

**COMPORTAMENTOS DE ORTOREXIA
NERVOSA EM MULHERES JOVENS¹**
*BEHAVIOR OF ORTOREXIA NERVOSA
IN YOUNG WOMEN*

Maristela Resch Lopes² e Vanessa Ramos Kirsten³

RESUMO

A Ortorexia Nervosa é um novo comportamento psicológico associado à alimentação. Os indivíduos acometidos pela doença não se preocupam com a quantidade dos alimentos, nem tampouco com o peso corporal, mas com a qualidade da alimentação. Neste trabalho, objetivou-se verificar comportamentos de Ortorexia Nervosa em estudantes do sexo feminino de Cursos da Área da Saúde de uma faculdade particular do centro do estado do Rio Grande do Sul. Para isso, participaram da pesquisa 200 alunas dos cursos de Nutrição, Farmácia e Enfermagem. As participantes responderam um questionário de autopreenchimento com vinte e sete perguntas fechadas, elaboradas a partir da leitura de artigos científicos. Conclui-se que não houve indícios de comportamento de ortorexia nas mulheres jovens estudantes de cursos da área da saúde, pois a maioria das respostas não foram caracterizadas como distúrbios de comportamentos adversos à alimentação normal.

Palavras-chave: saúde, transtorno alimentar, doença, peso corporal.

ABSTRACT

The new Ortorexia nervosa is a psychological behavior related to food. Individuals affected by the disease do not worry about the amount of food nor with body weight, but with the quality of food. This study aimed to verify the behavior Ortorexia nervosa in female students in courses in health of a particular right of the center of the state of Rio Grande do Sul For that participated in the survey of 200 students courses of Nutrition, Pharmacy and Nursing. The participants answered a

¹ Trabalho de Iniciação Científica - PROBIC.

² Acadêmica do Curso de Nutrição - UNIFRA.

³ Orientadora - UNIFRA.

questionnaire for self-completion of twenty-seven closed questions, developed from the reading of scientific articles. It was concluded that there was no evidence of ortorexia behavior in young women students in courses in health, since most of the responses were not characterized as disorders of behavior harmful to ordinary food.

Keywords: *eating disorder.*

INTRODUÇÃO

A mídia e o imaginário coletivo parecem estabelecer uma estreita relação entre a forma do corpo e a saúde, como se todos os regimes, dietas, exercícios físicos pudessem ser utilizados no sentido do indivíduo cuidar-se melhor (ROMARO, 2002). Na sociedade de consumo em que se vive, atualmente, os valores predominantes são o culto ao corpo e a saúde, observando um ambiente perfeito para novos transtornos alimentares.

Nos transtornos da conduta alimentar, os mais conhecidos e prevalentes são a anorexia e a bulimia nervosa, em que a pessoa está excessivamente preocupada com a quantidade de alimento que ingere. Nesse cenário surge um novo, mas igualmente importante transtorno alimentar, chamado Ortorexia Nervosa (ON), que faz com que o indivíduo tenha uma preocupação exacerbada com sua saúde, prezando pela extrema qualidade dos alimentos que irá consumir. Esse transtorno é uma enfermidade ou conduta incorreta na alimentação que pode interferir, negativamente, na vida do doente que, na busca incansável pela saúde, pode agir de forma descontrolada e insana (GONZÁLEZ et al., 2007).

A ortorexia nervosa foi descoberta por um médico, adepto da medicina alternativa, Steven Bratman. Este observou diferentes grupos e teorias ligadas à alimentação e encontrou pessoas que alimentavam-se com a intenção de superar doenças ou para melhorar a saúde em geral. Observou também, que essa dieta exigia uma disciplina reforçada e enorme vontade para mudar hábitos alimentares a partir da infância e da cultura circundante. Esse tipo de comportamento, “Ortorexia Nervosa”, significa uma fixação patológica em se alimentar corretamente, ou seja, preocupar-se exageradamente com a qualidade da alimentação.

Nesse tipo de transtorno, a pessoa considera sua conduta saudável, tornando mais difícil o diagnóstico da doença. Nos distúrbios alimentares, é fundamental uma intervenção precoce, já que estudos demonstram que quanto mais crônicos são os sintomas, pior é a resposta ao tratamento (ALONSO, 2005).

Geralmente, esse transtorno pode ser considerado de longo prazo e não transitório em que o comportamento tem um impacto negativo de alta significância na qualidade de vida do indivíduo. No entanto, por ser um assunto tão novo, existem poucas publicações a respeito das características epidemiológicas desse distúrbio (DONINI et al., 2004).

