

Ortoreksja i bigoreksja

ORTOREKSJA to trzecie, obok anoreksji i bulimii, **zaburzenie odżywiania**. **Ortoreksja** polega na obsesyjnej dbałości o zdrowe odżywianie. Choroba prowadzi do przesadnej troski o wartość odżywczą i jakość pożywienia. Sprawia, że chory odrzuca coraz więcej produktów, bo uznaje je szkodliwe dla zdrowia. Nie chodzi do restauracji ani na przyjęcia. W konsekwencji doprowadza do wyniszczenia organizmu i zaniku więzi rodzinnych oraz towarzyskich. **Ortoreksja** często dotyka **perfekcjonistów**.

Objawy

Obsesyjna koncentracja na zdrowym odżywianiu. Myślenie o jedzeniu zajmuje choremu cały czas. Skrupulatnie liczy kalorie, sprawdza wartość odżywczą produktów, kontroluje ich jakość, szuka informacji o potencjalnych zagrożeniach (konserwanty i inne szkodliwe dodatki, składniki tuczące i wpływające niekorzystnie na zdrowie itp.) Planowanie posiłków jest najważniejszym zadaniem. Przestrzeganie wybranej diety staje się przymusem. Każde odstępstwo od niej chory okupuje poczuciem winy i wyrzutami sumienia. Stopniowo eliminuje ze swojego menu kolejne szkodliwe produkty i w końcu je tylko kilka rodzajów pożywienia, doprowadzając do poważnych braków składników odżywczych. Zaczynają się zawroty głowy, kłopoty z pamięcią i koncentracją. Potem rozwijają się choroby: anemia, osteoporoza, nadciśnienie, choroby jelit. Kobiety przestają miesiączkować. Leczenie ortoreksji trzeba zacząć od uzupełniania niedoborów minerałów i witamin. Potrzebna jest też psychoterapia.

Test Bratmana - czy jesteś zagrożony ortoreksją?

- Czy spędzasz więcej niż 3 godziny dziennie na rozmyślaniu o swojej diecie?
- Czy planujesz swoje posiłki kilka dni wcześniej?
- Czy wartość odżywcza twoich posiłków jest ważniejsza dla ciebie niż sama przyjemność wynikająca z jedzenia?
- Czy jakość twojego życia obniżyła się gdy wzrosła jakość twojej diety?
- Czy stałeś się bardziej surowszy dla siebie niż dotychczas?
- Czy poczucie twojej własnej godności wzrosło na skutek przekonania, że zdrowo się odżywasz?
- Czy zrezygnowałeś z jedzenia dla przyjemności po to żeby zjeść "właściwą" żywność?
- Czy twoje zasady dietetyczne nie pozwalają ci na zjedzenie czegoś na mieście dystansując cię w ten sposób od rodziny i przyjaciół?
- Czy czujesz się winny gdy nie stosujesz się do swojej diety?
- Czy czujesz się spokojny wiedząc, że masz całkowitą kontrolę nad tym, że potrafisz zdrowo się odżywiać zgodnie z narzuconymi sobie zasadami?

Jeżeli udzieliłeś odpowiedzi twierdzącej na 4 lub 5 pytań to oznacza, że powinieneś nieco mniej uwagi poświęcać swojemu sposobowi żywienia.

Jeżeli odpowiedziałeś pozytywnie na wszystkie pytania oznacza to, że masz obsesję na punkcie jedzenia.

BIGOREKSJA to uzależnienie. Doskonale uformowane bicepsy, widoczny każdy mięsień brzucha. Nie zawsze jest to powód do dumy. Zdarza się bowiem, że za sylwetką rzeźbioną w morderczym trudzie kryje się bigoreksja, czyli zaburzony obraz własnego ciała. Bigorektyk intensywnie ćwiczy na siłowni i koncentruje się wyłącznie na własnym wyglądzie, stosuje rygorystyczną dietę, nadużywa sterydów i suplementów diety.

Bigoreksja swoim mechanizmem przypomina anoreksję - obie choroby zaczynają się w głowie, a kończą wyniszczeniem organizmu. Sezon na **siłownię** zaczyna się wiosną. Są tacy, dla których stają się one drugim domem. Wszystko po to, by uzyskać idealną rzeźbę ciała. Ale mimo wielu godzin spędzonych na treningu ponad siły, ciągle są niezadowoleni ze swojej muskulatury. A to już nie jest zamiłowanie do pięknej sylwetki. To uzależnienie, które lekarze nazywają bigoreksją. W fascynacji kulturystyką nie ma niczego groźnego, dopóki nie zaczyna działać jak narkotyk. Systematyczne ćwiczenia na siłowni nie szkodzą organizmowi. Wręcz przeciwnie, chronią przed wieloma schorzeniami. Tyle że bigorektykowi nie zależy na sprawności ciała, która umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Lekarze oceniają, że aż 10 proc. mężczyzn intensywnie trenujących kulturystykę cierpi na bigoreksję - od zupełnie łagodnej do wyniszczającej organizm.

<http://natemat.pl/72261,bigoreksja-czyli-co-odrealnione-idealny-piekna-niszcz-takze-mezczyzn>