

• ASTERO GAIA •

Ortorexia

Ongi jatea obsesio

Anorexia eta bulimia dira ezagunenak. Elikadura desoreka edo nahasmendu gehiago azaleratzen ari dira, ordea, ortorexia eta bigorexia kasu, ikuspegi dietetiko-nutrizionista zein psikologikotik tratatu beharreko obsesioak. Elikagai kantitateak baino, kalitateak markatzen ditu patologia berriak.

JON TORNER

Argazkiak: Dani Blanco



Gero eta produktu osasuntsu gehiago aurki ditzakegu merkatuan. Aukeraketa egitean, gure osasunari benetan zer komeni zaion jakitea garrantzitsua da, apalategi guztietan arakatzuz.



Etiket kanpo jan nahi ez izateak lagunengandik urrundu ditzake ortorexikoak. Dieta betetzeko, maiz jotzen dute denda espezializatueta (eskuineko irudian, belar-denda). Nutrizionisten hitzetan, informazio fidagarria ematea da dendarien funtzioa.

ORTOREXIAZ MINTZATZEAN, bereizketa hori egiten dute lehendabizi medikuntzako profesionalek. Anorexia eta bulimiaren kasuan, ahoratzen den elikagai kantitateak itsutzen ditu desoreka horiek pairatzen dituzten pertsonak. Ortorexikoa, aldiz, kalitateak obsesionatzen du, osasuntsu jateak. Ingortze Zubieta Euskadiko Giza Elikaduran eta Dietetikan Diplomatuaren Elkarteko (EGGEDE) lehendakariordeak azaldu digunez, “pertsona batek nahasmen- edo ezberdinak izan ahal ditzake: anorexiarekin hasi den gaixoak, arazoa gainditzean, ortorexia edo bulimia jasan ditzake”.

Nabarmendu nahia

Gorputzaren itxurak ez ditu ortorexikoak hainbeste kezkatzen, osasuntsu jateak baizik. Osasuna ororen gainetik jartzen dute eta nahasmen- edo patologiko baten erakusgarri diren gauzak egitera hel daitezke. Elikadura nahasmen- duen atzean “nabarmendu nahia” dagoela diote psikologoek, besteengandik bereizi nahia. “Ez da erraza azaltzeko”, esan digu Bittor Rodriguez EHuko elikadura arloko irakasleak. “Bigorexiko baten kasuan bai, besteek ikus dezaten aritzen da gimnasioan jo eta su”. Bigorexia da gorputzarekin obsesionatuta egotea, gihartsu egon nahiagatik –gorputza hobeto ikusteagatik– ariketa fisiko gehiegi egin eta anabolizatzaile eta esteroideak kontsumitzea. “Ortorexikoen kasuan ordea... Pertso-

“Kinoa bezalako zerealez egindako opiltxoak eta tofua janez egun batzuk ematen dituen pertsona, bere bizitza babesgabei laguntzen pasa duena bezain Santu senti daiteke”

STEVE BRATMAN, ORTOREXIAN ADITU

na horiek sentitzen dute beste batzuekin alderatuta egoera bat hobeto kudeatzen dutela. Zera pentsatzen dute: ‘Gainerakoek nahi dutena egin dezatela, baina nik ez diot nire gorputzari kalte egingo. Osasuna oso ongi zaintzen dut’. Ikuspuntu horretatik izango litzateke masa orokorretik bereiztea. Kasu batean, ikusgarria egiteko. Bestean, etxean geratzeko”.

Zergatik aipatu du Rodriguezek etxean geratzearena? Bada, hori delako ortorexiaren sintoma edo ondorioetako bat. Ortorexikoak hain dira zorrotzak euren buruarekin, jatetxeetara joateari muzin egin diezaioketela, ez baitute beraien *dieta osasuntsua* asetzeko nahikoa eskaintzarik. Ez dute jaten gehigarri- edo produkturik, azukre eta gatz gehiegi dutenak, koipe saturatua, pestizidak eta herbizidak dituztenak, transgenikoak... Horrelako elikagaiak lortzea ez da erraza eta jatetxeetan ia ezinezkoa. Gainera, zenbaite- tan janaria zein ontzitan pres- tatzen den ere kontuan izaten dute.

Jatetxeetara bakarrik ez. Gerta liteke pertsona horiek euren senide eta lagun- edo gonbidatutako bazkarietara ez joatea. Jendearen begietara beraien ohiturak arraroak direla sentitzen dute, egindako hau- tua gainerako mahaikideek onartuegia ez dutela. Horrek, denborarekin, lotura sozia- lak etetea ekar dezake. Zirkulu biziosoa da, harreman afektiboen faltak janariagatik gehiago kezkatzea eraman baititzake.

