

Due tendenze alimentari (e non solo) della società moderna: l'ortoressia e la bigoressia

E' preferibile chiamarle "tendenze" in quanto ancora non riconosciute come patologie dalla odierna psichiatria e quindi non classificate correttamente. Della seconda abbiamo accennato in un articolo sull'anoressia maschile. Vogliamo però entrare più nello specifico per tentare di dare degli input informativi con finalità piuttosto di prevenzione.

L'ortoressia è una sorta di ossessione di salutismo attraverso soprattutto il cibo. Come per i classici e noti disturbi alimentari, inizia in modo naturale nel tentativo di prevenire malattie croniche, correggere condizioni alimentari errate, perdere peso. Si può però arrivare ad una sorta di ossessione che condiziona le abitudini anche sociali della persona che, in associazione, può soffrire di stress, depressione, sensi di colpa, ansia e fobie.

Il termine Ortoressia è la combinazione delle due parole greche "orthos" che significa sano, corretto e "óreksis" che significa appetito.

C'è sicuramente una tendenza a ritornare ai cibi sani. Dopo anni di disorientamento tra Mucca pazza, Organismi Geneticamente Modificati, inquinamento e quant'altro, le persone cercano un equilibrio ed un benessere attraverso l'alimentazione più che rispettosi della salute e di una vita vissuta in maniera il più possibile corretta. In realtà il desiderio assoluto di salute riguarda anche l'ossessione per il fitness, per i massaggi, per la meditazione o la pulizia. Ovviamente si parla di eccessi.

La situazione può sfuggire dalle mani al punto da essere completamente in balia del bisogno di controllo assoluto. Nell'anoressia e bulimia il problema è la quantità, nell'ortoressia è la qualità.

Le persone che ne soffrono hanno regole alimentari proprie a cui devono rimanere fedeli al punto da pianificare i pasti anche con dei giorni di anticipo o portare con sé sempre una sorta di kit di sopravvivenza nel qual caso debbano mangiare fuori casa, non fidandosi ovviamente della cucina di altri. Se non rispettano la dieta scattano forti sensi di colpa. Si potrebbe affermare che questo disturbo è da affiancare all'ipocondria, alla paura di contrarre malattie. E' un tentativo di negare la morte con la speranza che attraverso le "buone regole", etero ma soprattutto autoindotte, si possa raggiungere l'immortalità.

Le rigidità possono riguardare anche l'evitamento di luoghi pubblici, l'utilizzo di alcuni tipi di stoviglie che potrebbero essere "contaminate" da altri cibi, la conoscenza completa e accurata della composizione dei prodotti in vendita al supermercato.

Va da sé che si arriva ad una compromissione delle relazioni sociali. Cambiando stile di vita, l'ortoressico si chiude in un proprio standard fatto di regole precise che spesso deve difendere da chi non le capisce o non le condivide. Lo stato di ansia viene superato trincerandosi dietro la convinzione che ciò che ha scelto è assolutamente l'unico modo, il migliore.

Ad una cena la moglie di un collega medico, che chiameremo Emma, sta in buona parte in silenzio, in ascolto di quanto detto e raccontato dagli altri commensali. Interviene solo quando si parla della malattia di un conoscente operato all'intestino. Avvia una sorta di monologo sulla corretta alimentazione, sui cibi sani, sulla necessità che si conosca nel dettaglio la provenienza e la composizione organolettica di ogni cibo. Le sue considerazioni si sviluppano al punto da avviare un'accesa discussione in quanto diventa incalzante soprattutto con un altro medico che, pur dandole ragione in generale sul dover fare attenzione alla propria

salute attraverso la scelta di cibi sani, obietta sul piacere del gustare la cucina mediterranea anche attraverso forme di cottura non leggere o certo non completamente sane. Il tema della discussione si sposta sul bel vivere attraverso il piacere della convivialità e dei buoni sapori. Emma ad un certo punto, da donna apparentemente mite e tranquilla, diventa aggressiva, perentoria nelle sue affermazioni salutiste. Si innesca una reazione a catena. Il marito rompe la sua innata freddezza e tira fuori tutta la rabbia che ha dentro da almeno sei mesi, da quando Emma ha iniziato a non allattare più la figlia anche prima del tempo in quanto ossessionata dai chili che aveva preso in gravidanza e che nell'arco di nemmeno due mesi ha perso grazie ad una dieta fatta solo di frutta e petti di pollo. Da allora, a detta del marito, Emma ha intrapreso una strada senza ritorno per tutti; per la bambina e anche per lui, oramai costretto a mangiare in casa solo pochi cibi acquistati da un unico punto vendita, sempre più obbligato ad uscire fuori a cena da solo per evitare discussioni con Emma assolutamente in disaccordo sulla cucina di posti in cui lei non può verificare la qualità degli alimenti e il tipo di cottura. Il marito racconta che le rare volte in cui Emma gli concede di andare al supermercato a fare gli acquisti diventa una tortura anche solo prendere in mano i prodotti. Emma conosce tutte le caratteristiche dei cibi in vendita, riesce a recitare le etichette di molti di essi e a compararli tra una catena alimentare e l'altra. Chi scrive non conosce granchè di Emma, sa solo che in passato è stata un'anoressica e che per molto tempo ha rifiutato la maternità, tra l'altro venuta per errore, quindi fuori dal suo controllo.

