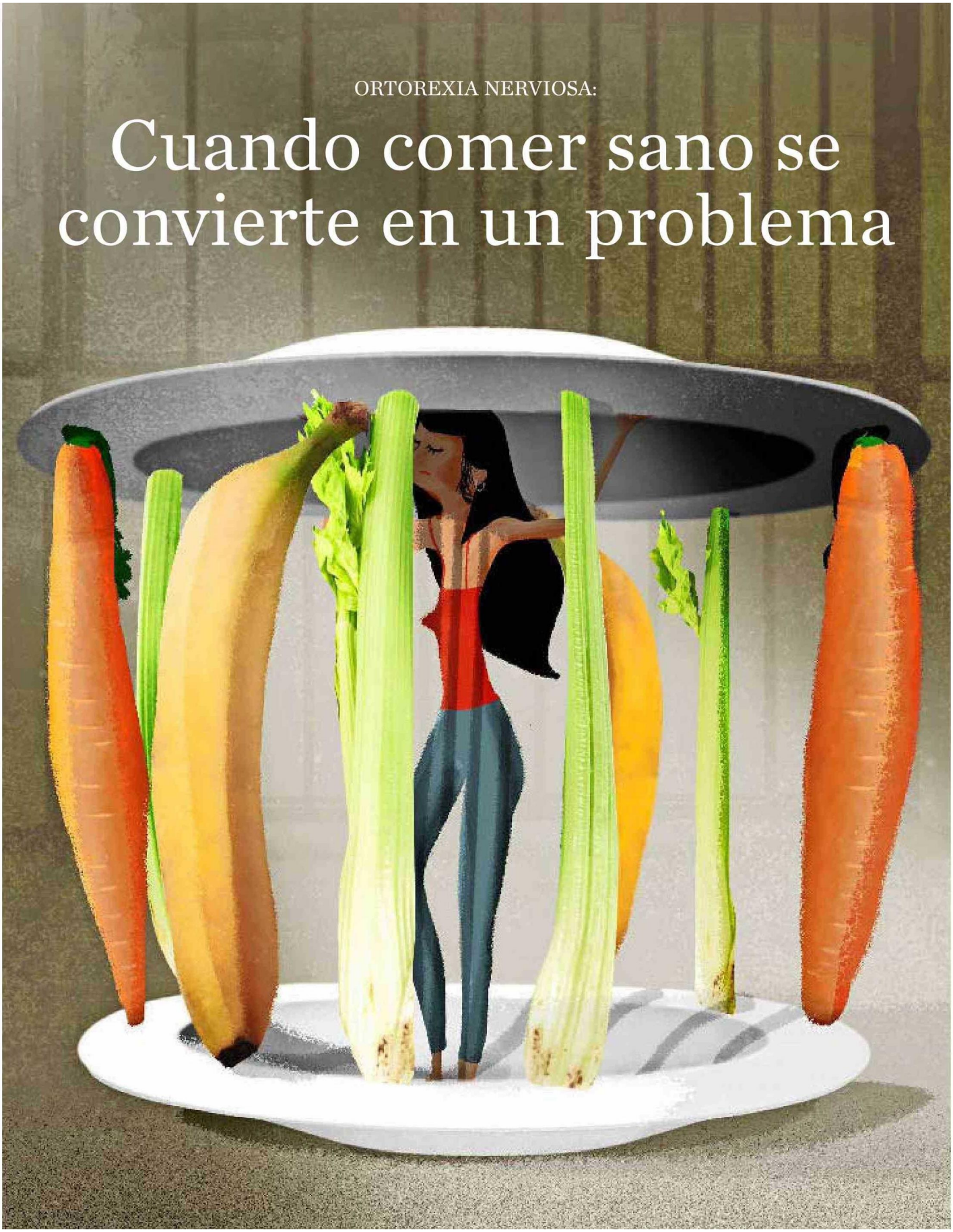
Fecha: 29-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Cuando comer sano se convierte en un problema**

Pág. : 10
Cm2: 270,0

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

ORTOREXIA NERVIOSA:

Cuando comer sano se convierte en un problema



LITORALPRESS

Fecha: 29-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Cuando comer sano se convierte en un problema**

Pág. : 11
Cm2: 526,6

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

UNA DECISIÓN POR "COMER MEJOR" PUEDE CONVERTIRSE EN UNA OBSESIÓN. ASÍ DESCRIBEN EXPERTOS Y ESTUDIOS INTERNACIONALES A LA ORTOREXIA. AUNQUE NO FIGURA EN LOS MANUALES DIAGNÓSTICOS, ESTE DESORDEN ALIMENTARIO HA AUMENTADO ENTRE LOS JÓVENES QUE SIGUEN CÓDIGOS INFLEXIBLES SOBRE LA ALIMENTACIÓN TERMINAN AISLÁNDOSE Y CON SENTIMIENTOS DE CULPA O ANSIEDAD SI NO LOS CUMPLEN.

POR Valentina Cuello Trigo. ILUSTRACIÓN: Rodrigo Valdés.

