

Orthorexia nervosa, или Подводные камни слишком здорового питания



Последнее столетие прошло для человечества под знаменем здорового питания — залога здорового образа жизни. Один из первопроходцев в области питания, Герберт Шелтон, в начале XX в. побудил десятки выдающихся людей, включая Махатму Ганди и Бернарда Шоу, принять принципы голодания и питания, основанного на потреблении сырых продуктов растительного происхождения. Со временем появилось множество систем питания и различных диет, призванных нормализовать массу тела, улучшить самочувствие и внешний вид. Пути моды и полноты окончательно разошлись, при этом на авансцене появился новый «персонаж» — качество питания

НЕЗДОРОВАЯ ОЗАБОЧЕННОСТЬ

В настоящее время существует множество факторов, так или иначе негативно влияющих на организм и состояние здоровья человека. Поэтому здоровое и, что не менее важно, полноценное питание, является чрезвычайно важным для правильного функционирования организма.

Полноценное питание обеспечивает качество жизни, в том числе уровень здоровья и способность организма справляться с физическими, умственными и психоэмоциональными нагрузками. Таким образом, в современных условиях безответственное отношение к вопросам питания является недопустимым.

Как известно, социум одобряет стремление к здоровому образу жизни, избавлению от лишних килограммов и строгий контроль качества употребляемых продуктов питания. Очевидно, что определенные самоограничения в еде позволяют уменьшить волнение и тревожность, связанные с питанием, чтобы соответствовать требованиям общества.

Однако этому все чаще сопутствует чрезмерная озабоченность качеством питания, которая может привести к весьма печальным последствиям [1].

ИСТОРИЯ ДЖОРДАН ЯНГЕР

Привлечению внимания к проблемам здорового питания во многом способствовала американская студентка Джордан Янгер, которая вела популярный блог, посвященный вегетарианству. По словам Джордан, она стала приверженицей веганства в надежде решить проблемы с пищеварением. Употребление только растительной пищи действительно на некоторое время ослабило мучившие ее метеоризм и дискомфорт в области желудка, и она внезапно почувствовала легкость и ощущение полного контроля над своим организмом.

Однако через некоторое время ее увлечение растительной пищей переросло в настоящую одержимость. Она старалась скрывать страх еды, когда находилась в обществе других людей, и веганизм был идеальным прикрытием для этого. Вместо признания пищевой фобии Джордан просто жаловалась, что вегану очень трудно найти что-то подходящее вне дома. Тем временем круг замкнулся — девушка проходила очищение организма, после которого появлялся сильнейший голод, она начинала есть твердую пищу, чувствовала жуткую вину, и начинала новую, еще более длительную чистку.

Все тайное стало явным. Внешний вид Джордан был ужасен: ее волосы истончились, кожа испортилась и стала желтой из-за избытка бета-каротина, лицо выглядело изможденным. Она не могла заснуть из-за постоянного беспокойства о том, что будет есть на следующий день, и какой пищи ей следует избегать. Джордан отдавала себе отчет в том, что у нее есть проблема, но не знала, как она называется. Проб-

лема не попадала в разряд традиционных диагнозов типа анорексии, булимии или приступообразного переедания.

Ее расстройство заключалось в одержимости здоровой и чистой органической пищей, а также боязни всего, что несло потенциальную угрозу ее телу. Как оказалось, ее проблема называется орторексия.

В КОММУНЕ «ПИЩЕВЫХ ИДЕАЛИСТОВ»

Нервная орторексия, или *orthorexia nervosa* (от греч. *ortho* — «прямой», «правильный» и *orexis* — «позыв к еде», «аппетит»), — расстройство пищевого поведения или психическое расстройство, характеризующееся фиксацией на употреблении правильной или здоровой пищи, а также чрезмерной озабоченностью избегания продуктов, воспринимаемых как нездоровые [1].

Термин «орторексия» был введен американским врачом Стивеном Брэтменом. Сам Брэтмен долгое время был приверженцем идеи здорового питания. В 70-х годах прошлого века он вступил в коммуну «пищевых идеалистов», члены которой питались лишь экологически чистыми продуктами, выращенными на ферме, принадлежащей коммуне. Брэтмен стал вегетарианцем, тщательно пережевывал каждый кусочек пищи, питался лишь в спокойной обстановке и употреблял только свежесорванные овощи и фрукты. Также члены коммуны избегали использования кастрюль и сковородок, на которых когда-нибудь до этого могло готовиться мясо. Брэтмен мечтал написать универсальную поваренную книгу, предназначенную для «теоретиков еды» [2].

Однако постепенно Брэтмен стал замечать, что его жизнь стала значительно беднее, «из нее исчезла поэзия» и что он потерял способность нормально общаться с людьми, поскольку теперь мог вести беседу исключительно о продуктах питания. Пищевые ограничения лишили его возможности питаться в обществе тех, кто не придерживался столь строгих правил. По словам Брэтмена, осознание своей ошибки пришло к нему, когда один из его друзей, веган, неожиданно объявил: «Лучше есть пиццу с друзьями, чем ростки фасоли в одиночестве».

«КУХОННАЯ ДУХОВНОСТЬ» И «ДИЕТИЧЕСКАЯ ЧИСТОТА»

Главное различие между орторексией и анорексией заключается в том, что при анорексии человек озабочен прежде всего количеством пищи и ее калорийностью, а при орторексии его волнует ее качество — состав и способ приготовления. Кроме того, в отличие от анорексиков люди, страдающие орторексией, далеко не всегда стремятся к уменьшению массы тела.