Dessa forma, objetivou-se, neste trabalho, verificar os comportamentos de Ortorexia Nervosa em estudantes do sexo feminino de uma faculdade particular do centro do estado do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

Neste trabalho, apresentou-se delineamento descritivo e avaliou-se jovens do sexo feminino, alunas dos cursos de Nutrição, Farmácia e Enfermagem de uma faculdade do interior do Rio Grande do Sul, no período de agosto e setembro de 2008. Para investigar os padrões alimentares, a relação do alimento com o meio social e os métodos usados na compra e preparação dos alimentos das entrevistadas, foi aplicado um questionário de autopreenchimento com vinte e sete perguntas fechadas, elaboradas a partir da leitura de artigos científicos pesquisados em sites como Pubmed, Medline e Scielo. Além disso, foi verificado o estado nutricional das estudantes por meio do Índice de Massa Corporal (IMC) obtido a partir do peso e altura descrito por elas e classificado conforme Organização Mundial de Saúde.

Os dados obtidos no questionário foram analisados no *software* SPSS, versão 15.0, com estatística descritiva simples: média, desvio padrão e porcentagem. As entrevistas foram realizadas com a autorização do professor e com o consentimento das entrevistadas. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Franciscano.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliadas 200 estudantes, em que a grande maioria (95,4%) possui computador em casa, são de raça branca (96,6%) e frequentam restaurantes (97,5%).

Conforme os resultados apresentados na tabela 1, as entrevistadas relataram que se preocupam muito com a qualidade dos alimentos. A preocupação exacerbada com a qualidade dos alimentos indicaria um comportamento de ortorexia, pois o paciente na busca incansável pela alimentação correta, age erroneamente retirando gradualmente os alimentos da dieta e, com isso, vai suprimindo nutrientes essenciais à saúde. A preocupação com a qualidade foi um fator relevante neste

estudo, visto que 71,5% das entrevistadas afirmaram se preocupar com a qualidade dos alimentos. É importante ressaltar que as participantes eram alunas de cursos da área da saúde, podendo esse cuidado ser considerado normal.

A maioria das pessoas que apresentam comportamentos de ON são mulheres de nível econômico alto, com acesso à informação e bom nível de instrução. Jovens que acabam sendo vítimas da mudança constante das mensagens acerca dos alimentos na procura da eterna juventude. Essas pessoas são, muitas vezes, induzidas pelos meios de comunicação que cada vez mais dedicam tempo e espaço a temas dietéticos. Isso faz com que essas jovens venham a optar por uma alimentação que promete ser saudável, mas pode se tornar prejudicial (DONINI, 2007). As alunas que participaram da pesquisa eram estudantes de uma universidade privada, portanto, pressupõe-se que são, na maioria, pessoas que têm acesso à informação e de nível socioeconômico médio/alto.

Tabela 1 - Questionamentos sobre Ortorexia Nervosa Relacionada a Hábitos Alimentares em estudantes do sexo feminino, Santa Maria, RS, 2008.

Pergunta	n	%
Preocupa-se com a qualidade dos alimentos que ingere		
Não	4	2
Sim	143	71,5
Às vezes	52	26
Deixa de comer algo por considerar que não seja saudável		
Não	56	28,3
Sim	43	21,7
Às vezes	99	50
Considera que tem hábitos mais saudáveis que a maioria das pessoas		
Não	109	55,1
Sim	89	44,9
Ao viajar, leva sua própria refeição para não ter que comer algo que não seja saudável		
Não	177	88,9
Sim	22	11,1
Considera ter autocontrole ao deparar-se com alimentos industrializados no supermercado		
Nunca os compra	22	11,1
Compra sem problemas	177	88,9
Acha que mantém sua alimentação totalmente controlada e saudável		
Não	162	81,4
Sim	37	18,6
É rigoroso na seleção e preparação dos alimentos que irá consumir		
Não	7	3,5
Sempre	58	29,3
Às vezes	133	67,2
TOTAL	200	100

Donini et al. (2005) validaram um questionário sobre “ortorexia nervosa” no qual abordou temas como a preocupação com a dieta saudável, avaliação criteriosa da qualidade da alimentação e frequência de visitas a estabelecimentos como restaurantes onde o alimento servido é diferente do consumido diariamente. Nesse questionário, existem alguns critérios para verificar comportamentos de ortorexia nervosa, como: dedicar mais de 3 horas ao dia a pensar na dieta; preocupar-se mais com a qualidade dos alimentos, do que com o prazer que eles proporcionam; diminuição da qualidade de vida conforme o aumento da qualidade da alimentação; sentimento de culpa quando não cumpre com suas convicções dietéticas e isolamento social provocado pela alimentação. Também são considerados sintomas, algumas condutas relacionadas com a forma de preparação e os materiais utilizados durante o procedimento. Além disso, o indivíduo também usa um grande espaço de tempo planejando sua dieta, lê com frequência os rótulos dos produtos e considera seus hábitos alimentares mais saudáveis em relação à maioria das pessoas.