Bestelakoak dira organismoari erasaten dioten ondorio fisikoak: desnutrizioa, anemia, bitamina eta mineral defizita, osteoporosia, infekzio arriskua eta, kasurik larrienean, ahuleziak sortutako heriotza. Oinarritzko produktu batzuk jateari uzten diote, eta sarri ez dituzte ordezkutzen nutrizio-osagarri berdinak dauzkaten elikagaiengatik. Haragirik ez jateagatik, esaterako, gorpuzak beharrezko duen burdina maila asko jaitsi daiteke, barazkiek eman ditzaketen proteinak kalitate txikiagokoak direlako. Sintoma fisiologiko horiei gehitu behar zaizkie depresioa eta antsietatea moduko desoreka psikologikoak.

Zorroztasuna da pertsona ortorexikoaren ezaugarrietako bat, perfekzionismoa. Borondate indar handia duela sumatzen du, eta horrenbesteko autokontrol gaitasunik ez duten pertsonen gaitetik sentitzen da. Aldiz, inoiz bere elikadura ohiturak urratzen baditu, errudun sentitu eta neurriare zorrotzagoak ezarriko dizkio bere buruari. Zirkulu biziosoa berriro. Anorexia eta bulimia jasaten dutenengan ere antzeko jokaera ageri da.

Anorexia eta bulimia elikadura nahas-mendu espezifiko gisa definitzen dira. Izen horiek gizartean lekutxo bat egiten hasi zirenean, komunitate zientifikoak ez zituen aintzat hartzen, baina orain elikadura jokaeraren azaldura (ingelesez *Eating Disorder*) moduan katalogatzen dituzte. Funtsean, bi baldintza bete behar dira izendapen horren jabe —ala esklabu— egiteko. Batetik, norberak duen itxura edo pisuaren nolabaiteko pertzepzio desegokia izatea, benetan dugun gorpuzkeraren bertsio desitxuratua ikusi eta sinestea, nolabait esatearren. Bestetik, haute-mate faltsu horren ondorioz elikadura jokaerak aldatuak izatea, otorduak gehiegi kontrolatzera eta eguneroko bizitzan eta osasunean eragina izatera heltzeraino.

“Anorexia eta bulimiaren kasuan bai, baina ortorexia edo bigorexiaren kasuan ez dira baldintzok guztiz betetzen”, dio Rodriguezek: “Bigorexiaren kasuan gorputzaren itxura edo pisuaren pertzepzioaren azaldura gertatzen da, kulturistak adibidez ahul ikusten dira, baina euren elikadura jokaera ez dute beti aldatzen”. Aitzitik, pertsona ortorexikoek jan ohiturak aldatuak dituzte, baina ez derrigorrez euren gorputza gaizki ikusten dutelako.

Ohiturak noiz bihurtzen dira patologia?

Maiz egiten den galdera honi erantzun zehatza ematea ez da erraza. “Bere osasuna gehiegi zaintzen duen pertsona gauza arraroak egiten hastean, patologiatzat har daiteke”, esan du Rodriguezek. Eta noiz gerta-

Bratman doktorearen testa

Steve Bratman doktoreak 2000. urtean plazaratu zuen *Health Food Junkies* (Janari osasuntsuaren yonkiak) liburuak egin zuen ezagun ortorexia terminoa, greziar jatorriko *orthos* (zuzena, egokia) eta *orexis* (apetitua) hitzen baturatik sortua. Hamar galderako testa proposatu zuen, arazoaren larritasun maila neurtzeko. Honatx horietako batzuk:

- Egunean hiru ordu baino gehiago ematen al dituzu dietan pentsatzen?
- Jatorduak (menua) aurrerapen handiarekin planifikatzen al dituzu?
- Dietaren kalitatea hobetu den heinean, zure bizitza kalitatea murriztu al da?
- Gustuko zenituen elikagaiei muzin egin al diezu, gauza “onak” jateko?
- Dieta oztopo al da etxetik kanpo jateko? Familia eta lagunengandik urrundu zaitu?
- Dieta errespetatzen ez duzun egunean, errudun sentitzen zara?