Как правило, орторексия начинается достаточно невинно, как желание преодолеть хронические заболевания или для улучшения общего состояния здоровья. Однако принятие диеты, которая коренным образом отличается от пищевых привычек детства и окружающей культуры, требует значительных волевых усилий. Соответственно большинство людей должны соблюдать железную самодисциплину, которая рано или поздно подкрепляется чувством превосходства над теми, кто ест

обычную, «нездоровую» пищу. С течением времени появляются такие симптомы, как навязчивая идея чистоты питания и страх перед любой едой, которая может нарушить «совершенство».

Риску развития орторексии подвержены люди, которые более склонны к экстремальному поведению, особенно если они начинают исключать из рациона целые категории продуктов.

Для человека, страдающего нервной орторексией, «здоровое питание» становится настолько важным, что озабоченность этим вопросом не оставляет места для каких-либо интересов и увлечений в жизни. Их рацион определяется исключительно по критерию «полезности» продукта, при этом вкусовые предпочтения индивида не принимаются во внимание. Любое нарушение диеты (употребление «запрещенных» продуктов) вызывает тревожность и сильное чувство вины [3].

Вслед за поеданием одной крохотной изюминки следуют многочисленные акты покаяния. Со временем эта «кухонная духовность» начинает переопределять смысл жизни. К примеру, орторексик будет ввергнут в уныние, поедая хот-дог, даже если его любимая команда выигрывает чемпионат мира. При этом он может преодолеть любое жизненное разочарование благодаря дополнительным усилиям по «диетической чистоте» [2].

В итоге орторексия достигает точки, когда страдающий тратит большую часть своего времени на планирование, приобретение и поедание пищи.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО ИЛИ ФАКТОР РИСКА?

В настоящее время врачи не могут с уверенностью сказать, является ли нервная орторексия уникальным расстройством или, быть может, стоит расценивать ее как уже известную патологию (например, как вариант обсессивно-компульсивного расстройства, невроза

навязчивых состояний или ипохондрию). В свою очередь, некоторые исследователи предложили классифицировать нервную орторексию не как расстройство пищевого поведения, а как фактор риска нарушения пищевого поведения [1].

На данный момент орторексия не признана заболеванием, так как пока еще не существует долгосрочных исследований состояния людей, подверженных орторексии. Также в настоящее время отсутствуют объективные критерии, позволяющие установить диагноз орторексии. В большинстве случаев гипотеза об орторексии основана лишь на использовании краткого опросника [4]. Его структура и содержание основаны на опроснике самого С. Брэтмена, который был расширен и переработан итальянскими учеными. Авторы определяют орторексию как «маниакальную одержимость здоровой едой». По их мнению, орторексия может и не наносить существенного вреда организму человека, его психике или социальному окружению, но в любом случае снижает качество жизни.

В заключение хотелось бы напомнить, что питание должно быть рациональным, при котором организм получает все необходимые вещества, а отношение к еде — здоровым и гармоничным.

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук

Литература

1. Саволкова О.А. Нервная орторексия: к постановке проблемы // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. — 2014. — № 2 (4).
2. Bratman S. Health Food Junkie. Yoga Journal 1997; September/October: 42–50.
3. Dunn T.M., Bratman S. (2016). On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. Eating Behaviors, 21, 11–17.
4. Donini L.M., Marsili D., Graziani M.P., Imbriale M., Cannella C. Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire // Eating Weight Disord. — 2005. — Vol. 10, № 2. — P. 28–32.

ПРОБЛЕМА МАЙЖЕ КОЖНОГО

Від проблем з суглобами та спиною, на жаль, зараз потерпають не тільки літні люди. Артрит, артроз, остеохондроз примушують звертатися по допомогу в аптеку і людей похилого віку, і молодих та активних.

Який ефективний та безпечний засіб може порекомендувати першостільник? Ще важливіше питання: **Який препарат обрати для рекомендації, щоб відвідувач гарантовано його придбав?**

ЧОМУ САМЕ СУСТАМАР

Для того, щоб допомогти суглобам, потрібно не тільки зняти біль та усунути запалення. Важливим є зупинення руйнування суглобових хрящів та їх відновлення. Чи потрібно для цього три різні препарати? Новий препарат СУСТАМАР дає обнадійливу відповідь на це питання — «Ні».

СУСТАМАР — це істинний хондропротектор, який дієво захищає хрящі від руйнування. Ще два важливих і потужних ефекти — протизапальний та знеболювальний — роблять його незамінним для пацієнтів з хронічними захворюваннями суглобів та хребта. Рослинний засіб на основі екстракту мартинії вирішує всі три проблеми суглобів самотужки. Більше того, доведено, що **СУСТАМАР є безпечнішим, порівняно з нестероїдними протизапальними препаратами**, і навіть дає можливість від них відмовитись.

СТАРТУЄ РЕКЛАМА

ЦІНА ПИТАННЯ

Серед групи препаратів для лікування артрозу, артриту, остеохондрозу **СУСТАМАР знаходиться в найнижчому ціновому сегменті**. Поєднання такої доступної для пересічного громадянина ціни з німецької якістю і можливістю вирішити всі проблеми суглобів за допомогою СУСТАМАРУ, гарантує, що відвідувач не вийде з вашої аптеки без поного клієнта.

СУСТАМАР

Екстракт МАРТИНІЇ **480 мг**



Мрія суглобів!



⊙ Ефективно усуває запалення та біль

⊙ Запобігає руйнуванню хрящів

⊙ Дозволяє відмовитися від прийому НПЗП*