

Le patologie

Ortoressia e vigoressia
Il corpo «prigioniero»

Scivolare nel patologico non è difficile quando tutti i pensieri ruotano attorno a ciò che può fare bene o male: fobia di ciò che riteniamo dannoso, ossessione per fare sempre ciò che è giusto sono i due campanelli d'allarme per capire che si sta esagerando.

«In campo alimentare il salutismo fanatico diventa *ortoressia*: selezione, ricerca e preparazione del cibo secondo precisi canoni ritenuti salutari diventano il fulcro di tutte le giornate — spiega Claudio Mencacci, presidente della Società Italiana di Psichiatria —. Gli ortoressici hanno tratti ossessivi e sono costretti dalla loro malattia a perdere enormi quantità di tempo in tutto ciò che ruota attorno agli alimenti: anche la preparazione dei piatti deve sottostare a precisi rituali, si possono passare ore a vagliare le caratteristiche dei prodotti per accertarsi che siano sani. Tutto questo non è privo di conseguenze, fisiche e psicologiche: dal punto di vista organico l'ortoressia può portare a squilibri elettrolitici, carenze vitaminiche, problemi muscolari; psicologicamente si associa a rigidità mentale, insoddisfazione e ansia se non si riesce a mangiare come si vorrebbe. I pazienti in genere si sentono superiori agli altri per le loro scelte "illuminate": pensano per esempio, a torto, che le loro abitudini alimentari siano d'aiuto al pianeta e tendono a svalutare chi secondo loro non mangia sufficientemente sano, visto che ritengono che l'alimentazione debba essere il centro della vita di ognuno. In realtà le loro convinzioni sono spesso dettate dall'ignoranza e si basano sul falso concetto che lo stato di salute dipenda solo da ciò che mangiamo». Quando il pensiero del cibo sano soffoca tutto e non accettiamo neppure un invito al ristorante per evitare di incappare in alimenti "non controllati", è giunto il momento di chiedere aiuto.

Lo stesso vale se si soffre di *vigoressia*, il salutismo portato all'estremo in tema di esercizio fisico, spesso associato a ortoressia: chi ne soffre, soprattutto uomini, pensa che la salute sia sinonimo di muscoli scolpiti da ottenere a ogni costo. «Si tratta di vere dipendenze — osserva lo psichiatra —. Ma è difficile che il paziente ammetta il suo problema perché lo vive come la normalità; queste persone avrebbero bisogno di sostegno psicologico e psicoterapico perché devono recuperare una corretta percezione del proprio corpo. La società attuale, basata sui modelli estetici che non corrispondono a una realtà "normale", spinge a perdere il contatto con se stessi, a voler perseguire in ogni modo canoni fisici di presunta perfezione: a questo si salda il timore che tutto possa far ammalare se non controlliamo dieta o forma fisica ed ecco che compaiono ortoressia o vigoressia. Che fanno credere di poter essere onnipotenti, invulnerabili, ma di fatto nascondono una

Chi vive ossessionato dalla scelta dei cibi «giusti» o dal controllo della forma fisica e del tono muscolare crede di essere invulnerabile ma invece nasconde una negazione della realtà e una gran paura di vivere

negazione pervicace della realtà, una gran paura di vivere».

Il salutismo fanatico si associa spesso anche a *ipocondria*: se tutti i comportamenti ruotano attorno alla ricerca di salute, capita spesso di credere poi che tutto possa minacciare il proprio benessere. «L'ipocondriaco si "ascolta" di continuo per percepire segni di malattia, che cerca anche attraverso visite ed esami senza fine, perché quando dai controlli non emergono prove di patologia il paziente dà la colpa all'inesperienza del dottore o a test inefficaci — chiarisce Mencacci —. L'angoscia è profonda e può diventare perfino panico perché si è invasi da pensieri negativi, qualsiasi sintomo sembra preludere a malattie mortali. Quando ansia e panico diventano incontrollabili, il paziente spesso capisce di aver bisogno di aiuto: una psicoterapia adeguata, talvolta associata all'uso di medicinali, può far tornare a una vita normale».

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'esperto risponde

Sui temi che riguardano i disturbi dell'area psichica su forum.corriere.it/psichiatria

Le origini

Tutto è cominciato negli anni 70 con il jogging

Il primo a parlare di salutismo fu Robert Crawford, economista Usa che nel 1980 pubblicò il saggio «Il salutismo e la medicalizzazione della vita quotidiana» in cui notava la tendenza a una preoccupazione esagerata nei confronti del benessere: negli anni 70 erano aumentate le persone dedite al jogging, le pubblicità facevano leva sul desiderio di essere sani. Una spinta alla salute senza precedenti che, secondo Crawford, sarebbe figlia delle grosse crisi:





quando si percepisce di non poter controllare ciò che accade all'esterno, come accadeva 40 anni fa in tempi di incertezze economiche e crisi petrolifera, per tacitare l'ansia ci si focalizza sul controllo esasperato di ciò che possiamo illuderci di gestire. La nostra salute, appunto. Forse allora non è un caso che la seconda ondata di salutismo estremo sia recente: una reazione agli scossoni finanziari e all'allarme terrorismo degli ultimi anni?

E. M.

L'identikit

Salutista è chi considera la salute un super-valore, metafora per tutto ciò che c'è di buono nella vita
(Robert Crawford, 1980)

Segni di salutismo esasperato

-  eccessiva attenzione alle caratteristiche del cibo
-  dieta che esclude uno o più gruppi di alimenti sulla base di convinzioni errate (es. abbandono dei latticini o del glutine senza che ve ne sia una reale necessità medica)
-  allenarsi e fare movimento molto più di quanto necessario sulla base delle raccomandazioni mediche
-  ricorso frequente a test diagnostici

L'ortoressia

È un disturbo del comportamento alimentare in cui si sviluppa una fobia nei confronti di tutti gli alimenti non ritenuti sufficientemente salutari



I sintomi

- desiderio di mantenere il corpo puro e sano
- dieta molto restrittiva e monotona
- estrema cura e tempo dedicati alla preparazione e all'acquisto dei cibi
- sensazione di colpa e angoscia se si ritiene di avere mangiato qualcosa di inadeguato
- isolamento sociale e paura di pasti non «controllati»

L'ipocondria

È un desiderio di salute che diventa ansia e convinzione di malattia non suffragata da dati oggettivi



I sintomi

- preoccupazione per la propria salute
- paura di essere malati
- convinzione di avere una patologia grave dovuta a un'interpretazione non realistica di segni e sintomi del tutto normali
- ricorso frequente a visite mediche e test diagnostici
- negazione e ostilità nei confronti di chiunque o qualunque elemento "tranquillante", che escluda la presenza di malattia