

# Вы едите слишком здоровую пищу, чтобы оставаться здоровым?

Стремление стать слишком здоровыми может стать опасным. 14-летняя пациентка, сидевшая передо мной, настаивала на том, что ее решение стать веганом не было связано с издевательствами и обзыванием «пухленькой» в начальной школе.

Вместо этого она называла причины, связанные с правами животных и желанием стать «более здоровой».

Ничего у этой круглой отличницы, ученицы с сильным истощением мышц, торчащими костями скелета и выпуклым животом, свидетельствующим о печеночной недостаточности, не было здоровым. Она вызывала у меня в голове картинки с плакатов о здоровье, изображающих голодающих детей. Этот подросток была непохожа на любого больного с расстройством пищевого поведения, с которыми я когда-либо сталкивалась.

Это было почти 10 лет назад. С тех пор в рамках Программы расстройств пищевого поведения Центра Поведенческой Медицины Лома Линда я столкнулась со многими пациентами с орторексией – расстройством пищевого поведения, вызванным навязчивой идеей здорового питания. Диагностическое и статистическое руководство официально не признает это отдельным расстройством пищевого поведения. Понимая эти тревожные сигналы, симптомы и последствия для здоровья, специалисты в области психического здоровья могут лучше лечить пациентов с орторексией.

Термин орторексия придуман врачом Стивеном Братманом в 1996 году, чтобы лучше выразить одержимость здоровым питанием. Со временем пристальное внимание к правильному питанию может перерасти в все более ограничительную диету. Пациенты с орторексией больше не могут питаться вне дома в ресторанах вместе с другими, вынуждены очень строго

относиться к покупкам пищевых ингредиентов и ритуализировать схемы приготовления и приема пищи. Эти люди тратят значительное количество времени на исследования продуктов питания, консервантов или добавок. Их диета в конечном итоге становится настолько ограничительной, что их физическое здоровье оказывается под угрозой.

Существует значительная связь между орторексией, анорексией и обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). До 30% пациентов с анорексией одновременно имеют ОКР. Недавнее исследование пациентов с орторексией показало ограниченную способность обрабатывать информацию и решать проблемы при нейropsychологическом тестировании. Кроме того, как и пациенты с анорексией и ОКР, те, у кого орторексия боролась с памятью, планированием и способностью переходить от одного задания к другому («смещение набора»). По мере развития этой области психиатрии мы надеемся лучше понять основные нейробиологические причины орторексии.

Люди, которые одержимы здоровой пищей, могут навязчиво проверять ингредиенты каждого блюда, которое они едят, будучи чрезмерно обеспокоены здоровы ли эти ингредиенты, которые они потребляют. Они могут избегать употребления продуктов, которые они не считают «здоровыми» или «чистыми», и становятся заметно расстроенными, когда здоровые продукты недоступны.

Те, кто страдают орторексией, ограничивают количество и тип потребляемой пищи, что делает возможным недоедание. Среди предупреждающих признаков орторексии эксперты отмечают жесткие привычки питания и чрезвычайную негибкость в вопросах диеты, серьезные эмоциональные расстройства в случае, когда нарушаются их жесткие правила питания, а также экстремальную и резкую потерю веса.

Некоторые из потенциальных последствий этого расстройства для здоровья – это необратимое повреждение здоровья, такое как остеопороз, почечная недостаточность или бесплодие; ослабление иммунной системы и дефицит питательных веществ; а также

эмоциональная нестабильность и низкая самооценка.

Я до сих пор помню реакцию моей первой пациентки с орторексией на знакомство с последствиями ее психического заболевания для здоровья. Когда мы вместе просмотрели результаты ее лабораторных обследований, она заплакала. «Я никогда не хотела, чтобы так произошло. Я просто хотела быть здоровой», – сказала она.

Научившись понимать и реагировать на признаки расстройства пищевого поведения, вы в своей жизни сможете помочь людям, которые могут бороться с этим заболеванием.

Этот комментарий изначально размещен на новостном сайте Университета Лома Линда.

**Мелисса Пере**  
**По материалам Adventist Review**  
**Источник: [logosinfo.org](http://logosinfo.org)**