

Ortorexia Nervosa: uma revisão de literatura sobre seus aspectos gerais

Orthorexia Nervosa: a literature review on its general aspects

Resumo

Introdução

A Ortorexia Nervosa (ON) é definida pela fixação patológica em alimentos saudáveis, com comportamento obsessivo-patológico pelo consumo deste padrão alimentar. Relacionando-se na atualidade aos padrões estipulados e impostos por uma sociedade que é doutrinada pelas mídias sociais. Doença ainda não reconhecida pelo DSM-V.

Objetivos

O presente artigo tem por objetivo uma revisão de literatura do conhecimento atual sobre a epidemiologia, fatores de risco e critérios diagnósticos da Ortorexia Nervosa, como adendo importante a carência de estudos recentes sobre tal tema e um apelo científico para a padronização deste diagnóstico (DSM/CID).

Materiais / Sujeitos e Métodos

Para a elaboração deste artigo utilizou-se de estudos e materiais de revisão sistemática, em bases de dados eletrônicos em saúde: PUBMED; Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) – BIREME: LILACS, IBECs, MEDLINE e BBO; SciELO e Periódicos CAPES; sendo a palavra chave utilizada “Ortorexia Nervosa”.

Resultados

Estudos, por mais que escassos, demonstram a necessidade do diagnóstico e de valorização da Ortorexia Nervosa, ao passo de uma correlação clara com os transtornos obsessivos e outros transtornos alimentares. Em uso de ferramentas clínicas e questionários (BOT e ORTO-15) para o diagnóstico, além de um tratamento multidisciplinar.

Conclusões

A Ortorexia Nervosa admite em sua atualidade ser um desvio da conduta alimentar ainda pouco estudado e reconhecido no Brasil, sendo o maior desafio ligado a esta doença a linha tênue entre hábitos saudáveis e o comportamento patológico e obsessivo pelo que se acredita ser uma “alimentação saudável”.

Abstract

Orthorexia Nervosa (ON) is defined by the pathological fixation on healthy foods, with obsessive-pathological behavior due to the consumption of this food pattern. Relating nowadays to the standards stipulated and imposed by a society that is doctrine by social media. This article aims to review the current knowledge on the epidemiology, risk factors and diagnostic criteria of Orthorexia Nervosa. For the elaboration of this article, studies and systematic review materials were used in electronic health databases; being the keyword used “Orthotexia Nervosa”. Studies, however scarce, demonstrate the need for diagnosis and appreciation of Orthorexia Nervosa, while a clear correlation with obsessive disorders and other eating disorders. Using clinical tools and questionnaires (BOT and ORTO-15) for diagnosis, in addition to a multidisciplinary treatment. Currently, Orthorexia Nervosa admits that it is a deviation from eating behavior that is still little studied and recognized in Brazil.

Autora



Gabriela Menini Camillo
Pós-graduanda em Nutrologia Clínica
Faculdades BWS
Brasil

Palavras-chave

Ortorexia Nervosa. Transtorno Alimentar.
Comportamento Alimentar. Nutrologia.

Keywords

*Orthorexia Nervosa. Eating Disorder.
Feeding Behavior. Nutrology.*

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares conhecidos na atualidade já percorreram uma trajetória muito longa, para que pudesse se estabelecer da forma como é conhecido e aceito hoje; trouxe agregado à sua essência primitiva os alimentos naturais, advindos da terra e sem modificações industriais, já com o advento das tecnologias e da necessidade de estocagem vieram os alimentos industrializados e altamente industrializados, com grande quantidade de conservantes; até hoje, onde nos vemos “retrocedendo” e aceitando que a alimentação balanceada e saudável, em seu significado mais puro, é aquela que menos sofre modificações. Juntamente com a história da alimentação e sua evolução, criam-se padrões de beleza, que inicialmente estavam ligados ao padrão socioeconômico da sociedade, onde corpos com mais gordura e curvas eram bonitos e aceitos como padrão ideal; e hoje, com o desenrolar da atual conjuntura, está voltada ao padrão estipulado e influenciado pela mídia, onde corpos magros e/ou malhados são o ideal à ser seguido, em conjunto com uma alimentação que se intitula “fit”⁽¹⁻⁴⁾.

