

## Cartas al Editor

### La ortorexia: Un nuevo reto para los profesionales de la salud

*Vanessa Cavero, Cynthia Lodwig, Gabriela Lulli, Romina Tejada*

Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Av. Alameda San Marcos, Chorrillos, Lima, Perú

Sr. Editor:

Durante las últimas décadas, se han identificado nuevos problemas relacionados a la conducta alimentaria, como es el caso de la Ortorexia Nerviosa (ON). La ON es la obsesión por la alimentación saludable, que llega a alterar el desenvolvimiento de la persona y su entorno social (1). Las personas que la padecen suelen intentar imponer su ideología relacionada a la alimentación a las personas de su entorno; y en el caso de no percibir aceptación, suelen retraerse y tener conflictos y dificultades en las relaciones personales (2). La vida interior del ortoréxico queda dominada por esfuerzos de no caer en la tentación de consumir alimentos que no considera saludables. Asimismo, quienes padecen ON pueden llegar a un estado de desnutrición, debido a la exclusión de ciertos nutrientes, con las diversas consecuencias que ello puede ocasionar, por ejemplo, el deterioro del sistema inmunológico (3). Debido a las características previamente mencionadas de la ON, los pacientes suelen consultar en primer lugar al especialista en nutrición, con la finalidad de tener un mayor conocimiento sobre una alimentación saludable. Por este motivo, los nutricionistas deben estar en la capacidad de reconocer esta alteración, y tratarla dentro de un enfoque multidisciplinario. Un tratamiento adecuado de la ON permite prevenir sus complicaciones y mejorar la calidad de vida del paciente, reduciendo su estrés y ansiedad.

Existen dos herramientas para diagnosticar ON. El primer instrumento fue publicado por Bratman en 1997 (4), quien diseñó un cuestionario de 10 preguntas sobre prácticas alimentarias. Posteriormente, Donini et al. (5) adaptaron dicho cuestionario, agregando cinco preguntas y convierten las respuestas a escala Likert. El cuestionario fue llamado "ORTO 15", el

cual diagnostica la presencia de ON con un valor igual o inferior a 40 puntos. Teniendo en cuenta que los pacientes no suelen reconocer su obsesión por los alimentos, es crucial que el nutricionista vaya más allá de responder el motivo de consulta, y brinde en su lugar una atención integral al paciente, utilizando las herramientas disponibles, como estos cuestionarios y la colaboración de un equipo profesional diverso, constituido por médicos y psicólogos, entre otros.

Por lo antes expuesto, consideramos importante que el profesional de nutrición utilice el instrumento de forma adecuada para reconocer el cuadro de ON. Teniendo en cuenta que todos los profesionales de la salud que estén involucrados en la ON, tengan los conocimientos para brindar el tratamiento adecuado de manera conjunta.

#### REFERENCIAS

1. Bratman S, Knight D. Orthorexia nervosa: overcoming the obsession with healthful eating. Health food Junkies. Nueva York: Broadway Books; 2000.242p
2. Teixeira MC, dos Santos M, Alves SV, Cabral KS, Baeza F. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito revista de nutricao. Rev Nutr.2011;24(2):345-57.
3. Garcia A, Ramirez I, Ceballos G, Méndez E. ¿Qué sabe Ud. acerca de Ortorexia? Rev Mex Cienc Farm. 2014; 45(2): 84-7.
4. Bratman S. Test diagnóstico de ortorexia [Internet]. Word Press; 26 de mayo del 2015 [citado 5 de junio del 2015]. Disponible en: [www.orthorexia.com](http://www.orthorexia.com).
5. Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. Eat Weight Disord.2005;10(2):e28-32.