



Ortoressia. Quando il mangiar sano diventa  
ossessione

**Parliamo di Ortoressia e delle conseguenze  
dell'ossessione patologica per il cibo sano che  
possono essere anche molto gravi.**



L'Ortoressia è un'attenzione maniacale ed esagerata nei confronti di un'alimentazione pura e salutare.

Il termine è ancora poco noto ma la diffusione del problema sembra avanzare velocemente. Si scrive **Ortoressia**, si legge **ossessione per il cibo sano**, naturale, senza additivi aggiunti. Perché ogni esagerazione – anche nei confronti di qualcosa di sano – risulta patologica e potenzialmente pericolosa.

### **Ortoressia: la definizione**

**Il termine ortoressia– coniato da Bratman e Knight nel 1997 dal greco *orthos* “corretto” e *orexis* “appetito” – indica appunto un'ossessione patologica, ovvero un'attenzione maniacale ed esagerata nei confronti di un'alimentazione pura e salutare.**

Quattro sono i criteri fissati dagli autori per poter fare diagnosi:

1. Spendere più di tre ore al giorno a pensare al cibo;
2. selezionare gli alimenti più per i benefici sulla salute che per il gusto;
3. sentirsi in colpa qualora non si segua la dieta abituale;
4. sentirsi padroni di sé stessi solo se si mangia nel modo ritenuto corretto.

---

E tutto ciò ha spesso delle conseguenze devastanti per la salute, non perché il cibo eccessivamente bio crei malessere ma perché l'eccessivo investimento di tempo e risorse alla ricerca dell'assolutamente sano può condurre addirittura a problemi di malnutrizione, dal momento che spesso gli alimenti proposti non vengono considerati all'altezza di essere consumati.

Sotto la lente di ingrandimento passano infatti l'origine degli alimenti, i trattamenti utilizzati sui terreni, la lavorazione (se ad esempio il contenuto nutritivo potrebbe essere andato perso durante la cottura) e addirittura il confezionamento.

## Conseguenze dell'Ortoressia

Come accennato, il rischio principale è quello della malnutrizione dovuta spesso all'ingestione di modeste quantità di cibo e, inoltre, vengono strettamente evitati alimenti che potrebbero contenere ingredienti geneticamente modificati ma anche quelli che contengono significative quantità di grassi, zuccheri, sale o altri componenti indesiderati come coloranti o conservanti. Ciò comporta dunque che il fabbisogno energetico quotidiano non venga soddisfatto e che vengano meno i nutrienti essenziali.

I rapporti sociali in genere peggiorano drasticamente fino ad arrivare al completo isolamento.

**Gli ortoressici infatti non tollerano alcuna critica sull'ossessività impiegata nell'analisi degli alimenti**, né tantomeno possono permettersi – pena un grave senso di colpa o un odio profondo verso se stessi – di trasgredire il rigido sistema di regole costruitosi.

Il piacere del cibo – quello che spinge molte persone, in particolare noi italiani, a condividere la tavola – per chi è affetto da tale disturbo diventa un vero e proprio incubo da evitare fino a pesare, e spesso compromettere, gravemente le relazioni sociali, lavorative e affettive, arrivando a deteriorare il funzionamento globale e il benessere dell'individuo.

## L'incidenza dell'Ortoressia in Italia

In Italia i dati relativi all'incidenza dell'ortoressia derivano da un'indagine che ha coinvolto circa 1200 persone tra i 18 e i 65 anni. La città di Milano risulta quella maggiormente colpita dalla problematica (con un 33%), a seguire Roma (27 %) e Torino (21%). Rispetto al genere, sono gli uomini ad esserne più affetti rispetto alle donne.

---

Dott.ssa Alice Lombardi

*Psicologa psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo comportamentale*

Perito del Tribunale di Ravenna

Riceve a Ravenna in via della Lirica, 49 (Tel. 338-1525094).

---

### Data di creazione

19/04/2016

### Autore

alice-lombardi