O culto ao corpo, a beleza, a estética e a riqueza são padrões criados e que nos assombram por longos anos da história, somando-se à principalmente consequência da atualidade, as doenças psiquiátricas, sendo essas de difícil controle, manejo e, principalmente, de difícil diagnóstico; onde muitas se mascaram por essa linha tênue entre a saúde e a doença. A ansiedade, a compulsão e até mesmo os transtornos alimentares são definições novas dentro da medicina, muitas delas até aceitas como normalidade, em um mundo onde a cobrança é a chave de entrada para tudo. Diante deste contexto, coloco aqui a discussão sobre uma doença tão pouco falada e conhecida, a Ortorexia Nervosa^(3,4).

A Ortorexia Nervosa, que significa, literalmente, “apetite adequado”, é uma fixação patológica em alimentos saudáveis, que foi adequadamente descrita como “uma doença disfarçada de virtude”; pois o que começa como uma tentativa de alcançar a saúde ideal por meio de uma fixação à alimentação saudável, pode desencadear uma doença tão silenciosa e destrutiva. Em relação a outros transtornos de alimentação (Transtorno Compulsivo Alimentar, Anorexia Nervosa e Bulimia

Nervosa), a ortorexia tem sido amplamente negligenciada pela comunidade científica, embora seu padrão comportamental seja frequentemente observado por especialistas da área, sejam psiquiatras, nutrólogos, nutricionistas e até psicólogos. Nesta breve revisão, descrevemos o que se sabe sobre os sintomas, epidemiologia e avaliação da ortorexia, incluindo uma discussão sobre seus limites diagnósticos e perfil psicológico. Também destacamos o que permanece desconhecido sobre esse padrão alimentar problemático e sugerimos alguns caminhos para pesquisas futuras⁽²⁻⁵⁾.

MATERIAIS, SUJEITOS E MÉTODOS

Para a elaboração deste artigo foram utilizados materiais científicos de revisão integrativo-sistemáticas, consultados nas bases de dados eletrônicas em saúde: PUBMED; Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) – BIREME: LILACS, IBECs, MEDLINE e BBO; SciELO e Periódicos CAPES; com destaque temporal de 1997 a 2018. A palavra-chave selecionada foi “ortorexia nervosa”, utilizada em português e inglês (mesh), sendo filtrados artigos com idioma inglês, português e espanhol.

Por conseguinte, adiciono aos métodos de pesquisa os livros e revistas em saúde, consagrados e direcionados ao estudo baseado em evidências, sendo estes selecionados entre 1997 a 2008, como idioma base o Inglês e o português.

Os critérios de inclusão foram às referências utilizadas para cada artigo de revisão sistemática, sendo em sua maioria estudos observacionais e sua minoria estudos randomizados; já os critérios de exclusão foram os estudos relacionados à um público alvo muito restrito e sem correlação clínica com os critérios diagnósticos, terapêuticos e psicossociais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O termo Ortorexia Nervosa foi descrito pela primeira vez em 1997, por Steven Bratman, médico americano, que sugeriu esse quadro ou condição como um novo comportamento alimentar, mais corretamente como um novo transtorno alimentar. A

Ortorexia Nervosa não se encontra definida no manual de diagnósticos de Transtornos Alimentares da APA (American Psychiatric Association), DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), ou mesmo no manual de diagnósticos da OMS, CID-10 (Classificação Internacional de Doenças). Bratman descreveu a Ortorexia Nervosa como uma fixação pela saúde alimentar caracterizada por uma obsessão doentia com os alimentos naturais, acarretando restrições alimentares significativas. Trata-se de indivíduos com escolhas alimentares acompanhadas de uma preocupação exagerada com a qualidade dos alimentos, somando-se ao uso exclusivo de “alimentos politicamente corretos e saudáveis”⁽⁶⁻⁹⁾.

