



NEM 8 NEM 80! ORTOREXIA? O QUE É?

Carina Simões

Outubro, 2021

NEM 8 NEM 80! ORTOREXIA? O QUE É?

O meu nome é Carina Simões e sou coach e Personal Trainer há 7 anos. Apesar de não ser “antiga” nesta profissão, a experiência do dia-a-dia habilita-me a estar cada vez mais alerta para comportamentos que, aparentemente, são o resultado da preocupação com o bem estar físico e psicológico, bem como com a saúde.

No entanto, tudo o que é de extremos pode ser preocupante e é importante saber detectar esses potenciais problemas.

Mais recentemente, tenho trabalhado apenas em regime de programação individualizada, o que me permite estar mais atenta a cada pessoa em específico e a comportamentos que aparentam ser normais, mas podem ser o início de uma doença.

A ortorexia consiste numa preocupação obsessiva com a qualidade dos alimentos ingeridos e respectivas consequências na saúde. Esta obsessão torna-se preocupante quando interfere, por exemplo, com aspectos sociais da vida duma pessoa.



Se alguém rejeita eventos sociais com regularidade por causa da comida que vai estar disponível nesse convívio, já estamos a entrar numa situação alerta.



QUAIS OS SINAIS E COMO IDENTIFICÁ-LOS?

Segundo o teste de Bratman, se as respostas às seguintes questões forem positivas, podemos estar perante ortorexia:

- Sente que a sua dieta é a sua principal preocupação, interferindo com o seu trabalho e com as relações com amigos e familiares?
- Passa grande parte do seu tempo a pensar na alimentação e a planear ou a preparar as suas refeições?
- Considera que o valor nutritivo dos alimentos é mais importante do que o prazer de comer?
- Recusa-se a comer em restaurantes ou em casa de amigos e isola-se às refeições?

- Sente-se com mais autoestima e até superior às outras pessoas devido ao seu tipo de alimentação?
- Culpa-se e castiga-se se cair na tentação de comer um alimento “mau”?

O meu objetivo enquanto profissional é direccionar as pessoas para um estilo de vida saudável.

E por estilo de vida saudável entende-se uma boa autoestima, mexerem-se todos os dias, fazerem escolhas certas, boas relações, energia no dia a dia.



Obviamente que uma alimentação equilibrada é importante, mas quando esse factor prejudica outros aspectos da vida da pessoa, é importante analisar e perceber o que não está correcto. E quando se trata de alimentação, prefiro sempre encaminhar para profissionais especialistas da área - nutricionistas - que saberão lidar e resolver cada situação de forma muito eficaz.

Da mesma forma que o conhecimento desta “doença” me deixou mais alerta para alguns dos meus clientes, espero que esta informação resumida também te deixe alerta para as pessoas que te rodeiam.

Esta fase pós pandemia será preocupante, pois a maior parte de nós passou muito tempo isolado, demasiado tempo nas redes sociais e, quer queiramos, quer não, deixamo-nos influenciar pela “falsa perfeição” que vemos nos perfis que seguimos.

Ninguém é perfeito, ninguém come saudável todos os dias, ninguém cumpre todos os treinos que é suposto. O importante é a forma como lidas com os dias ou fases que correm menos bem, quer em termos de alimentação ou treino, e como estás mentalmente.

A mente comanda o teu corpo!



