

Zašto je ortoreksija opasna za zdravlje?!

Opsesija zdravom prehranom ponekad može dovesti do ozbiljnih prehrambenih poremećaja kao što su anoreksija ili bulimija. Ovakva se opsesija naziva ortoreksijom te predstavlja društveni fenomen koji je sve zastupljeniji među mlađom populacijom, a može uzrokovati i ozbiljne zdravstvene probleme i narušavanje kvalitete života

Upravo je ortoreksija bila tema stručnog skupa održanog u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, a kojeg je Štampar organizirao u suradnji s Centrom za poremećaje hranjenja BAE te Hrvatskim društvom nutricionista i dijetetičara.

Ortoreksija je, najkraće i najizravnije rečeno, patološka orijentacija na zdravu prehranu, a sam je pojam definirao dr. Steve Bratman 1997. godine. To je vrsta kompulzivnog ponašanja utemeljena na iracionalnim strahovima koji počivaju na potpunoj opsesiji vlastitim prehrambenim planom. Osobe koje su ortoreksične strahuju od negativnih učinaka određenih namirnica, stoga ih eliminiraju i prestaju konzumirati. Pritom su uvjerenе kako promiču zdrav život, no događa se upravo suprotno – samonametnutim restrikcijama ograničavaju se na određene namirnice i time negativno utječu na pravilan rad organizma.

„Radi se o prijetnji jer veliki dio populacije može postati sklon nutritivno osiromašenoj prehrani. Ortoreksija je prijetnja za naše rizične i osjetljive skupine, poput djece koja nikako ne bi smjela uvoditi neuravnotežene režime prehrane radi njihovog rasta i razvoja. Rizične skupine su nam, u ovom slučaju i mlade djevojke te žene sklone poremećajima hranjenja koji počnu s usmjerenošću na „zdravu“ prehranu.“, kazala je Ana Puljak, Voditeljica Odjela za promicanje zdravlja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“.

Stručnjaci smatraju kako još ne postoji dovoljno saznanja o ortoreksiji da bi je se u ovom trenutku proglasilo poremećajem. Međutim, jednako tako postoje podaci koji govore u prilog tome da ortoreksija može voditi u poremećaj prehrane. Kod ortoreksičnih osoba prehrana postaje sve istančanija i strogo definirana, što može uzrokovati smetnje u funkcioniranju organizma. Mnogi ljudi koji u svoj prehrambeni plan ulažu velik trud i napor te rade preinake i restrikcije izbacujući određene

namirnice ili čitave grupe namirnica štetno utječu na vlastito zdravlje, pritom to ni ne primjećujući. Već u tom stadiju eliminiranja namirnica koje se smatraju „nezdravima“ počinju se stvarati temelji za ozbiljne prehrambene poremećaje.

„Uloga našeg Zavoda je briga o zdravlju svih građana; na razini osjetljivih i rizičnih skupina. Svi smo svjedoci beskrajnih dijeta koje isključuju pojedinu namirnicu ili grupu namirnica, što je u konačnici štetno za zdravlje. Naš organizam je fiziološki i enzimatski građen za konzumaciju raznovrsnih namirnica tj. trebamo jesti sve namirnice, osim ako ne postoji neka metabolička ili kronična bolest koja zahtjeva specifičnu prehranu. Ne postoje zdrave namirnice, postoje samo zdrav čovjek. Ovim skupom obuhvatili smo sve nabrojene skupine o kojima vodimo brigu i želimo proučiti da je najvažnije usmjeriti napore na prevenciju, što znači činiti sve da se ortoreksija niti ne pojavi ili da se rano prepozna, to uključuje informiranje i edukaciju svih skupina. Tu nam veliku pomoć pružaju odgovorni mediji i rad u malim grupama i radionicama s djecom od najmanje dobi te rad s mladima, osobito s djevojkama i mladim ženama. Potrebno ih je naučiti da „misle svojom glavom“, logički razmišljaju, grade vlastiti integritet – kao što mi sad činimo kroz ovaj skup.“, poručila je Ana Puljak.

Nakon uvodnog govora ravnatelja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ dr. Zvonimira Šostara, dr. Hrvoje Handl objasnio je razliku između klasične zdrave prehrane i pretjerivanja koje dovodi do ortoreksije, a doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender okupljenima je ukazala na povijesni pregled najčešćih zabluda o hrani. Mag. nutr. Maja Žanko u svome se izlaganju usmjerila na pojašnjenje suvremenih trendova u prehrambenoj industriji, dok je dr. Tatjana Lesar pozornost skrenula na osiromašenost prehrane koju konzumiraju djeca i adolescenti. Mag. nutr. Nenad Bratković predstavio je empirijski prikaz istraživanja iz nutricionističke ordinacije, a Sanja Jelušić, dipl.ing.preh.teh. mitove i činjenice o bezglutenskoj hrani.