Bartrina consumou o conceito de ortorexia definindo-a como um ato obsessivo-compulsivo caracterizado por extremo cuidado e seleção para consumo apenas do que é considerado puro. Por conseguinte, a Ortorexia Nervosa foi relacionada ao transtorno obsessivo-compulsivo, sendo, portanto, classificada como um vício comportamental que está englobado no conceito das adições. Ao passo de não haver condutas afirmadas e consagradas sobre os métodos diagnósticos e terapêuticos o conhecimento sobre suas características psicopatológicas, clínicas e neurobiológicas podem ter implicações relevantes para estratégias preventivas e terapêuticas mais focadas e singulares^(9,10).

Os estudos e apontamentos sobre os conceitos da ortorexia são restritos, porém os trabalhos até aqui existentes norteiam de forma relevante o comportamento ortoréxico; descrito inicialmente por Bratman que desenvolveu um teste, envolvendo atitudes em relação aos alimentos (BOT ou Bratman's orthorexia test), com dez afirmativas que permitem respostas diretas: “sim” ou “não”. Teste este muito difundido por alguns países da Europa, que o traduziram e aprimoraram para com sua realidade, induzindo então em 2005, na Itália, Donini e cols. desenvolverem o questionário ORTO-15 como ferramenta de percepção da ortorexia, questionário esse que dispõe de 15 perguntas voltadas à prática alimentar diária, aos sentimentos relacionados à ingestão dos alimentos e ações que indicam afastamento social. Ele foi traduzido e adaptado culturalmente para o uso no Brasil por Pontes e cols; possuindo

grande importância, uma vez que no Brasil existem poucos estudos publicados sobre a prevalência de ortorexia⁽¹¹⁻¹⁴⁾.

A aplicação do questionário ORTO-15 é de grande utilidade para os estudos científicos que necessitam de base de dados numérica para a formulação estatística e, prioritariamente, para os atendimentos ambulatoriais, em que o questionário pode ser aplicado e auxiliar de forma estratégica o diagnóstico da ortorexia, seja ela associada ou não a outro Transtorno Alimentar^(11,12).

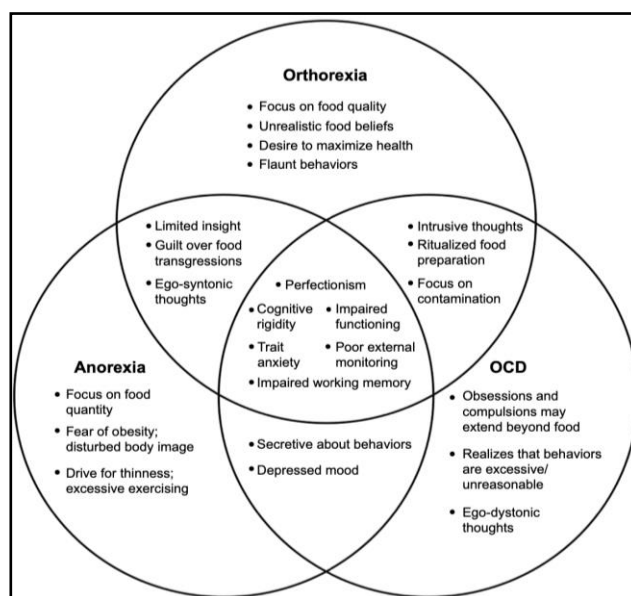
Estima-se que o risco de desenvolver Transtorno de Comportamentos Alimentares (TCA) pode afetar até 20% das mulheres jovens no mundo, ainda que retratem comportamentos subclínicos precursores para Transtorno Dismórfico Corporal^(13,14).

Segundo Córdas a Ortorexia Nervosa tange principalmente o grupo de adolescentes e adultos jovens do sexo feminino. Destaca-se, além disso, outra condição importante para o aumento da prevalência nesse grupo, o envolvimento com as práticas esportivas; podendo-se de forma correlata indicar os atletas da modalidade de fisiculturismo, atletismo e ginastas mais susceptíveis a Ortorexia Nervosa entre outros transtornos alimentares e dismórficos. Recentemente, a Ortorexia Nervosa foi descrita como também sendo capaz de acometer o sexo masculino, por mais que em números menores; pressupondo que tanto homens ou mulheres podem converter em obsessão o desejo por uma alimentação saudável, reforçando sua importância como um problema de saúde^(14,15).

