



Όταν η υγιεινή διατροφή βλάπτει σοβαρά την υγεία!

Το www.diatrofologos.com σας προστατεύει.

Μήπως ...

1. αφιερώνετε περισσότερες από 3 ώρες τη μέρα σε σκέψεις και συζητήσεις γύρω από την υγιεινή διατροφή;
2. συνειδητοποιείτε μερικές φορές ότι προγραμματίζετε με ακρίβεια τα γεύματα και τα σνακ για τις επόμενες 3-4 μέρες;
3. θεωρείτε την προέλευση των τροφών σαν πιο σημαντική από τη γεύση και τη νοστιμιά;
4. έχετε γίνει πιο απόλυτος/η σε θέματα διατροφής τον τελευταίο καιρό;
5. νιώθετε να τονώνεται η αυτοπεποίθησή σας από το γεγονός ότι ακολουθείτε υγιεινή διατροφή;
6. παραδέχεστε ότι ενισχύθηκε η ποιότητα του φαγητού σας ενώ αντιθέτως πληγώθηκε η ποιότητα της ζωής σας;
7. έχετε σταματήσει να τρώτε αγαπημένα σας φαγητά ή γλυκά, γιατί ξέρετε ότι δεν είναι καθόλου υγιεινά;
8. η διατροφή που ακολουθείτε δεν σας επιτρέπει να απολαμβάνετε το φαγητό έξω από το σπίτι και γίνεται αιτία έντονων παραπόνων από την οικογένεια και τους φίλους σας;
9. αισθάνεστε ενοχές όταν μερικές φορές τρώτε κάτι που δεν είναι πολύ υγιεινό;
10. η συμμόρφωση με τις αρχές υγιεινής διατροφής σας προσφέρει εσωτερική ηρεμία και νιώθετε ότι έχετε τον έλεγχο της ζωής σας;

Κατά τον Δρ. Στίβεν Μπράτμαν, ο οποίος επινόησε και τον όρο το 1997 στο Κολοράντο της Αμερικής, αν έχετε απαντήσει «ναι» σε 5 – 6 από τις άνω ερωτήσεις, τότε ο όρος **«νευρική ορθορεξία»** ταιριάζει με το άτομο σας και πρέπει να συμβουλευτείτε έναν ειδικό για τη διατροφή σας και τις συνήθειες σας.

Νέα διατροφική διαταραχή:

Νευρική ορθορεξία ή απλά ορθορεξία λοιπόν, αποκαλείται η παθολογική εμμονή στην κατανάλωση αποκλειστικά και μόνο υγιεινών τροφών. Εμφανίζεται αρχικά «αθώα», σαν μια επιθυμία από τα άτομα να βελτιώσουν την υγεία τους και να προλάβουν την εμφάνιση σοβαρών ασθενειών. Υιοθετούν μια ισορροπημένη δίαιτα, με έμφαση στην ποιότητα και σαφείς προτιμήσεις σε ορισμένα προϊόντα (π.χ., φρούτα και λαχανικά) με παράλληλη αποφυγή άλλων προϊόντων (π.χ., κατεργασμένων σνακ). Παράλληλα τα

άτομα αυτά αρχίζουν να ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για την καταγωγή των τροφίμων που καταναλώνουν. Στην πορεία όμως, για να μπορέσουν οι ίδιοι να απαλλαγούν από τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, αρχίζουν να αναπτύσσουν ένα αίσθημα ανωτερότητας απέναντι σ' αυτούς που δεν συμμορφώνονται με τις αρχές της υγιεινής διατροφής. Με την πάροδο του χρόνου, η ποιότητα του φαγητού, η ποσότητα και οι συνέπειές τους στην υγεία μετατρέπονται σχεδόν σε ψύχωση. Σε αντίθεση όμως με τις άλλες διατροφικές διαταραχές, τη βουλιμία και τη νευρική ανορεξία, η ορθορεξία δεν εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία, αφού ο ορθορεκτικός δεν αρνείται να φάει και δεν χάνει τον έλεγχο του στην ποσότητα του φαγητού. Όμως η ψυχολογική πίεση είναι τόσο μεγάλη που μπορεί να οδηγήσει στην κατάθλιψη.

Πότε ξεπερνιούνται τα όρια;

Πότε μια καλή συνήθεια μετατρέπεται σε πρόβλημα ή ψυχολογική διαταραχή; Όταν ο άνθρωπος ξεπεράσει το μέτρο και επιτρέψει σε μια προτίμηση ή συνήθεια να πάρει κυρίαρχο ρόλο στη ζωή του και η εκπλήρωσή της καταλαμβάνει μεγάλο μέρος της πνευματικής και σωματικής δραστηριότητας αυτού του ανθρώπου, τότε η συνήθεια αυτή έχει μετατραπεί σε εμμονή. Είναι απόλυτα θεμιτό δηλαδή να προσπαθούμε να τρεφόμαστε υγιεινά. Είναι ανθυγιεινό όμως η διατροφή μας να επηρεάζει και κυρίως να πλήττει την ποιότητα της ζωής μας. Όταν οι διατροφικές μας επιλογές απειλούν την οικογενειακή μας ισορροπία, τις κοινωνικές μας συναλλαγές και κατευθύνουν γενικά τη ζωή μας, τότε έχουμε ξεπεράσει κάθε όριο.

