

## Czy nadmierna dbałość o zdrowe żywienie może prowadzić do obsesji?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 20, sierpień 2025 14:31

Alicja Cisowska

Odsłony: 539

---

Co najmniej jedna piąta osób wykazuje zachowania ortorektyczne, a u 10 proc. rozwinie się ortoreksja, czyli obsesja na punkcie jakości pożywienia. Problem występuje częściej u kobiet oraz u osób utrzymujących regularną aktywność fizyczną. Konsekwencją zaburzenia może być zarówno nieprawidłowe odżywienie, jak i pojawienie się problemów natury psychicznej.

Psychodietetycy radzą, by nie rezygnować ze zdrowego żywienia, ale we wdrażaniu postępowania dietetycznego zachować przede wszystkim umiar.

*– W ostatnich latach bardzo często obserwuję, że moda na zdrowe odżywianie jest coraz popularniejsza i mamy także zaburzenia, które są zdiagnozowane i nazywane jako ortoreksja, czyli zaburzenie skrajne, które współistnieje z zaburzeniami obrazu własnego ciała i niedowagą, ale mamy także po prostu bardzo często występującą restrykcję i obsesję dotyczącą zdrowego żywienia – mówi dr n. o zdr. Patrycja Kłósek, psychodietetyczka.*

Ortoreksja bywa klasyfikowana jako rodzaj uzależnienia. Jej istotą jest obsesyjne kontrolowanie jakości spożywanego jedzenia, a w wyborach konsumenckich przesadne koncentrowanie się na wyborze zdrowych produktów. U źródeł problemu najczęściej leży decyzja o wdrożeniu diety – na przykład z powodu nadwagi.

*– Bardzo często ludzie przechodzą na przykład na dietę, ponieważ chcą schudnąć, chcą zadbać o swój wygląd czy o swoją sylwetkę, a do tej pory odżywiali się dalece nieprawidłowo. Zaczynają się zdrowo odżywiać i dochodzi do takiej sytuacji, że robią zakupy przez wiele godzin, ponieważ czytają etykiety, sprawdzają każdy skład produktu, który chcą kupić, porównują skład jednego jogurtu naturalnego do drugiego, zapominając, że jeszcze kilka miesięcy temu żywili się głównie żywnością wygodną i typu fast food – mówi psychodietetyczka.*

Z badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu w Pizie wynika, że zachowania ortorektyczne wykazuje od 21 do niemal 58 proc. populacji, a 10 proc. jest narażonych na to, że rozwinie pełną postać tego zaburzenia.

*– O obsesji na pewno musimy mówić w momencie, kiedy czujemy się udręczeni, kiedy czujemy się niewolnikami naszego podejścia, i to nie tylko w aspekcie jedzenia, ale w każdym aspekcie życiowym. Jeżeli uprawiamy sport i on daje nam przyjemność, radość, odstresowuje nas, jest dla nas relaksem, jest super i możemy wtedy sport uprawiać nawet każdego dnia. Jeżeli codzienny trening sprawia, że nasze samopoczucie się pogarsza i czujemy, że więcej zasobów psychoenergetycznych musimy dać, niż zyskujemy, to wtedy możemy mówić, że nie jest to zdrowa sytuacja – wskazuje ekspertka.*

Tymczasem okazuje się, że na ortoreksję w szczególności są narażone właśnie osoby, które uprawiają sport. Naukowcy z Uniwersytetu w Bergen w Norwegii dokonali przeglądu badań opisujących rozpowszechnienie ortoreksji u osób ćwiczących. Okazało się, że częstość jej występowania w tej grupie była bardzo wysoka i sięgała 55,3 proc.

U źródeł ortoreksji leży jednak zdaniem ekspertów nie tylko chęć zadbania o wygląd zewnętrzny i utrzymania sprawności fizycznej, ale i obsesyjne dążenie do zachowania zdrowia i jak największego wydłużenia życia.

*– Bardzo często wpadamy w pułapkę myśli o swoim życiu, o swoim zdrowiu. Boimy się różnych chorób*

## Czy nadmierna dbałość o zdrowe żywienie może prowadzić do obsesji?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 20, sierpień 2025 14:31

Alicja Cisowska

Odsłony: 539

---

*dietozależnych i chorób nowotworowych. Coraz częściej słyszymy, że coraz młodszy znajomi chorują na choroby nowotworowe czy inne choroby przewlekłe, które wymagają trudnego leczenia, i boimy się, że nas także spotka ten los. Boimy się, że zachorujemy na chorobę, która sprawi, że obniży się jakość naszego życia. Z drugiej strony taka obsesja też bardzo często wynika z tego, że chcemy być coraz dłużej młodszy, dłużej dobrze wyglądać, dobrze się czuć i wiemy, że zdrowa żywność i zdrowy styl życia sprawiają, że procesy starzenia są po prostu wolniejsze – zauważa dr Patrycja Kłósek.*

Norwescy badacze zwrócili w swojej pracy uwagę na to, że osoby z ortoreksją przeceniają korzyści zdrowotne płynące z diety. Ograniczenia żywieniowe i rygorystyczne unikanie niezdrowej żywności mogą natomiast prowadzić do niedoborów żywieniowych, niedożywienia i niepożądanego utraty masy ciała. Towarzyszą temu również konsekwencje psychospołeczne, takie jak zwiększony stres czy obniżone poczucie własnej wartości. Toczy się dyskusja na temat tego, czy ortoreksję należy zaliczać do spektrum zaburzeń odżywiania, czy może zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Psychodietetyczka radzi, jak racjonalnie podejść do kwestii zdrowego żywienia.

*– Jeżeli chcemy się zdrowo odżywiać, na pewno będziemy potrzebować dużo energii i dużo zasobów psychoenergetycznych, żeby móc prowadzić tego typu styl życia. Zarówno przygotowywanie posiłków, gotowanie, zabieranie ich do pracy, jak i pamiętanie o regularności spożywanych dań jest trudne i czasochłonne. Warto więc podejść do tego tematu zgodnie z zasadą 80:20. 80 proc. to są zdrowe produkty, zdrowa, zbilansowana dieta, którą my wybieramy na co dzień, ale dajmy sobie furtkę i przestrzeń do tego, żeby te 20 proc. to może czasami były lody, pizza czy też coś słodkiego, coś, co zawsze lubiliśmy. Chodzi o to, żeby nie podchodzić do diety zero-jedynkowo i bardzo restrykcyjnie, ponieważ w dłuższej perspektywie czasu takie podejście jest po prostu niemożliwe do zrealizowania – kwituje psychodietetyczka.*

*Źródło: Newseria*