Com base nos critérios apontados, Donini et al. (2005) realizaram uma pesquisa e constataram que esses critérios propõem a suspeita do diagnóstico da doença, entretanto há um limite em identificar o transtorno, por isso deve haver mais investigações e é necessário que se adicionem novos questionamentos para a realização do diagnóstico. Afirma também que a ortorexia é um tema ainda pouco estudado, havendo poucas publicações na literatura científica. Na tabela 2, verifica-se que essa amostra não demonstra cuidados especiais com a alimentação, como: poucas ficam muitas vezes mastigando o alimento (23,6%) e a maioria não passa a maior parte do tempo pensando na dieta (79,6%)

Tabela 2 - Comportamentos de Ortorexia Nervosa em mulheres jovens estudantes, Santa Maria, RS, 2008.

Comportamentos de Ortorexia Nervosa	n	%
Quanto tempo fica analisando os alimentos antes de consumir		
Minutos	198	100
Quantas vezes mastiga o alimento antes de engolir		
Muitas vezes	47	23,6
Poucas vezes	91	45,7
Não sabe	39	19,6
Não se preocupa com isso	22	11,1
Lê os rótulos dos alimentos com frequência		
Nunca	9	4,5
Sempre	46	23
Às vezes	144	72
Passa muito tempo pensando na dieta		
Não	156	79,6
Sim	40	20,4
Ao realizar uma dieta sente-se cansado ou agressivo		
Nunca	113	59,2
Sempre	6	3,1
Às vezes	72	37,7
Planeja anteriormente e com detalhes a sua dieta		
Não	103	52
Sim	21	10,6
Às vezes	74	37,4
Total	200	100

As pessoas apresentando quadro de ortorexia eliminam sistematicamente alimentos ou grupos de alimentos por considerarem que não são saudáveis elegendando somente os alimentos “saudáveis, benéficos ou puros”. Esses alimentos são os considerados por eles alimentos totalmente naturais, higienicamente seguros e sem nenhum processo químico ou industrial.

Com esse comportamento, os ortoréxicos, em casos extremos, preferirão morrer de fome a comer os alimentos que consideram impuros ou insalubres e, assim, prejudiciais a sua saúde. A pessoa se torna obcecada e passa a preparar seu próprio alimento utilizando apenas alimentos de procedência conhecida. Tornam-se cada vez mais compulsivos excluindo itens essenciais de sua dieta como carne vermelha, laticínios, açúcar e gordura sem fazer substituição adequada. A supressão de gorduras, por exemplo, pode comprometer a ingestão de vitaminas lipossolúveis e ácidos graxos, ambos imprescindíveis para o organismo. (DONINI et al., 2004). Esses pacientes temem serem envenenados por agrotóxicos e defensivos agrícolas ou contaminados pela falta de higiene de utensílios e/ou manipuladores. No presente estudo, observa-se que a amostra não apresenta sintomas de ortorexia, pois a minoria restringe alimentos, não sente repulsa por alimentos artificiais, ingere alimentos que contêm gorduras e industrializados (Tabela 3).

Tabela 3 - Restrições alimentares estudantes do sexo feminino, Santa Maria, RS, 2008.

Restrições alimentares	n	%
Restringe alimentos de sua dieta por julgá-los impuros		
Não	51	26
Sim	10	5,1
Às vezes	135	68,9
Você sente repulsa por alimentos artificiais ou transgênicos		
Não	158	80,6
Sim	37	18,9
No supermercado você opta por alimentos que julga serem naturais		
Nunca	6	3
Sempre	36	18,2
Às vezes	156	78,8
Se sente melhor ao ingerir alimentos saudáveis		
Não	4	2
Sim	168	84
Não se preocupa com isso	28	14
Ingere alimentos de hortifrúti		
Não	5	2,5
Sempre	107	53,5
Às vezes	88	44
Ingere alimentos que contêm gorduras		
Sim	108	54,5
Às vezes	65	32,8
Raramente	25	12,6
Ingere alimentos industrializados como enlatados, pré-prontos e refrescos		
Não	10	5
Sim	106	53,3
Às vezes	83	41,7
Total	200	100

Donini et al. (2004) afirmaM que o desejo de comer alimentos saudáveis não é uma desordem, mas quando isso se torna uma obsessão e atinge de forma negativa a vida do indivíduo, pode então esse hábito, conduzir à ortorexia. Mathieu (2005) ratifica afirmando que o problema é quando o comportamento impede o indivíduo de participar de atividades rotineiras da sociedade como reuniões familiares ou confraternizações com amigos pelo medo de burlar sua dieta ou não conseguir controlar-se.