La nutrióloga María José Figueroa aún recuerda a su paciente: era una estudiante universitaria de cuarto año que llegó a su consulta con una alimentación muy restrictiva. La comida que consumía se limitaba a tres ingredientes. Platos que ella definía como minimalistas. Cada alimento se compraba en distintos puntos de Santiago y estaban sujetos a reglas que se había impuesto: todo debía ser natural. Si no los encontraba, no comía.

Salir con amigos también tenía condiciones: solo aceptaba reunirse en un único restaurante que consideraba adecuado.

Con el tiempo, la joven comenzó a aislarse de sus amigos y la lista de alimentos que se permitía se hizo más pequeña. Toda su rutina giraba en torno a lo que comía, cómo se preparaba y el tipo de producto que consumía.

—Si uno le preguntaba, casi el 90% de lo que ella pensaba en el día tenía que ver con la alimentación —recuerda Figueroa. Esta fijación por la alimentación saludable es lo que la nutrióloga refiere como ortorexia.

Carla Ugarte, psicóloga y coordinadora del Centro de Estudios de la Conducta Alimentaria (Cena), explica que existe una diferencia entre una ortorexia "saludable" —una preocupación razonable por comer bien— y la ortorexia nerviosa, donde la persona experimenta una rigidez excesiva, ansiedad al no conocer los ingredientes de un alimento y una necesidad de control que puede volverse incapacitante.

—El foco no está en la cantidad de alimento ingerido propiamente tal, como en otros trastornos de la conducta alimentaria, y tampoco en el aporte nutricional específico de los alimentos, sino más bien en la calidad de este —afirma Ugarte, lo que implica buscar alimentos que sean orgánicos, sin aditivos ni con exceso de azúcar o sal ni ingredientes artificiales.

Este enfoque es el motivo de alerta para Figueroa:

—Ponerse muy rígido ante lo malo o lo bueno frente a la alimentación va generando esta sensación de culpa por fallar. Uno nunca debería sentir culpa por comer, porque desde ahí se pueden generar los trastornos alimentarios.

EL LÍMITE

—La ortorexia propiamente tal no es una entidad clínica ni diagnóstica. En muchos casos, es difícil diferenciarlo de otros trastornos, porque hay sintomatología que se puede superponer —afirma Carla Ugarte cuando piensa en su ausencia en los manuales diagnósticos como el DSM-5.

El término no es nuevo. La ortorexia fue planteada por primera vez en 1997 por el médico estadounidense Steven Bratman y descrito tres años más tarde en su libro "Health Food Junkies: Overcoming the Obsession with Healthful Eating", y aunque han surgido distintas investigaciones en torno a la ortorexia, su reconocimiento sigue siendo parte de un debate que lleva más de dos décadas. Así lo sostiene Rosa Behar, psiquiatra y profesora titular de la Universidad de Valparaíso, quien en los últimos años ha estudiado el fenómeno de la ortorexia.

—Hay una controversia importante si es que este cuadro se podría clasificar dentro del espectro de los trastornos alimentarios o del obsesivo-compulsivo —afirma Behar. Esto último, apuntando al tipo de personalidad y conducta de quién puede padecerlo.

Verónica Irribarra, nutricionista de la Unidad de Trastornos Alimentarios de UC Christus, enfatiza que ciertos rasgos de personalidad —como el perfeccionismo o la rigidez— pueden hacer que algunas personas sean más propensas a caer en patrones ortoréxicos.

—Hay individuos en los que ciertos mensajes resuenan más y se los toman con un carácter más estricto —agrega Irribarra.

No obstante, dado el objeto de la fijación y las características de la ortorexia, se pueden encuadrar con otros trastornos de la conducta alimentaria, como es el caso de la anorexia nerviosa. Sobre este último, la psiquiatra Rosa Behar menciona que la ortorexia podría ser vista como una antesala a este trastorno o bien una consecuencia de la misma.

La nutrióloga María José Figueroa apunta a una característica común respecto a la percepción:

—Ambas patologías son egosintónicas, es decir, no se ven como una enfermedad, porque socialmente está bien visto que quieran comer saludable. Entonces, hay muy poca conciencia de que esto puede ser algo malo —reconoce la profesional.

En ese sentido, Verónica Irribarra apunta a los matices:

—El reconocimiento de los trastornos alimentarios como un problema de salud ha sido bastante lento, incluso entre los médicos. Y, claramente, la ortorexia puede ser parte de los matices de estos trastornos.

CUANDO DEJA DE SER AUTOCUIDADO

Cecilia Valenzuela, nutricionista y académica de la Universidad de Talca, explica que las personas con ortorexia suelen comenzar con la intención de mejorar su salud, pero con el tiempo su día a día queda sujeto a la planificación, adquisición y la preparación de comidas con "una inflexibilidad en pro de mantener sus pautas nutricionales autoasignadas".

