



Què és l'ortorèxia i com afecta a la teva salut?

[inicentrareport]

Cada vegada es dona més visibilitat als trastorns alimentaris, però encara n'hi ha alguns que els coneix poca gent, en aquest cas parlem de l'ortorèxia, un trastorn alimentari que segueix uns patrons similars als de la bulímia i l'anorèxia. En aquest cas, **les persones que el pateixen estan obsessionats amb tenir una alimentació i vida saludables fent molt esport**, i això pot afectar tan física com psicològicament.

Tenir una dieta saludable i practicar esport està bé, però sense obsessionar-se. **L'ortorèxia neix quan la persona comença a tenir un trastorn obsessiu compulsiu que fa que la persona s'obsessioni a eliminar qualsevol aliment mantenint només aquells que es consideren més sans**, això contràriament a millor la salut de la persona, pot derivar a problemes greus per falta de nutrients essencials, la falta dels quals **pot provocar alteracions metabòliques que impedeixin el correcte funcionament de l'organisme i poden acabar desenvolupant malalties digestives, renals o cardíques**.

Aquest trastorn acostuma a **provocar una pèrdua de pes considerable en poc temps, falta d'energia, cansament extrem i facilitat de lesionar-se**, ja que fer molt exercici sense estar ben alimentats ens debilita. S'han donat casos on la gravetat de la situació ha fet necessària una intervenció quirúrgica per a curar els danys que s'havien provocat internament.

L'ortorèxia pot ser una mica difícil de **detectar**, alguns senyals són: que la persona **s'obsessioni a controlar les calories ingerides, la combinació d'aliments, la quantitat que menja... i el sentiment de culpa** quan se salta alguna d'aquestes exigències forçant-se aleshores a fer més esport per tal de cremar el que ha ingerit.

Si sents que estàs patint algun TCA **no dubtis a contactar amb un professional** i a ser possible comptar amb el suport dels teus familiars i amics, els quals t'ajudaran a superar-ho amb més facilitat.

[ficentrareport]