O comportamento ortoréxico conflui em alguns pontos com os Transtornos Alimentares e diverge em outros, assemelha-se a partir do momento em que o indivíduo torna-se obsessivo com um determinado objetivo de sua alimentação, seja ela a de alimentação saudável para os ortoréxicos ou a de restrição/purgação alimentar para os anoréxicos e bulímicos; entretanto, se afasta pela cultura de que a Ortorexia Nervosa se foca no bem estar e na saúde, já na anorexia e bulimia nervosa há enfoque exclusivamente no corpo, independente se para o alcance do seu objetivo

for necessário medidas restritivas extremas e até desnutrição; vide imagem a seguir que integra a ortorexia em esfera global com outros transtornos compulsivos⁽¹⁶⁻¹⁸⁾:

Figura 1– Diagrama mostrando características únicas e sobrepostas de ortorexia nervosa, anorexia nervosa e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).



Fonte: Koven, Abry⁽¹⁷⁾.

O desafio ainda nos assombra e a batalha ainda não cessou, os métodos terapêuticos utilizados e testados ainda são escassos, além da valorização pelo tema que ainda é muito carente; mas o que sabemos e cultuamos seja para a Ortorexia Nervosa como para os outros transtornos alimentares é o enfoque multidisciplinar, afinal a integralidade do apoio nutricional, médico (nutrólogo e psiquiatra) e psicológico são a base para o melhor desfecho desta patologia; associa-se também estudos retrospectivos sobre o tratamento conjunto de outras síndromes psicológicas associadas, que devem ser igualmente manejadas, seja o Transtorno Ansioso Generalizado, a Síndrome do Pânico, Transtorno Misto Ansioso e Depressivo e até a Depressão clássica em todas as suas formas de gravidade, afinal, é o apoio biopsicossocial que sustentará a melhora da(s) patologia(s) presente(s)^(1,18-20).

CONCLUSÕES / CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Ortorexia Nervosa admite em sua atualidade ser um desvio da conduta alimentar ainda pouco estudado no Brasil, sendo necessário mais estudos para que se descreva de modo mais completo o comportamento ortoréxico, sua etiologia, possíveis diagnósticos, tratamentos e os atuais grupos de risco. Embora a Ortorexia Nervosa ainda não seja oficialmente reconhecida como um transtorno alimentar, estudos sobre esse comportamento alimentar deverão suportar o seu futuro reconhecimento.

O grande desafio atado a esta doença é a linha tênue entre alimentação saudável, orientada e empregada repetidamente por profissionais da área da saúde e o comportamento patológico do paciente com um quadro obsessivo pelo que ele acredita ser uma “alimentação saudável”; obsessão essa imputada, em sua grande maioria, pelas mídias sociais. Devendo-se então, atribuir de forma medular aos profissionais médicos (nutrólogos, psiquiatras), psicólogos e nutricionistas que esta doença deve ser investigada e questionada durante uma anamnese formal, seja ela, direta ou indiretamente.

REFERÊNCIAS

1. Costa CB, Hardan-Khalil K, Gibbs K. Orthorexia Nervosa: A Review of the Literature. *Issues Ment Health Nurs*. [Internet]. 2017 Dez [Citado 2022 jun. 23] 38:12, 980-988. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/01612840.2017.1371816?scroll=top&needAccess=true>
2. Bratman S, Knight D. *Health Food Junkies: Orthorexia Nervosa – Overcoming the Obsession With Healthful Eating*. [impresso]. 1th ed. New York, NY: Broadway; 2001
3. Brytek-Matera A. Orthorexia nervosa – an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit? *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*. [Internet]. 2012 Nov [Citado 2022 jun. 15]; 1, 55–60. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/266008463_Orthorexia_nervosa_-_An_eating_disorder_obsessive-compulsive_disorder_or_disturbed_eating_habit

