

Miti alimentari e ortoressia nervosa

Atteggiamenti intransigenti nei confronti dell'alimentazione, attenzione maniacale per i cibi considerati "sani", errate convinzioni nutrizionali sono fenomeni in crescita nei Paesi occidentali. Una corretta informazione alimentare è lo strumento per prevenire l'insorgere di patologie causate da questi rigidi comportamenti

Nel corso dell'anamnesi per malattie metaboliche, i medici di famiglia vengono spesso a contatto con soggetti che prestano un'esagerata attenzione alla scelta dei cibi e viceversa non hanno un'esatta valutazione del rischio alimentare e non si preoccupano delle porzioni e dello stile di vita. Accanto alle principali patologie classificate come disturbi del comportamento alimentare (DCA) sta infatti emergendo una nuova malattia dei Paesi industrializzati che, pur non essendo ancora riconosciuta dai principali sistemi diagnostici come il DSM-IV, potrebbe rientrare nella categoria dei DCA-NAS (disturbi dell'alimentazione non altrimenti specificati). Questa nuova "mania nutrizionale" è stata definita ortoressia nervosa (ossessione maniacale per i cibi sani) ed è caratterizzata da una polarizzazione dell'attenzione sulla qualità del cibo, piuttosto che sulla quantità, come avviene per l'anoressia nervosa o per la bulimia.

Descritta per la prima volta nel 1997 da Steve Bratman (www.orthorexia.com) l'ossessione patologica per il mangiare sano spinge questi soggetti ad adottare un'alimentazione sempre più rigida fino all'eliminazione di gruppi essenziali di cibi, esponendosi così al rischio di svariate patologie.

Oltre al test messo a punto da Bratman per verificare se l'alimentazione sia posta nella giusta prospettiva o se stia diventando un'ossessione, in uno studio italiano di Donini et al. della Facoltà di Scienze Alimentari dell'Università "La Sapienza" di Roma, in collaborazione con l'Istituto di Scienze dell'Alimentazione del CNR di Avellino, è stato proposto un questionario per la diagnosi di ortoressia, denominato "ORTO 15" (tabella 1).

Miti del naturale

Molte persone pensano che gli alimenti naturali, non manipolati o non trattati con antiparassitari, additivi, coadiuvanti tecnologici, siano più sani, in base al presupposto che la natura crea sempre cose buone, ma non sempre ciò corrisponde a realtà. Gli

esempi sono innumerevoli: mais e arachidi possono contenere le aflatoossine, sostanze cancerogene accretate, i cavoli contengono glucosidi che interferiscono nella fissazione dello iodio da parte della tiroide, spinaci, barbabietole e tè contengono acido ossalico che contribuisce alla formazione di calcoli renali, la glicir-

Tabella 1

Questionario "ORTO 15"

1. Quando mangi presti attenzione alle calorie del cibo?	sempre	spesso	mai	a volte
2. Quando vai al supermercato ti senti confuso?	sempre	spesso	mai	a volte
3. Negli ultimi tre mesi il cibo ti ha preoccupato?	sempre	spesso	mai	a volte
4. Le scelte del cibo sono condizionate dalla tua paura circa lo stato di salute?	sempre	spesso	mai	a volte
5. Quando scegli il cibo, il gusto è più importante della qualità?	sempre	spesso	mai	a volte
6. Sei disposto a spendere di più per avere un cibo salutare?	sempre	spesso	mai	a volte
7. Il pensiero del cibo ti preoccupa per più di 3 ore al giorno?	sempre	spesso	mai	a volte
8. Ti neghi qualche trasgressione alimentare?	sempre	spesso	mai	a volte
9. Gli stati affettivi incidono sul tuo comportamento alimentare?	sempre	spesso	mai	a volte
10. Mangiare solo cibo salutare accresce la tua autostima?	sempre	spesso	mai	a volte
11. Mangiare solo cibo salutare cambia il tuo stile di vita (ad esempio riduce la frequenza delle cene al ristorante con amici?)	sempre	spesso	mai	a volte
12. Pensi che mangiare cibo salutare migliori il tuo aspetto?	sempre	spesso	mai	a volte
13. Ti senti colpevole quando trasgredisci?	sempre	spesso	mai	a volte
14. Pensi che in un supermercato ci sono anche cibi non salutari?	sempre	spesso	mai	a volte
15. Sei solo quando mangi?	sempre	spesso	mai	a volte

"Sempre" segnala ortoressia: punteggio 4. "Spesso" indica la possibile presenza del problema: punteggio 3. "Mai" evidenzia noncuranza: punteggio 2. "A volte" è la risposta salutare: punteggio 1.

