



## FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DA ORTOREXIA NERVOSA

---

**Cristina De Souza Martins**  
**Heloisa Feltrin Seixas**  
**Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani (Orientadora)**

### Resumo

Ortorexia Nervosa pode ser definida como uma fixação pela saúde alimentar sendo uma obsessão doentia com o alimento biologicamente puro, podendo levar o indivíduo a restrições significativas, diminuição do contato social e desprezo pelos que não seguem o mesmo padrão. É de extrema relevância a abordagem do tema de modo a levar a população a refletir sobre a importância do equilíbrio nos conceitos de alimentação saudável, visando assim uma maior conscientização e entendimento nos casos de ortorexia. O presente estudo teve como objetivo fazer uma revisão sobre os fatores de risco associados ao desenvolvimento da ortorexia nervosa, para tanto foi realizada revisão de artigos científicos disponíveis em plataformas como Google acadêmico, PubMed e Scielo, entre os anos 2011 e 2020 por meio dos descritores: ortorexia nervosa, comportamento alimentar e fatores de risco, de forma isolada e combinada. Pode-se observar que profissionais da área da saúde e estudantes da área da saúde, sofrem grande pressão psicológica e necessidade de lidar com questões diretamente relacionadas com a alimentação saudável, a preocupação em excesso com o corpo foram referidas como fator que aumenta a relação conflituosa entre a comida e o comer bem, gerando restrições alimentares e influenciando diretamente no comportamento alimentar e social. Os principais sintomas da ortorexia nervosa, tais como, ganho de auto estima ao ingerir alimentos considerados saudáveis, a destinação de muito tempo no dia para o planejamento, aquisição, preparo e consumo dos alimentos, e a exclusão de vários ingredientes, aos quais não se sentem seguros, tendem a privar o indivíduo do convívio social, levando-o a preferir realizar suas refeições sozinho para evitar questionamentos com suas escolhas alimentares e a geração de sensação de culpa ao se desviar da dieta. De acordo com os artigos revisados foi possível ainda identificar como grupos mais vulnerável para o desenvolvimento da ortorexia os estudantes do curso de nutrição e educação física, seguido de profissionais da área da saúde, como médicos, nutricionistas, além de pessoas com sintomas de ansiedade, obsessivos-compulsivos e aqueles que supervalorizam o corpo perfeito, com necessidade de autocuidado e proteção. A presença de problemas de baixa estima, perfeccionismo, história de transtorno alimentar, uso de dietas restritivas, impulso para a magreza com associação ao IMC elevado, desejo de perda de peso, insatisfação corporal e status sócio econômico mais elevado, forma apontados como possíveis desencadeadores do comportamento ortoréxico. Pode-se concluir que comportamentos ortoréxicos tendem a ser mais frequentes em indivíduos que lidam com profissões associadas a saúde e alimentação o que torna extremamente relevante se rever o conceito de alimentação saudável, visando o equilíbrio nutricional na alimentação e estilo de vida adequados que não se torne patológico.

**Palavras-chave:** ortorexia nervosa; nutrição; comportamento alimentar; fatores de risco.