4. Garcia RWD. Representações sociais da alimentação e saúde e suas repercussões no comportamento alimentar. *PHISYS: Rev. Saúde Coletiva*. [Internet] 1997 [Citado 2022 jun. 06]; 7 (2), 51-68. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/htStKN3nVTn9sWVvNHjKcQH/?format=pdf&lang=pt>
5. Brytek-Matera A, Rogoza R, Gramaglia C, Zeppegno P. Predictors of orthorexic behaviors in patients with eating disorders: A preliminary study. *BMC Psychiatry*. [Internet]. 2015 Out [Citado 2022 ago. 18]; 15(252), 1–8. Disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-015-0628-1>
6. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. [impresso]. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.
7. Organização Mundial da Saúde. *CID-10 Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde*. [impresso]. 10 rev. São Paulo: Universidade de São Paulo; 1997. vol.1 e 2
8. Fairburn CG, Cooper Z. Eating disorders, DSM–5 and clinical reality. *Br J Psychiatry*. [Internet]. 2011 Jan [Citado 2022 jun. 01]; 198 (1), 8-10. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21200070/>
9. Håman L, Barker-Ruchti N, Patriksson G, Lindgren EC. Orthorexia nervosa: An integrative literature review of a lifestyle syndrome. *Int J Qual Stud Saúde Bem-estar*. [Internet]. 2015 Ago [Citado 2022 ago. 22]; 10(26799), 1–15. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4539385/>
10. Bartrina JA. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. *ALAN*. [Internet]. 2007 Dez [Citado 2022 jul 02]; 57(4): 313-315. Disponível em: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222007000400002&lng=pt
11. Alvarenga MS, Martins MC, Sato KS, Vargas SV, Phillipi ST, Scagliusi FB. Orthorexia nervosa behavior in a sample of Brazilian dietitians assessed by the

- Portuguese version of ORTO-15. *Eat Weight Disord.* [Internet]. 2012 Mar [Citado 2022 jul. 12]; 17(1):29-35. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22751269/>
12. Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Orthorexia Nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eat Weight Disord.* [Internet]. 2005 Jun [Citado 2022 ago. 02];10 (2), 28-32. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16682853/>
13. Strahler J, Hermann A, Bertram W, Stark R. Orthorexia Nervosa: A behavioral complex or a psychological condition?. *J Behav Addict.* [Internet]. 2018 Dez [Citado 2022 ago. 29];7 (4), 1143-1156. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6376377/>
14. Cordas TA. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. *Arch. Clin. Psychiatry (São Paulo)*. [Internet]. 2004 Dez [Citado 2022 jun. 03]; 31 (4), 154-157. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832004000400003&lng=en&nrm=iso
15. Borgida A. In sickness and in health: Orthorexia Nervosa, the study of obsessive healthy eating (dissertation) USA. [Internet]. 2011 [Citado 2022 ago. 09]. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/05b2b80cc990c1d3f9e1a55271861869/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1875>
16. Scarff JR. Orthorexia Nervosa: An Obsession with healthy eating. *Fed Pract.* [Internet]. 2017 Jun [Citado 2022 jun. 19]; 34 (6), 36-39. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6370446/>
17. Koven NS, Abry AW. The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatr Dis Treat.* [Internet]. 2015 Fev [Citado 2022 jun. 23];11:385-394. Disponível em: <https://europepmc.org/article/pmc/pmc4340368#impact>
18. Alonso, MRZ. Transtornos da Conduta Alimentar na Nutrologia Médica. [impresso]. Florianópolis-SC: Alternativa, 2008

- 19.** Bustamante MI. The other end of the continuum of healthy eating: Orthorexia. *Brunei Darussalam Journal of Health*. [Internet]. 2012 [Citado 2022 jun. 12] 5, 20-24. Disponível em: <https://doc.presentica.com/10948674/5ebabb9dcb3d4.pdf>

- 20.** Dunn TM, Bratman S. On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eat Behav*. [Internet]. 2016 Abr [Citado 2022 ago. 10]; 21, 11–17. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26724459/>