Un punteggio \geq di 40 o più segnala ortoressia. Il problema è tanto più grave quanto più il punteggio si approssima a 60.

Un punteggio $<$ a 40 ottenuto con una prevalenza di "mai" indica la possibile presenza del problema opposto, ossia una disattenzione eccessiva e potenzialmente pericolosa per la propria alimentazione.

Mod da Donini LM. *Eating & Weight Disorders* 2005; 10: 28-32

rizina presente nella liquirizia favorisce l'ipertensione arteriosa.

Il progresso delle tecnologie ha invece migliorato non solo l'igiene, ma anche la qualità e la *shelf life*: il pesce e la verdura surgelata, il latte UHT sono esempi di alimenti la cui disponibilità non è più limitata alla stagionalità o al breve periodo della raccolta.

L'idea che gli alimenti biologici siano più "sani" di quelli prodotti in modo convenzionale sembra basata sulla convinzione che essi abbiano maggiori attributi sensoriali - oltre che livelli inferiori di pesticidi e fertilizzanti - e possiedano più elevate quantità di nutrienti e di sostanze fitochimiche protettive.

Le prove attualmente disponibili non avvalorano né confutano queste tesi, poiché le qualità nutrizionali e il gusto dipendono molto dalla varietà, dalle condizioni di coltivazione, trasporto, conservazione e tecnica culinaria.

L'Unione Nazionale Consumatori ha segnalato a proposito che l'agricoltura biologica non esclude totalmente i prodotti chimici: l'impiego di queste sostanze è possibile quando sono essenziali per la lotta contro un organismo nocivo o una particolare malattia dove non ci sono alternative (Regolamento CEE n. 2092/91, art. 7).

Non esistono coltivazioni "parassito-resistenti", tranne quelle transgeniche. Anche i concimi di sintesi possono essere impiegati per esigenze nutritive specifiche dei vegetali. L'organismo di controllo dei prodotti biologici deve effettuare almeno una volta all'anno un controllo fisico completo dell'unità di produzione, ma per esempio va ricordato che l'insalata cresce in 40 giorni. La legislazione sui biologici è diventata molto discutibile e sta perdendo credibilità, anche perché si susseguono incessantemente numerose modifiche da parte degli organismi comunitari.

■ Insidie del crudismo

Il contenuto vitaminico della frutta fresca, colta al giusto punto di maturazione e trattata correttamente, è superiore a quello della frutta conservata, tuttavia in molti casi la cottura è utile per migliorare il valore alimentare.

È stato dimostrato che il licopene, il carotenoide antiossidante presente nei pomodori, diventa biodisponibile se i pomodori vengono trattati col calore. La carne cotta offre maggiori garanzie dal punto di vista igienico rispetto alla carne cruda. Il calore azzerava le parassitosi (trichinosi, teniasi) e la carica microbica (per esempio infe-

zione aviaria). Lo stesso vale per il pesce crudo (marinato o soltanto affumicato) che oggi viene disinvoltamente proposto da ristoranti poco qualificati.

L'Associazione nazionale delle aziende ittiche ha dato recentemente l'allarme dopo avere constatato la presenza di larve di *Anisakis* (un parassita che ingerito vivo e vitale può provocare nell'uomo granulomi intestinali), per cui viene sempre raccomandata la cottura o la surgelazione per tutte le specie ittiche. Il problema quindi non riguarda solamente gli incauti turisti che si ostinano a gustare i molluschi crudi spruzzati di limone (che non riduce la carica microbica), ma anche che i cultori di sushi e carpaccio.

Nell'uovo crudo è presente l'avidina che si lega a una vitamina (biotina) per formare un composto biologicamente inattivo: l'avidina viene denaturata, e così neutralizzata, mediante la cottura. Il calore distrugge anche eventuali germi patogeni, come le salmonelle.

Anche i vegetali ricchi di amido e di cellulosa traggono vantaggi dalla cottura: l'amido viene parzialmente trasformato in destrine, sostanze più facilmente digeribili e le fibre di cellulosa sono meglio tollerate.