tzen da hori? EHUKo irakasleak azaldu digunez, bigorexia dutenen kasuan zein produktu kontsumitzen duten ikusita eta osasun arazoak izatera heltzen direnean suma daiteke zerbait gertatzen dela. Rodriguez atletismoan aritu da eta bi egunez behin gimnasia doa. “Ikusi izan ditut bigorexia kasuak”, diosku. Anabolizatzaileak hartuta, gorputz masa handitzen dela ikusten dute kirolariek. Emaizak agerikoak dira denbora gutxian, ez, ordea, sor daitezkeen osasun arazoak. Horiek beranduago agertzen direnez, “benetako astakeriak” egitera hel daitezke: “Lehiaketetara aurkezteko eta giharrak gehiago markatzeko gorputza deshidratatzen dute. Egarri handia izan ohi dute eta engainatzeko, baina urik ez atxikitzeko, destilatutako ura edaten dute”. Batzuetan, ahoa busti bai baina ez dute ura xurgatzen.

Ortorexiaren kasuan zailagoa da arazoa ikustea. Dietistek duela hiruzpalau urte egindako galdetegia erabiltzen dute, Steve Bratman doktore estatubatuarrek plazaratutakoa —ikus koadroa— oinarri duena. Pazienteak ez ditu galderak ezagutzen; hari galdera nahiko zabalak egiten dizkio medikuak, eta jasotako erantzunetatik abiatuta beteko du



"Dietistoi gertatu izan zaigu enpresa batek kontsultan produktu bat saltzeko eskatzea. Ezetz diogu. Dieta osasuntsua jarraitzeko ez da beharrezkoa produktu berezirik kontsumitzea"

BITTOR RODRIGUEZ, NUTRIZIONISTA



"Pazienteen nahasmenduak obsesio bihurtzean, psikologo, psikiatra eta medikuekin jartzen gara harremanetan. Tratamendu multidiziplinarra da eraginkorra"

INGORTZE ZUBIETA, NUTRIZIONISTA

galdetegia hark. Galdera bakoitzari puntuazio bat eman ostean jakingo du kasua larria den ala ez, paziente bakoitzari zein aholku eman behar zaizkion, zer-nolako dieta komeni zaion. "Norberaren sexu, pisu, lanbide eta abarren arabera izango da ezarriko diogun dieta", azaldu du Zubietak. Funtsean, elikadura ohituren inguruko galderak egiten zaizkie pazienteei: elikaduraren gainean pentsatzen zenbat denbora ematen duen, gauzak gaizki egitean nola sentitzen den, zein janari gustuko duen eta zein ez, tratamendu farmakologikorik eramaten al duen...

Oro har, elikadura nahasmenduak pairatzen dituzten pertsonak "oso azkarrak" dira, eta horregatik ez zaie galdetegia erakusten. "Galderak ezagutzen badituzte... gezurra esango dute", dio Rodriguezek. "Erremintak izan behar dituzu gezur horiek deskubritzeko. Badakite beste alternatiba batzuk proposatzen dituzten profesionalak batzuk daudela, baina berdin zaie, egiaren jabe direla uste dutelako. Lagundu ahal izateko, ezinbestekoa da pazienteek arazoaren kontzientzia izatea. Obesitate kasuetan hori lortzea ez da erraza; ortorexia modukoetan are zailagoa".

Osasuna kontrolpean

Rodriguezek hitzetan, elikadura osasuntsua zer den argi erakutsi behar da, gomendioak nork ematen dituen, nork eman beharko lituzkeen: "Pazienteek uste dute zuzen ari direla, zer jan behar den badakitela, soilik aldizkari batean edota Interneten irakurri dutelako. Nik kirurgia artikulua irakurri ditzaket, baina ez dut nire gorputza zabaldu eta operaziorik egiten". Bere iritziz, joera arriskutsu bat ari da hedatzen gaurko gizartean: "Osasunaren kontrola norberaren esku dagoela esaten digute, eta merkatuak aukera zabala eskaintzen digu behar duguna lortzeko. Zientzialariak ez daude hortik kanpo. Elikagai funtzionalak eta ikertzen ditugu, argaltzeko balio ote duen deskubritu eta produktu batean sartzeko. Telebistan entzuten badugu produktu hori hartuta gehiago argalduko garela, supermerkatuara joango gara haren bila. Tratamendua profesionalen esku utzi beharrean, pertsonaren esku uzten dugu".

Horrek ez du esan nahi zer jan eta zer ez kontrolatu behar ez dugunik, ezta gutxiago ere. Rodriguezek hitzetan, elikadura osasuntsuak onura asko ditu, ez bakarrik norbera-

Elikadura nahasmendu “berriak”

Ortorexia eta bigorexiarekin batera, nahasmendu gehiago agertu dira. Oraindik profesionalen artean ezadostasuna dago patologiatzat definitu behar diren ala ez erabakitzean, baina apurka-apurka kasuak areagotzen ari dira. Hauek dira batzuk:

Permarexia: Beti dieta egiten ari denaren obsesioa. Eta dietari buruzko informazio mordoa irakurtzen duena, aldizkarietan, Interneten.