La *Bigoressia* (dall'inglese "big", grosso; e dal greco "óreksis", desiderio, appetito) è una alterata percezione della propria immagine corporea con la conseguente ricerca di una ipertrofia dei muscoli. Ovviamente c'è alla base una insoddisfazione per il proprio aspetto fisico che porta ad applicarsi in maniera maniacale all'attività sportiva (soprattutto pesistica, body building) anche con diete iperproteiche o l'utilizzo di farmaci sintetici (anabolizzanti). Dunque è il bisogno di avere un corpo molto muscoloso e asciutto, molto evidente.

E'una patologia che colpisce soprattutto gli adolescenti maschi che sono ancora alla ricerca di riconoscersi attraverso il proprio corpo. Ma purtroppo si evidenzia non solo tra gli adolescenti, anche tra chi sviluppa da adulto il bisogno di potenza e di riscatto da un vissuto di impotenza fisica o di violenza realmente subita.

Si possono sviluppare forme di auto punizione in cui ci si sente bene solo attraverso allenamenti pesanti e lunghi che nel tempo procurano conseguenze psico-fisiche di non poco conto. La persona si dedica quasi esclusivamente all'attività fisica arrivando anche a trascurare le altre sfere della sua vita, lavoro e affetti. E' anche questa una forma di controllo incontrollato che diversamente dall'anoressia, dove il problema è la gestione compulsiva della magrezza, la bigoressia è una ricerca ossessiva di grossezza. La persona è schiava dello specchio, del metro per misurare la dimensione dei muscoli, del paragone con gli altri "Big Jim", dell'alimentazione affidata soprattutto a grossissime quantità di proteine.

Anche la bigoressia crea problemi nei rapporti sociali in quanto si corre il rischio di essere sottoposti al giudizio e alla disapprovazione degli altri. Per non sembrare asociale il bigoressico si trova a mangiare quello che gli altri prendono (ad esempio la pizza) ma a dover poi scontare con se stesso attraverso il proprio corpo la debolezza dimostrata e il senso di inquietudine e di paura per il rischio di non riuscire a recuperare. L'utilizzo poi di prodotti che aiutano la crescita del muscolo può portare a disturbi dell'umore, ad ansia e attacchi di panico oltre che a gravi disfunzioni fisiche che compromettono irreparabilmente l'organismo.

E' la storia di un paziente, Vittorio, conosciuto più di 15 anni fa, allora ventenne, che ha rifiutato di fare un percorso di psicoterapia in quanto, a suo dire, costretto dai genitori, gente semplice ma di buoni principi, allarmati dalla sua ossessione per la palestra, per i muscoli, sempre in affanno dietro alla misurazione del suo corpo. Due anni fa i genitori si sono rivolti di nuovo alla psicoterapeuta per capire come comportarsi con il figlio. Non vedevano Vittorio da quando il ragazzo aveva ventidue anni. Era scappato da casa e non aveva mai fatto sapere dove stesse. Aveva mantenuto i contatti ma solo tramite telefono o attraverso lunghe lettere indirizzate soprattutto alla madre. Solo un paio d'anni fa, perlappunto, ha permesso a quest'ultima di rivederlo. Vittorio ha tirato fuori tutta la sua rabbia. Le ha urlato che il nonno materno da bambino lo violentava, che lei non lo ha mai protetto e che si rende conto di aver perso di vista la realtà delle sue dimensioni corporee in quanto, pur vedendosi magro, gli altri - le donne soprattutto - gli rimandano l'immagine di un mostro. Chi vi scrive ha visto una foto di Vittorio fatta dalla madre assolutamente di nascosto. Vittorio non ha più un corpo, è completamente deforme.