Cuocendo bene i legumi vengono anche distrutti dei principi antinutritivi (emoagglutinine), che possono provocare una diminuzione dell'assorbimento di sostanze utili all'organismo.

■ Valutare il rischio

Ricerche internazionali dimostrano che generalmente la popolazione tende a non classificare correttamente la gravità dei rischi legati alla sicurezza alimentare. È opinione comune, per esempio, che i residui dei pesticidi siano molto più dannosi per la salute di quanto non lo siano i microrganismi nocivi o un'alimentazione scorretta.

In realtà il rischio di decesso per malattia di origine alimentare è relativamente basso, anche se un numero compreso fra 20 e 50 soggetti su 100.000 può contrarre, come conseguenza, una forma di dissenteria. La probabilità di rischio correlata all'alimentazione può risultare più o meno significativa se la si paragona a quella di altri rischi più comuni. Da un'analisi basata sui dati di mortalità riportati su "World Health Statistics" emerge che in Italia il rischio di morire per incidenti automobilistici è di 21.9 ogni 100.000 persone.

Tale probabilità è di gran lunga inferiore al rischio di decesso per malattia cardiaca o cancro, dove un corretto regime alimentare rappresenta un'ottima arma di prevenzione. Di conseguenza, guidare l'automobile rappresenta un rischio inferiore se paragonato ai pericoli per la salute dovuti a uno stile di vita scorretto.

■ Dieta equilibrata e varia

Le linee guida per una sana alimentazione messe a punto dall'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) raccomandano di diversificare le scelte alimentari, sia per un più completo apporto di vitamine e di minerali, sia per ridurre il rischio di abitudini alimentari monotone che possono veicolare sostanze estranee, non adatte a mantenere una buona salute, specificando che per alimentazione variata non va inteso che nei pasti debbano entrare molte varietà di cibi, ma occorre va-

riare l'alimentazione da un pasto all'altro, tenendo presente le varie fonti proteiche, lipidiche, glicidiche, vitaminiche.

Per seguire una dieta equilibrata, le calorie dovrebbero essere così ripartite: 12-15% dalle proteine; 25-30% dai grassi; 55-60% dai carboidrati. Traducendo in grammi significa che un adulto sano, con un fabbisogno calorico giornaliero di 2000 calorie, dovrà introdurre 60-75 g di proteine, 55-60 g di grassi, 275-300 g di carboidrati.

■ Piramide alimentare e "quantità benessere"

L'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università "La Sapienza" di Roma ha elaborato la "piramide alimentare" italiana (www.piramidealimentare.it), basata sulla de-

finizione di "quantità benessere" (QB) per poter quantificare le porzioni in grammi e le differenti frequenze di consumo (tabella 2).

La piramide alimentare cerca di conciliare le abitudini alimentari con il concetto di quantità per orientare lo stile di vita verso un equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica. Una dose esagerata di qualsiasi alimento può rappresentare un rischio per la salute, sia che l'alimento sia biologico, crudo, genuino.

L'alimentazione corretta (varia ed equilibrata, unitamente a una regolare attività fisica), certificata da numerosi studi nazionali e internazionali, è l'unica guida sicura che può essere valida per un'efficace prevenzione primaria di molte patologie caratteristiche del nostro secolo (obesità, malattie metaboliche e cardiovascolari, tumori).

Tabella 2

Piramide alimentare italiana: porzioni di riferimento*

Alimento	QB settimanali	Grammi/ QB
Latte e derivati		
Latte	14	125
Yogurt	14	125
Formaggio fresco	4	100
Formaggio stagionato	4	50
Cereali e tuberi		
Pane	16	50
Pasta e riso	8	80
Pasta all'uovo fresca	8	120
Prodotti da forno	7	20
Patate	2	200
Carne, pesce, uova, legumi		
Carni	5	100
Salumi	3	50
Pesce	2	150
Uova	2	(un uovo)
Legumi	2	(30 secchi-100 freschi)
Ortaggi e frutta		
Ortaggi	14	250
Insalata	14	50
Frutta	21	150
Succo di agrumi	21	125
Condimenti, zucchero, vino, birra		
Olio	20	10
Burro	5	10
Zucchero	21	5
Vino	7	100 ml
Birra	7	330 ml

*Ogni porzione corrisponde a 1 QB