Το ψυχολογικό προφίλ των ορθορεξικών:

Η διατροφική αυτή διαταραχή δεν κάνει διακρίσεις. Επηρεάζει εξίσου άντρες και γυναίκες. Κατά κανόνα όμως πρόκειται για άτομα που έχουν ανάγκη άσκησης ελέγχου στη ζωή τους και αίσθησης ότι κρατούν γερά τα ηνία. Η σύντομη ψυχολογική ευεξία και ευχαρίστηση που αντλούν από το κυνήγι του καλού φαγητού εξατμίζεται γρήγορα, παραχωρώντας τη θέση της στην ανησυχία για το αν η επιλογή ήταν όντως σωστή και για το ποια θα πρέπει να είναι η επόμενη διατροφική επιλογή.

Η περίοδος ενοχών και ο αυτό-βασανισμός καταλαμβάνουν πολύ μεγαλύτερο μέρος της ψυχικής ζωής από ό,τι η πρόσκαιρη ικανοποίηση. Το άτομο μπαίνει σε αδιάκοπο κυνηγητό της «ορθότητας», προσπαθώντας να παραβγεί σε αγώνα δρόμου με τον ίδιο τον εαυτό του. Αν και η έννοια της αυτοτιμωρίας είναι παρούσα, η επιβολή του «σωστού» στον εαυτό του είναι ακόμη εντονότερη. Το άτομο αυτό κρατάει ημερολόγιο - συνήθως νοερά - του τι τρώει και από πού προέρχεται αυτό που τρώει και τηρεί με ευλάβεια τους κανόνες διατροφής που έχει θέσει, αυξάνοντας ολοένα τον βαθμό δυσκολίας των κανόνων αυτών! Είναι πραγματικά σαν ένα παιγνίδι που οι κανόνες του όλο και γίνονται πιο δύσκολοι.

Η έλλειψη σιγουριάς για την ποιότητα του φαγητού αντανakλά μια γενικότερη έλλειψη σιγουριάς για τη ζωή, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής και της σωματικής υγείας. Τα άτομα αυτά συχνά έχουν υποχονδριακές τάσεις, ασχολούνται υπερβολικά με την υγεία τους και είναι σε επαγρύπνηση για πιθανά σωματικά συμπτώματα. Συχνά πάσχουν από ψυχοσωματικές ασθένειες και ταλαιπωρούνται από την πιθανότητα του ότι μπορεί να πάθουν κάτι, το οποίο ενδεχομένως μπορούν να προλάβουν αν τηρούν σωστή και απαρέγκλιτη διατροφή. Το άτομο αισθάνεται θύμα των συνθηκών και των καταστάσεων, ευάλωτο και επιρρεπές σε εξωτερικούς κινδύνους.

Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, όπου το άγχος επηρεάζει τη ζωή και εκδηλώνεται στον έλεγχο του φαγητού και συνεπώς του εαυτού, ενώ παράλληλα η κοινωνική και προσωπική ζωή του ατόμου του προκαλεί άγχος, το οποίο προσπαθεί να ελέγξει εκδηλώνοντας τις συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες. Η προσπάθεια άσκησης ελέγχου και ισορροπίας στη ζωή του μέσα από το φαγητό καταλήγει σε έμμνη ιδέα και πηγή ταλαιπωρίας.

Όταν η καλή διατροφή μετατρέπεται σε εφιάλη:

Έτσι λοιπόν, ενώ βροντοφωνάζουμε υπέρ της υγιεινής διατροφής, υπάρχει και ο κίνδυνος αυτή η αγάπη και η αφοσίωση στην υγεία να μετατραπεί σε αισθηματικό εφιάλη και μανία. Και παρόλο που η νευρική ορθορεξία δεν αποτελεί επίσημο ιατρικό όρο, πολλοί γιατροί νιώθουν πως εξηγεί ένα σημαντικό και αναπτυσσόμενο φαινόμενο υγείας. Η θεραπεία του βασίζεται στην αποκόλληση από την ψύχωση αυτή και την ενσωμάτωση της υγιεινής διατροφής στη ζωή του ατόμου μέσα στα πλαίσια του λογικού.

Το φαγητό πρέπει να παραμείνει μια ευχάριστη εμπειρία που μας θρέφει και όχι κάτι που εξασκεί άγχος πάνω μας καταβάλλοντας ένα δόγμα πειθαρχίας που αποτελείται από κανόνες που συμπεριλαμβάνουν 100% ωμές τροφές, φρέσκα και βιολογικά τρόφιμα, εντός εποχής κλπ.

Τι να κάνουμε λοιπόν; Το www.diatrofologos.com σας συστήνει:

- Μην αφήνετε το φαγητό να κυβερνά τη ζωή σας ή ... να σας τρώει.
- Να βλέπετε τη διατροφή σαν ένα εργαλείο υγείας.
- Να τρώτε υγιεινά τρόφιμα χωρίς όμως εμμονές.
- Μην αφήνετε τη διατροφή σας να καθορίζει την προσωπική σας αξία σαν άτομα.
- Μην μετατρέπετε την τροφή σε θρησκεία.

Αν έχετε συγκεκριμένες ερωτήσεις ή ανησυχίες, επικοινωνήστε μαζί μας στο youcandoit@diatrofologos.com και θα αναφερθούμε στα θέματα αυτά σε μελλοντικές εφημερίδες.

Δημιουργήθηκε από το www.diatrofologos.com Παρακαλώ [στείλτε](#) αυτή την εφημερίδα σε όποιον πιστεύετε πως θα βοηθηθεί!

To unsubscribe please send e-mail to: unsubscribe@diatrofologos.com