

RESUMO EXPANDIDO - NUTRIÇÃO

ORTOREXIA: UM NOVO DISTÚRBO DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Maria Lillyane Oliveira Domingos (domingoslillyane@gmail.com)

Bárbara Simoneli De Melo Costa (barbaraacoosta@gmail.com)

Cássia Thais Pessoa De Albuquerque Ferreira (cassiathays2014@gmail.com)

Rebecca Peixoto Paes Silva (rebecca.peixoto@gmail.com)

Amanda Tays Godoi De Espindola (amandagodoy17@hotmail.com)

Maria Girlayne Lopes Ferreira (girlaynelopes12@hotmail.com)

RESUMO

INTRODUÇÃO: A busca por uma vida saudável tem representado uma prática constante no cotidiano. A atuação da alimentação saudável na promoção da saúde e prevenção de doenças tem levado a um maior interesse da maioria das pessoas a adesão a hábitos alimentares adequados. Entretanto, o foco da alimentação saudável em alguns casos acaba sendo distorcido, considerando-se apenas o caráter biológico, caracterizado por uma dieta restritiva, gerando um conflito entre o que é saudável e patológico. Nesse cenário, surge um novo conceito de distúrbio do comportamento alimentar, a ortorexia nervosa, caracterizada como obsessão por uma alimentação saudável, no entanto ainda não é considerada um transtorno alimentar. **OBJETIVO:** Descrever as características da ortorexia nervosa e suas implicações a saúde. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, em que foram pesquisados artigos científicos indexados nas bases de dados: Scientific Eletronic Library On-line (SciELO), LILACS e Google acadêmico. Os descritores utilizados foram: Ortorexia, Comportamento alimentar, Saúde e Alimentação saudável. Sendo selecionados artigos relacionados ao tema, publicados no período de 2011 a 2016. **RESULTADOS:** O comportamento de um indivíduo com ortorexia baseia-se em uma busca perfeccionista pelo consumo de alimentos considerados “puros” caracterizando uma dieta restritiva com exclusão de alguns grupos alimentares, como gorduras, carboidratos, laticínios e carnes, além da exclusão dos alimentos processados, e que

contenham corantes, fertilizantes e herbicidas. São pautados pela ideologia de que alimentos artificiais não devem ser ingeridos, tornando a alimentação uma preocupação central na vida desses indivíduos e passam a refletir nas refeições do dia seguinte, na origem do alimento, nos utensílios que serão utilizados na preparação, assim acabam optando por não consumir fora de casa, evitando qualquer perigo à saúde. A autodisciplina e autocontrole são necessários no seguimento da dieta, o que é totalmente diferente de um estilo de vida, das influências culturais e hábitos alimentares adquiridos na infância. Tal prática, no entanto, pode desencadear carências nutricionais de micronutrientes como anemia por deficiência de ferro, osteoporose por falta de cálcio e hipovitaminose por déficit de vitamina B12, pois os indivíduos realizam várias restrições alimentares sem a substituição adequada dos nutrientes. Além disso, esse distúrbio acarreta isolamento social, sintomas de solidão, frustração e ansiedade na tentativa de seguir normas rígidas e imposições que muitas vezes não conseguem alcançar e que interferem no processo de autonomia na escolha dos alimentos. Não há tratamento específico para a ortorexia, e a abordagem terapêutica deve ser a mesma que ocorre nos transtornos alimentares, através de uma equipe interdisciplinar baseando-se em um tratamento cognitivo-comportamental a fim de banir todos os comportamentos incorporados durante o tempo. **CONCLUSÃO:** O paciente ortoréxico convive com muitos problemas que se não bem solucionados podem refletir de forma negativa em sua saúde e na sua interação no meio em que convive. Com isso, torna-se de suma importância a identificação, durante atendimento na prática profissional, dos indivíduos com ortorexia nervosa visando um cuidado e intervenção específica, com uma equipe multidisciplinar visando a manutenção de sua saúde.

Palavras-chave: Ortorexia, Comportamento Alimentar, Saúde e Alimentação saudável.