Así lo respaldó el estudio realizado por un equipo internacional de investigadores de España, Ecuador y Estados Unidos, quienes en noviembre de 2023 publicaron en Journal of Global Health los resultados de una revisión efectuada a una serie de investigaciones hechas entre 2005 y 2018 en 18 países —incluyendo Chile— sobre ortorexia nerviosa para estudiar sus síntomas, prevalencia y evolución en el tiempo. Los investigadores

LITORALPRESS

Fecha: 29-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Cuando comer sano se convierte en un problema**

Pág. : 12
Cm2: 581,7

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

describieron que tres de cada diez participantes habían manifestado síntomas de ortorexia nerviosa, concentrándose en un 34,5% en deportistas o personas enfocadas en el rendimiento físico. Asimismo, se evidenció que, con el paso de los años, la proporción de síntomas de ortorexia nerviosa aumentaba.

—La lista de alimentos prohibidos comienza a aumentar, porque además son personas que, dada esta preocupación excesiva, buscan mucha información y eventualmente pueden encontrar que todo tipo de alimento puede ser dañino o perjudicial, lo que va limitando la variedad de nutrientes que pueden ingerir —apunta Carla Ugarte sobre esta conducta.

Sin embargo, el límite entre el autocuidado y la fijación con la alimentación lo describe la nutrióloga María José Figueroa:

—La principal diferencia es la flexibilidad y la capacidad de adaptarse y acomodarse a los diferentes entornos. ¿Cuándo se vuelve peligroso? Cuando este interés por los alimentos saludables se hace excesivo, se empieza a buscar no solo la calidad, sino que los efectos sobre la salud, incluso siguiendo tendencias que no están validadas por la evidencia científica.

Pero el peligro está en cómo se presenta.

La nutricionista Verónica Irribarra lo reconoce:

—Muchas veces esa persona presenta esta situación como un logro personal.

LAS ALERTAS

Preferir vegetales, frutas, frutos secos y semillas; evitar los alimentos que se consideran dañinos, como los que tienen mucha azúcar, pesticidas, herbicidas o ingredientes artificiales; preocuparse en exceso por cómo se preparan los alimentos, y qué materiales se usan en su elaboración. Todas son señales que la psiquiatra Rosa Behar describió en el artículo publicado en 2021 en la Revista Chilena de Nutrición al estudiar la ortorexia, y hoy agrega:

—La persona puede llegar a eliminar un grupo entero de alimentos, buscando la pureza e incluso pueden gastar, más allá de sus posibilidades económicas, al comprar y priorizar alimentos orgánicos. También se pueden llevar horas analizando los ingredientes, o establecer reglas más ritualistas de no cocinar, por ejemplo, con utensilios de aluminio, porque podría estar relacionado con una demencia —enumera Behar.

Cecilia Valenzuela agrega que, generalmente, la persona ortoréxica clasifica los alimentos como "peligrosos" donde figuran los procesados, y "saludables" donde están aquellos orgánicos, experimentando rechazo hacia sí misma cuando cree que la comida no es lo suficientemente "pura", y culpa o desprecio si rompen sus propias reglas de alimentación.

—La falta de cumplimiento de estas reglas le provoca ansiedad, culpa y mayor empeño en redoblar sus esfuerzos para lograr su propósito —plantea Valenzuela.

La nutricionista también explica que estos pacientes están en riesgo de aislamiento social, ya que creen que solo pueden mantener una alimentación saludable mientras están solos y en control de su entorno, además de adoptar una postura de superioridad moral sobre sus hábitos alimentarios.

Cecilia Valenzuela, nutricionista y académica de la Universidad de Talca.

Carla Ugarte, psicóloga y coordinadora del Centro de Estudios de la Conducta Alimentaria.

Las personas con ortorexia tienen la intención de mejorar su salud, pero con el tiempo quedan sujetas a la planificación, adquisición y la preparación de comidas.

EL ALGORITMO

La nutricionista Cecilia Valenzuela menciona que uno de los factores que influyeron en el desarrollo de la ortorexia han sido las redes sociales. Y eso es lo que demuestra una de las investigaciones desarrolladas por académicos de la Universidad de Yeditepe (Turquía), publicada en marzo de este año en la revista académica BMC Public Health. En el estudio, los expertos constataron que había una mayor tendencia a tener ortorexia en quienes adoptaron dietas y compraron alimentos influenciados por las redes sociales, potenciado por el tipo de aplicación (como Instagram o TikTok) donde siguen cuentas que entregan información nutricional.

Frente a esto, la nutrióloga María José Figueroa plantea que personas sin experiencia ni vínculos con el área de la salud o la nutrición pueden idealizar algunos alimentos y satanizar otros, estableciendo reglas que pueden ser aprendidas por adolescentes, quienes pueden estar más expuestos en las redes sociales.

—Si uno mira la evidencia científica, un 60% de la información, tanto nutricional como de alimentación que aparece en las redes sociales, es falsa y no está basada en la evidencia científica —alerta Figueroa.

Carla Ugarte advierte que muchas veces se asocian cuerpos idealizados a la "pureza" de los alimentos, lo que contribuye a normalizar algunas conductas restrictivas.

—Ese mensaje puede calar en personas que puedan ser vulnerables, como los adolescentes o personas que tienen un trastorno en la conducta alimentaria. Finalmente, ese tipo de mensajes alimentan estas creencias irracionales, y eso puede terminar siendo muy perjudicial para la salud. ■