****

**Ortorexia, cuando la alimentación saludable se convierte en obsesión**

* Aunque se trata de un trastorno psicológico, puede llegar a desencadenar otras enfermedades endocrinas como déficits vitamínicos y minerales, alteraciones menstruales, osteoporosis e incluso desnutrición y bajo peso
* La Dra. Iria Rodríguez aboga por una educación nutricional a la población desde fuentes fiables, evitando informaciones poco rigurosas que hoy en día se difunden a través las redes sociales

**Madrid, 28 de julio de 2022.-** El mostrar interés por seguir una alimentación saludable y preocuparse por lo que uno come es un hábito muy beneficioso para nuestra salud, ya que nos permitirá mantener una dieta equilibrada y acorde con las necesidades personales de cada uno. Pero cuando este interés en comer sano se convierte en una obsesión y todo gira en torno a este deseo nos encontramos ante la ortorexia.

La Dra. Iria Rodríguez, especialista en Endocrinología y Nutrición en el Hospital HM Modelo, explica que “en ocasiones esta obsesión comienza con una dieta que se plantea para abordar algún tipo de patología que requiera un determinado manejo nutricional y otras simplemente por el deseo de llevar una dieta más saludable”. Se trata de un trastorno de la alimentación que se caracteriza por una fijación obsesiva por la alimentación que el paciente considera como saludable, con recurrente y persistente preocupación por la comida. Además, según indica la especialista de HM Hospitales “se acompaña de una rigidez e inflexibilidad en la dieta que acaba llevando a un deterioro a nivel psicológico, generando ansiedad o estrés, y que puede afectar al comportamiento social, evitando, por ejemplo, comer fuera de casa”. Además, esa estricta restricción de determinados alimentos puede llegar a desencadenar otras enfermedades endocrinas como déficits de vitaminas y minerales, alteraciones menstruales, osteoporosis e incluso desnutrición y bajo peso.

Los criterios que sigue una persona con ortorexia pueden ser muy dispares. A veces la obsesión se centra sólo en la calidad de los alimentos o su forma de cultivo o fabricación, y en otras ocasiones consiste en la restricción de algún grupo de alimentos por el erróneo convencimiento de que contienen sustancias tóxicas o porque piensan que no son saludables. En todo caso, “siempre suelen ser unas reglas muy rígidas autoimpuestas por presuntos motivos de salud, pero que a menudo son erróneas”, señala la Dra. Rodríguez.

La doctora se muestra rotunda al afirmar que la ortorexia “se combate fundamentalmente con prevención, con una educación nutricional a la población desde fuentes fiables, evitando informaciones poco rigurosas que hoy en día se difunden a través de las redes sociales”.

Lo adecuado y recomendable en el día a día, según indica, es llevar una dieta saludable, completa, equilibrada y variada, como por ejemplo la mediterránea, que incluye todos los alimentos necesarios para cubrir nuestras necesidades de micro y macronutrientes y que contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y hasta algunos tipos de cáncer. “Pero si ocasionalmente nos la saltamos no va a afectar de forma relevante a nuestra salud. No debemos obsesionarnos ni tener sentimientos de culpa o ansiedad”, afirma la especialista en Endocrinología y Nutrición en el Hospital HM Modelo.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados. Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 5.000 trabajadores laborales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 42 centros asistenciales: 16 hospitales, 4 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias y Fertilidad, además de 22 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

**Más información para medios:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**Pedro Lechuga Mallo**

**Tel: 987 25 10 12 Ext. 112 / Móvil: 638 84 63 84**

**E-mail: plechuga@hmhospitales.com**

**Más información:** [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com/)