

ORTOREXIA NERVOSA EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS (APOIO UNIP)

Aluna: Maria Isabel Matheus Costa

Orientadora: Profa. Sílvia Andréa Destefani

Curso: Nutrição

Campus: Bauru

A ortorexia nervosa é um comportamento obsessivo saudável, classificando-se assim como um transtorno alimentar, afetando muitas pessoas inclusive praticantes de atividades físicas. Essas pessoas geralmente demoram mais de três horas por dia para elaborarem suas dietas. Por serem muito rígidas, acabam fazendo com que não tenham a qualidade necessária devido ao excesso de zelo pela “dieta saudável”, excluindo da dieta corantes, conservantes, pesticidas, gorduras, sal, açúcar, ingredientes geneticamente modificados, sendo considerados prejudiciais à saúde e substituídos por alimentos orgânicos, ecológicos e funcionais. Essa busca pela alimentação perfeita acaba levando à alimentação falha em alguns nutrientes como vitaminas, minerais, gerando desnutrição, anemia, osteoporose entre outras. Essas dietas são feitas para melhora na saúde, prevenir enfermidades e muitas vezes para perda de massa corporal, mas o excesso acaba prejudicando a saúde e ocupando um tempo desnecessário.