

## SOCIEDAD SALUD

# La comida al extremo

## LA OBSESIÓN POR ALIMENTARSE SANO

La ortorexia afecta al 28% de la población de los países occidentales según la OMS

Dani Font  
ADN

● La búsqueda de la salud perfecta a través de la alimentación puede llevar a algunas personas hacia la enfermedad.

La ortorexia es un trastorno obsesivo que supone un control exhaustivo y cada vez más estricto de los componentes de los alimentos, reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que afecta al 28% de la población occidental. Este tipo de trastorno de la conducta se diferencia de otras alteraciones alimentarias más conocidas, como la anorexia o la bulimia, en que el problema gira en torno a la calidad y no a la cantidad de comida.

En general, “no es una patología muy profundizada aunque la incidencia que apunta la OMS, es muy elevada. Su prevalencia podría ir en aumento en los próximos años, ya que la sociedad actual tiende a los extremos y las personas o se cuidan en exceso o no se cuidan nada”, apunta Rubén Bravo, nutricionista y naturópata del Instituto Médico de la Obesidad.

### SOBRE TODO A MUJERES

La enfermedad puede sufrirse en distintos estadios y en principio cualquier persona puede padecerla. Sin embargo, hay grupos que son más proclives a tenerla. “En mayor medida afecta a mujeres y a adolescentes, aunque



Un hombre consulta la etiqueta de un producto. CRISTINA IZQUIERDO

### El apunte

5%

de los jóvenes en España entre 12 y 18 años de edad sufre algún tipo de trastorno alimentario, según los datos de la Asociación contra la Anorexia y la Bulimia. Además, el 11% (de la misma franja de edad) se encuentra en riesgo de padecer cualquiera de los trastornos.

también tiene su impacto en deportistas y especialmente en el grupo de fisiculturistas” explica Bravo.

“Además, algunos vegetarianos, los más radicales corren el riesgo de caer en la enfermedad”, indica el experto. En la preocupación por consumir solo comida sana, “algunos vegetarianos suprimen la carne, la grasa y algunos grupos de alimentos que luego no reemplazan correctamente por otros que puedan aportarles los mismos comple-

mentos nutricionales, lo que puede tener consecuencias graves para su salud”, explica el especialista del Instituto Médico de la Obesidad.

Es un tipo de patología que comienza en “muchas personas que ya tienen una tendencia obsesiva a las que la sobrinformación junto a escándalos como el de las vacas locas pueden hacerles ver la alimentación como un peligro” comenta Rosario Muñoz Sánchez, psicóloga clínica especialista en trastornos de la conducta alimentaria.

De forma similar lo analiza Bravo. “La ortorexia comienza cuando te crea una ansiedad y aumenta hasta convertirse en una obsesión compulsiva que te ocupa cada vez más horas” y quienes la padecen “se consideran por encima del resto”, cuenta.

Las consecuencias de sufrir este trastorno alimenticio son tanto físicas como psicológicas. “Los enfermos pueden padecer estrés o depresión, pero al mismo tiempo hipertiroidismo por la carencia de un oligoelemento como el yodo, así como anemias o osteoporosis”, advierte el nutricionista.



Una ensalada.

### Dedicar tres horas al día a pensar su dieta óptima

● La obsesión de quienes padecen este trastorno es que su dieta sea lo más pura posible, dedicándole el tiempo que sea necesario. De hecho, uno de los marcadores para su diagnóstico consiste en averiguar si la persona dedica tres o más horas al día en pensar y organizar su dieta.

Los marcadores sirven a los especialistas para ver en que estadio de la enfermedad se encuentra el paciente. El médico norteamericano Steve Bratman, que puso nombre al trastorno en 1996, señala otros criterios como la falta de socialización o sentimientos de culpabilidad por no cumplir con sus convicciones dietéticas.

Xpresate

adn.es

www.adn.es/lavida

## En breve



Estación de metro de Shanghai.

### China llega a los 1.341 millones de personas

PEKÍN. Las últimas estadísticas sobre el número de habitantes en China desvelan que su población supera ya los 1.341 millones de personas. El gigante asiático, que es el país más poblado del mundo, creció en un año alrededor de 6,3 millones de personas. Según un censo, en el 2000 contaba con 1.295 millones.

### Un quitanieves hiere gravemente a un niño

LLEIDA. Un niño de cinco años se encuentra en estado grave en un hospital francés después de que el pasado día 25 fuera sepultado de forma accidental por una máquina quitanieves en la estación leridana de Baqueira Beret. Al parecer, el conductor no se percató de la presencia del pequeño.

### Detenido el marido de la fallecida en Reus

MURCIA. La Policía Local de Murcia detuvo ayer al marido de la mujer asesinada la semana pasada de una cuchillada en la espalda en Reus (Tarragona). El cadáver de la víctima fue hallado después de que su hija de cinco años lo anunciara a sus maestros cuando fue al colegio sola. El arrestado está acusado de cometer el crimen.

## Los obispos debaten la continuidad de Rouco

### SOCIEDAD

Madrid ● La Conferencia Episcopal Española (CEE) decidirá hoy renovar toda la cúpula directiva de la organización, incluidos el presidente y vicepresidente. El cardenal arzobispo de Madrid y actual presidente de la CEE, Antonio María Rou-

co Varela, y el arzobispo de Valladolid, Ricardo Blázquez, actual vicepresidente, terminan así un mandato que comenzó hace tres años y en el que -según los estatutos de la organización- ambos podrían repetir.

En su discurso de inauguración de la XCVII Asamblea Plenaria de la CEE, Rouco animó a

los obispos a aprovechar la Jornada Mundial de la Juventud prevista para agosto en Madrid, para combatir la mala influencia de internet y el desconocimiento del verdadero amor que amenaza a los jóvenes.

En ese sentido, Rouco Varela afirmó que el Código Civil español reduce el matrimonio a una convivencia “sin relación intrínseca y determinante con las características objetivas del amor conyugal” y que esto tiene “consecuencias negativas para el bien común”. **AGENCIAS**



Rouco Varela, ayer en Madrid.

## Roban fusiles y armas cortas de una base militar en Badajoz

### SUCESOS

Badajoz ● Una veintena de fusiles y una decena de armas cortas fueron robadas la madrugada del lunes de la armería de la Base General Menacho de Badajoz. Según fuentes militares, el robo se produjo poco después de la medianoche en la armería, donde tras saltar la alarma se

presentó la patrulla de seguridad y constató el asalto. Todos los datos apuntan a una banda de delinquentes organizados.

Esta base ya sufrió en 2008 el intento de robo de la caja fuerte de un cajero de la sucursal bancaria ubicada en la base militar, utilizando para arrastrarla un vehículo militar de transporte acorazado. **EFE**