

■ **Mais Saúde**

POR DANIELA PAULINO
✉ daniela.paulino@grupo-tribuna.com

OBSESSÃO NO MENU

Comer saudável é importante, desde que essa busca não se transforme em isolamento social e falta de nutrientes

Sabe aquele amigo que nunca sai daquela dieta restrita, escolhe os alimentos mais “puros” e faz compras sempre nos mesmos lugares, porque confia na origem dos produtos? Ele pode estar com ortorexia, um distúrbio alimentar que, ao contrário do que se pensa, não deixa a pessoa mais saudável: desencadeia isolamento social, perdas significativas de nutrientes e acaba virando um problema real no dia a dia.

Essa tendência de somente escolher alimentos “totalmente” saudáveis e puros, de acordo com o endocrinologista Guilherme Renke, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, gera uma preocupação excessiva e constante, portanto, desgastante.

“A pessoa realmente se isola e fica extremamente seletiva com o que come. Com a mínima ou ausente ingestão de carboidrato (que aumenta a serotonina e age no sistema de recompensa do organismo), o indivíduo tem alterações no humor também, além de sofrer de insônia e anemia”, explica o médico.

Cezar Henrique de Azevedo, professor do curso de Nutrição da Universidade Católica de Santos (Unisantos), exemplifica o comportamento alimentar de alguém que já demonstra estar em processo de ortorexia: “A pessoa tem a atitude de só comer aquele produto, somente daquele lugar, daquele



fornecedor e, se não for aquilo, acaba nem comendo direito ou, pior, não consome nada. Essa fixação por achar que aquele alimento é o único que vai manter a saúde é prejudicial em vários aspectos. É aquela pessoa que foge do convívio com os amigos, não vai a churrascos, por exemplo, ou leva marmitta para todos os lugares”, afirma o nutricionista.

ALERTA

Geralmente, quem percebe que a pessoa está tendo algum problema mais sério na hora de escolher o que comer é alguém de seu convívio próximo. “A maioria vem buscar tratamento quando um familiar, seja mãe, namorada (o) ou amigo (a) alertou para os sinais. A partir daí, elaboramos um tratamento baseado no que precisa ser equilibrado. Sempre com abordagem de vários profissionais. Às vezes, entra até um psiquiatra, para que seja administrada alguma medicação. Os nutrientes costumam ser repostos com a mudança da dieta. A psicoterapia também funciona. É um tratamento longo, de três a quatro meses.

“Equilíbrio é fundamental, sem autossuplementação ou autonutrição”

GUILHERME RENKE, ENDOCRINOLOGISTA

Esse paciente precisa entender que não está ficando mais saudável como imagina”, ressalta Guilherme Renke.

Além do alerta de algum familiar, a pessoa deve estar aberta àquela abordagem, querer ouvir. “Dentro da Nutrição, informamos quais são os alimentos indicados, que não causarão nenhum problema e que ainda vão proporcionar mais saúde como o paciente realmente quer, e vamos reintroduzindo os nutrientes perdidos. Ele precisa entender que está com um problema que tem de ser sanado”, observa o nutricionista Cezar Henrique de Azevedo.

CADA UM, CADA UM

A individualidade de cada organismo é ponto primordial na escolha da melhor dieta. Sem esquecer das preferências ao saborear o alimento. Agora, usar suplementos pode ser um caminho perigoso,

como explica o endocrinologista Guilherme Renke. “Cada pessoa precisa de determinados nutrientes. É claro que o equilíbrio é importante, mas só um profissional capacitado mostra a maneira mais segura de chegar ao objetivo. As características físicas, como composição muscular e tipo de exercícios feito, também precisam constar nessa avaliação. Sem haver autossuplementação ou autonutrição”.

A ortorexia ainda não é considerada, oficialmente, um distúrbio alimentar, mas já é tratada como tal, pela crescente procura por tratamento. O nome foi criado pelo médico norte-americano Steven Bratman, autor do livro *Health Food Junkies* (Viciados em Comida Saudável, em tradução livre), em 1997. O termo possui origem grega – *orthós* significa correto e *orexis*, fome.