

**Health food junkies: overcoming the obsession with healthful eating. Bratman, S, Knight, D. New York: Broadway Books, 2000.**

**Jackeline Barcelos Pontes**

Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica  
Mestranda em Ciências da Saúde da Universidade de Brasília  
jackeline.pontes@gmail.com

**Miguel Ângelo Montagner**

Professor Adjunto da Universidade de Brasília.  
montagner@unb.br

Na obra *Health Food Junkie – Overcoming the Obsession with Healthful Eating*, o autor Bratman discute a ortorexia nervosa, um transtorno alimentar descrito e batizado por ele em 1997, caracterizado pela obsessão por alimentação saudável. Baseado em sua longa experiência como médico e em sua prática antiga de se alimentar saudavelmente, no decorrer do livro ele conceitua ortorexia, define a relação entre o transtorno e a personalidade dos indivíduos mais comumente afetados, relata os tipos de alimentação saudável e os argumentos usados pelos que deles se utilizam, sugere critérios para o diagnóstico da ortorexia e algumas abordagens terapêuticas.

O interesse e a intenção dos autores gravitam em torno da preocupação sobre como uma proposta de vida (ou estilo) legítima, a idéia de se alimenta saudavelmente, pode-se tornar, em alguns casos, uma fonte de transtorno e problemas

personais, ainda que defendam a alimentação como forma de manutenção da saúde. Em suma, chamam a atenção para um problema que ocorre ocasionalmente com pessoas bem intencionadas, sem demonizar ou medicalizar a alimentação saudável.

Nas três seções que compõem o livro – *Understanding Orthorexia* (Entendendo a Ortorexia), *The Healing Diets* (As dietas que Curam) e *Recovery* (Recuperação) – o autor busca elucidar os fatores que envolvem o paciente com ortorexia, tomando como exemplos situações reais vividas por seus pacientes ou por ele próprio. O texto possui linguagem acessível direcionada ao público leigo e, ao mesmo tempo, procura auxiliar os profissionais de saúde no diagnóstico e tratamento da ortorexia, além de possibilitar à população em geral uma melhor compreensão do transtorno.

Para isso ele lança mão de relatos de pessoas que, por causa da sua obsessão por uma dieta saudável, modificavam por

completo seu estilo de vida: deixavam de frequentar reuniões com os amigos por medo de não conseguirem se “desvencilhar” de alimentos “impuros”, não se alimentavam em restaurantes ou mesmo na casa dos seus pais, passavam horas do seu dia planejando as próximas refeições. O autor fala ainda sobre o custo social de manter um padrão tão rigoroso de alimentação e do isolamento a que essas pessoas se submetem.

Em alguns momentos do livro Bratman estabelece uma relação estreita entre ortorexia e diversas práticas alimentares como macrobiótica, vegetarianismo puro, *raw food* (conhecida no Brasil como crudivorismo, dieta na qual são permitidos apenas alimentos crus), *the zone* (dieta da zona, que se baseia nos níveis de insulina sanguíneos), dentre outras. Para ele, alguns seguidores dessas dietas acabavam por tomar um caminho excessivamente severo, buscando a cada vez um número maior de restrições. São descritos casos nos quais indivíduos acreditavam não ser necessário ingerir quase nenhum alimento para se manterem vivos, situação na qual o indivíduo claramente coloca sua vida em risco. No decorrer da obra são discutidos vários aspectos que levam a crer que os seguidores de dietas tais como macrobiótica ou crudivorismo parecem estar mais propensos à ortorexia. Ressalte-se que o próprio autor se indaga se seriam os indivíduos com personalidade favorável ao desenvolvimento da obsessão pela alimentação saudável que mais frequentemente se engajariam em dietas mais rígidas. Para melhor compreensão dos fatores que levam à ortorexia, Bratman relaciona situações (ou seriam

sentimentos?) que são denominadas como causas ocultas ou latentes: ilusão de total segurança, desejo de controle total, procura por espiritualidade na cozinha, criação de identificação com um grupo, medo de outras pessoas. Segundo o autor, pelo menos uma das causas ocultas citadas acima costuma estar presente nas pessoas com ortorexia. Como meio preventivo, Bratman propõe aos leitores a realização de um pequeno teste, composto de dez questões, com o objetivo de identificar o risco de desenvolvimento de ortorexia. Este teste seria posteriormente utilizado para a criação de um instrumento mais completo de detecção da ortorexia.

No tratamento da ortorexia, Bratman diz que o primeiro passo é reconhecer ser portador do transtorno. A dificuldade no diagnóstico é comum porque a alimentação saudável é vista, de modo geral, como algo bom. Diferentemente de um alcoolista, que procura ocultar seu vício, uma pessoa que possui ortorexia tem orgulho da maneira como se alimenta, orgulho que pode se tornar excessivo e tornar-se uma militância. Quem possui obsessão por alimentação saudável, somente procura ajuda quando percebe que sua vida foi inteiramente tomada pelo ato de planejar uma refeição pura. Após a identificação do transtorno há um longo e difícil caminho a ser seguido. O autor relata, por meio de sua experiência, o sentimento de pânico que percorre uma pessoa com ortorexia em busca de uma alimentação “normal”. No tratamento do transtorno, deve-se buscar uma alimentação saudável, sem obsessão: um meio termo entre a ortorexia e uma completa negligência com aquilo que se come.

Ao final da obra, são apresentadas situações nas quais é necessária a intervenção de profissionais ou de amigos, com a finalidade de proteger a vida de pessoas que estejam seguindo dietas extremamente rigorosas, ou evitar que outras pessoas passem a fazer parte de um culto a dietas muito restritas.

A linguagem não é estritamente acadêmica, e talvez por isso, o livro tem o mérito de descrever de maneira didática a experiência clínica do autor no diagnóstico e no tratamento da ortorexia. Como o próprio Bratman sofreu do transtorno, os relatos se tornam muito próximos daquilo que sente e pensa um indivíduo viciado em alimentação saudável. Isto porque o autor é um médico envolvido com medicina alternativa, e descreve com propriedade a maioria das práticas alimentares dos seus pacientes e amigos, ligados por uma mentalidade comum. Pode-se afirmar que ele descreve com clareza, profundidade e perspicácia o *habitus* destas pessoas, como o define Bourdieu em seus trabalhos<sup>1</sup>. Dessa forma ele foi capaz de descrever o transtorno e elencar informações e conselhos úteis na abordagem do paciente com ortorexia.

Dada a clareza do transtorno e sua importância, nos cabe como pesquisadores aprofundar seus trabalhos. Começaremos traduzindo e validando um instrumento diagnóstico oriundo destas percepções, o ORTO 15, desenvolvido por Donini et al<sup>2</sup>. Donini e colaboradores aprofundaram as idéias dos autores do livro e consolidaram um questionário eficiente na indicação do grau de comprometimento com a ortorexia. Estamos terminando a validação deste

instrumento para a língua portuguesa e brevemente o publicaremos, para em seguida aplicá-lo a uma população de profissionais ligada à nutrição, isto tudo a partir de sua versão italiana.

## Referências

1. Montagner MÂ. Pierre Bourdieu, o corpo e a saúde: algumas possibilidades teóricas. *Ciência e Saúde Coletiva* 2006; 11(2): 515-26.
2. Donini LM et al. Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eat Weight Disord.* 2005 Jun; 10(2): 28-32.

**Resenha apresentada em 31/01/2011**

**Aprovada em 14/02/2011**