Pregorexia: Haurdun dauden emakumeek anorexia urduria dutenean. Umea izateak dakarren pisu hazkunde normalak sortzen duen ezinegona da arrazoia. Behar baino kaloria gutxiago kontsumitzen dira, eta behar baino kirol gehiago egin.

Drunkorexia: Gazteek zurrutari ematen diote, eta edanak ematen duen kaloria kopurua orekatzeko, jateari uzten diote. Edo edanari ematen diote jateari utzi nahi diotelako.

Manorexia: Gizonezkoek izan ohi duten anorexia urduria.

Diabulimia: Diabetea duten pertsonen, euren gaitzak elikadura arloan eskatzen dien zorroztasuna baliatuz, ahalik eta gehien argaltzen saiatzen dira. Intsulina dosiak propio gutxitzen dira, eta hori arazo larri bihurtu daiteke.

Betekada-nahasmendua (Binge-eating): euren dieta asko kontrolatzen duen jende batek noizean behin sekulako betekadak hartzen ditu, modu konpulsiboan.

Gaueko jatunaren sindromea: Egunaren lehen partean gutxi eta afal orduan asko jatea, baita gauean zehar ere. Bulimia edo betekada-nahasmenduaren kasuetan ez bezala, ez da janari kopuru handirik jaten kolpean, mokadutxo txikiak baizik, gau osoan behin eta berriro.

Geumatofobia: Zapore ezezagunen beldur izatea.

rentzat. Elikadura osasuntsua da barazkiak eta frutak jatea, eta ahal bada merkatuetan erostea, bertako baserritarrei, denda ekologikoetan... Norberaren gorputza soilik aintzat hartzea baino, ikuspegi zabalagoa izatea komeni dela uste du: “Galdetu produktuak zuzana nondik eta nola heldu diren, nork produzitu dituen, horien atzean zein enpresa dauden, zer ezaugarri dituzten... Pentsatu zer jaten ari zaren. Kontziente bagara, gauza ugari bultzatzen ditzakegu elikaduraren bitartez”.

EHUko irakasleak argi du arazo batzuk baserriko produktuak kontsumituta konpon daitezkeela. “Noski, badira eraginkorrak diren elikagai funtzionalak. Nire ustez, ongi ez dagoena da hain eskuragarri jartzea”. Zenbait elikagaiek duten fitosterola jarri du adibide moduan, kolesterola murrizten duen konposatua: “Zuzenean halakorik esaten ez diguten arren, nutrizionistaren kontsultara joan baino lehen kolesterola zure kabuz kontrolatzen saiatzeko aukera ematen dizute. ‘Nahi beste kolesterol jan dezakezu, ondoren izango baituzu murrizteko aukera’. Ba ez jan hainbeste kolesterol! Batzuei lagun diezaikeke, baina ez denei. Jendea argi utzi behar zaio helburua ez dela kolesterola gutxitzea, kolesterol altuaren arrazoiak saihestea baizik. Jendeak ikusten badu funtzionatzen duela, ez du dieta aldatuko eta gaizki jaten jarraituko du, kolesterol altuko elikagaien ostean hura kontrolatzen duen produktua hartuz”.

Gure gorputza eta osasuna zaintzea bogan dagoela esan digu Ingortze Zubietak:

“Halaber, gero eta elikagai funtzional gehiago aurki ditzakegu merkatuan. Orain arte hain ezagunak ez ziren hitzak egunerokoak egin dira: Omega-3, bifidoak... Horiek dira osasuna zaindu nahi duten pertsonen gehien hartzen dituztenak, baita denda espezializatuak erositako produktu ekologiko edo biologikoak ere”. Elikagai horiek garestiagoak izan ohi dira, poltsikoarentzat bederen. Horratx ortorexiaren beste ezaugarri bat, zuzenean kalitatearekin lotuta dagoena: dietaren prezioa.

Oraingoz pertsona gutxi dira dieta garestiegi ordaindu dutenak. Zubietak eman dizkigun datuen arabera, profesionalen kontsultara doazen %0,5-1 baino ez da ortorexikoa. Dena den, kopuruak gorantz egingo duela uste du. Funtsezkoa da ongi jatea, obsesio bihurtzen ez den bitartean. ■