Esses comportamentos são típicos de um ortoréxico que tem sua vida prejudicada tanto do ponto de vista clínico quanto social, pois ele na aflição por se alimentar adequadamente, se isola da sociedade por medo de sofrer deslizes em sua dieta. Na tabela 4, observa-se que as participantes do presente estudo não sentem aflição por saírem da sua dieta, assim como, não mudam a sua vida social por causa da alimentação.

Tabela 4 - Comportamentos psicológicos associados à Ortorexia Nervosa em estudantes do sexo feminino, Santa Maria, RS, 2008.

Comportamentos psicológicos	n	%
Na dieta preza por quantidade ou qualidade dos alimentos		
Qualidade	87	43,5
Quantidade	5	2,5
As duas alternativas	87	43,5
Não se preocupa com isso	21	10,5
Preocupa-se mais com o tipo de alimento que está comendo ou com o prazer que ele proporciona		
Com o tipo de alimento	78	39
Com o prazer proporcionado por ele	122	61
Você faz dieta para emagrecer ou para sentir-se mais saudável		
Emagrecer	38	19
Sentir-se mais saudável	44	22
As duas alternativas	66	33
Nenhuma das alternativas	52	26
Sente aflição ao comer algo que foge a sua dieta		
Não	104	52,3
Sim	29	14,6
Às vezes	66	33,2
Tempo em que não consome guloseimas do tipo: balas, chocolates ou bolos		
Um dia	149	77,2
Uma semana	35	18,1
Um mês	2	1
Não lembra, pois faz muito tempo	7	3,6
Deixa de sair para não correr o risco de sofrer um deslize em sua dieta		
Não	164	83,2
Sim	1	0,5
Às vezes	32	16,2
Total	200	100

A maioria da população desconhece completamente a doença e os efeitos que ela pode causar à saúde. Por isso, há importância de se difundir conhecimento a respeito deste novo transtorno, para que possa haver a prevenção, pois embora sendo rara e pouco estudada, a ortorexia pode acarretar vários problemas à saúde podendo, inclusive, ser letal.

Conforme Arusoglu et al. (2008) os povos que apresentaram sintomas obsessivos em relação à alimentação demonstraram uma tendência à ortorexia, mas devemos ter cuidado sobre a generalização dos resultados relativos a essa patologia e ao questionário que propõe o seu diagnóstico.

CONCLUSÃO

Ao analisar os dados obtidos no questionário, pôde-se concluir que não houve indícios de comportamento de ortorexia nas mulheres jovens estudantes de cursos da área da saúde, pois não apresentavam comportamentos adversos à alimentação normal. Sugere-se então que esses comportamentos sejam específicos de populações que já utilizem restrições alimentares por escolhas prévias, como o vegetarianismo, *haw foodism* (adeptos da alimentação crua) e a alimentação macrobiótica. No entanto, a Ortorexia é ainda um assunto novo e pouco publicado na Literatura e por isso há a necessidade de ser aprofundado como uma forma de prevenção e divulgação.

REFERÊNCIAS

ARUSOĞLU, G. et al. Orthorexia Nervosa and Adapta on of ORTO-11 into Turkish. **Turkish Journal of Psychiatry**, Ankara, v. 19, n. 3, p. 1 -9, 2008.

DONINI L.M. et al. Orthorexia Nervosa: A preliminary study with a proposal for diagnosis and na attempt to measure the dimension of the phenomenon. **Eating and weight disorders**. v. 9, n. 2, p. 151-157, 2004.

DONINI L.M. et al. Orthorexia Nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. **Eating and weight disorders**, Italy, v. 10, n. 2, p. 28-32, 2005.

GONZÁLEZ, S. D et al. **Comer sano és siempre algo bueno?** Disponível em: <<http://www.monografias.com>> Acesso em: 12 ago. 2007.

Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 10, n. 1, p. 97-105, 2009. 105

MATHIEU, J. What is Orthorexia? **Journal of the American Dietetic Association**, Philadelphia, v. 105, n. 10, p. 1510-1512, 2005.

ROMARO, R. A. et al. Bulimia Nervosa: Revisão da Literatura. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 407-412, 2002.

