

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕРВНОЙ ОРТОРЕКСИИ

Т.Г. Снегирева, Ю.Е. Шадрина

Российский Университет Дружбы Народов, Москва, Россия

ТГС: <https://orcid.org/0000-0001-9346-1524>, [snegireva\\_tg@pfur.ru](mailto:snegireva_tg@pfur.ru), ЮЕШ: <https://orcid.org/0000-0001-7506-4381>, [shadrina-yue@rudn.ru](mailto:shadrina-yue@rudn.ru)

## HEALTHY NUTRITION AS A FACTOR OF ORTHOREXIA NERVOUS

T.G. Snegireva, Yu.E. Shadrina

Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia/Department of Management of Nursing Activities

**Резюме:** В статье анализируются результаты исследования социологического опроса по методикам Бретмена (Bratman Orthorexia Test (BOT) и теста ORTO-15 (Institute of Food Sciences, University of Rome «La Sapienza»). Статья включает обзор современной литературы, посвященной актуальным представлениям о нарушениях пищевого поведения и его формах. Представлен сравнительный анализ данных отечественных и зарубежных исследований, касающихся вопросов пищевого поведения. В исследовании проведена оценка влияния здорового питания на сохранение здоровья. Рассмотрены характерные особенности поведения людей, страдающих пищевыми расстройствами на примере нервной орторексии. Авторы ставят задачу раскрыть отличительные особенности здорового питания от патологически здорового питания. В статье дана оценка состояниям нервной орторексии и пищевого поведения, как не являющимся распространенными состояниями среди населения. Статья может представлять интерес для врачей психиатров, медицинских реабилитологов, клинических психологов, а также для широкого круга читателей, интересующихся данным вопросом.

**Ключевые слова:** нервная орторексия, здоровое питание, пищевое поведение, диета, тест ORTO-15, опросник Бретмена.

**DOI:** 10.25792/HN.2022.10.2.S2.123-125

**Для цитирования:** Снегирева Т.Г., Шадрина Ю.Е. Здоровое питание как фактор возникновения нервной орторексии. *Head and neck. Russian Journal.* 2022;10(2, Прил.2): 123-125

**Abstract:** to study, in some cases, the harmful consequences for human health arising from voluntarily established rules of nutrition aimed at promoting health. Striving for "extreme dietary purity" due to excessive attention to food, which can lead to an eating disorder called "orthorexia nervosa" (ON).

**Keywords:** orthorexia nervosa, healthy eating, eating behavior, diet, ORTO-15 test, Bratman Orthorexia Test.

**For citations:** Snegireva T.G., Shadrina Yu.E. Healthy nutrition as a factor of orthorexia nervosa. *Head and neck. Russian Journal.* 2022;10(2, Suppl.2): 123-125 (In Russian).

**Введение.** Современный темп жизнедеятельности человека создает проблемы для организации здорового образа жизни. В первую очередь этот факт обусловлен изменением характера психологических аспектов в формировании правильного питания, подбора адекватной физической нагрузки, а также из-за увеличения влияния новых технических средств, облегчающих повседневную жизнь в обществе. На протяжении всей жизни людей особое социальное значение имеет еда. Пищевые привычки определяются тенденциями пищевых предпочтений общества, личным жизненным опытом, традициями семьи, религиозными представлениями, советами врачей, даже модой [8, 9]. Поэтому данное направление – ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) – набирает все большую популярность. Но не всегда правильное питание может обеспечить здоровье организму. Как известно у каждого действия есть противодействие и побочные факторы. Многие люди неправильно истолковывают смысл правильного (здорового) питания, начиная ограничивать себя в пище или превращая данное действие в, своего рода, культ. Таким образом, у понимания о здоровом питании есть свои осложнения, вызванные недостаточной просвещенностью, психической нестабильностью и низким уровнем пищевого рациона человека. Стремление к «крайней диетической чистоте» из-за чрезмерного внимания к еде может привести к расстройству пищевого поведения, называемому «нервной орторексией» (ON).

Цель данного исследования: изучить в некоторых случаях пагубные последствия для здоровья человека возникающие из-за самолично установленных правил питания, направленных на укрепление здоровья.

**Методы.** Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе проводился анализ зарубежных и отечественных результатов исследования по данной проблеме. На втором этапе проводилось исследование с использованием следующих методов: онлайн опросник на наличие нервной орторексии (тест Бретмена (BOT) и тест для оценки

орторексических симптомов (ORTO-15). Первичным результатом была оценка опросника нервной орторексии Бретмена (BOT), а также наиболее часто используемого и проверенного показателя орторексического поведения - ORTO-15. Точечная распространенность нервной орторексии оценивалась с использованием порогового балла ORTO-15 <35. Исследование проводилось в период с апреля 2020 года по январь 2022 года. В исследование приняло участие 134 человека по тест опроснику ORTO-15 и 112 респондентов по опроснику Бретмена. Остальные 22 респондента не прошли опрос BOT по личным причинам. Все респонденты дали добровольное согласие на проведение исследования.

**Результаты.** Анализ научных литературных источников раскрывает понятия терминов нарушение пищевого поведения, нервной орторексии. Понятие «расстройство (нарушение) пищевого поведения» – группа психогенных поведенческих синдромов, характеризующихся отклонениями при приеме и переработке пищи [3]. Недовольство своим телом приводит к развитию рисков нарушения пищевого поведения, что показано в ряде экспериментальных исследований: [1]. Впервые термин «нервная орторексия» был введен в 1997 году врачом Стивеном Бретменом [4], от греческого «орто» (что означает «прямой» или «правильный») и «орексия» (что означает аппетит) [5] и указывает на чрезвычайное устремление человека к употреблять исключительно продукты, относящиеся только к здоровому питанию. При этом не учитывается количество пищи. Описание общих явлений нервной орторексии в настоящее время представлено только Бретменом. Формального клинического определения с соответствующими клиническими диагностическими критериями пока предложено не было. Обратим внимание, что при анализе выборки научных статей выявлена недостаточность достоверных эмпирических исследований, подтверждающих, что нервная орторексия может влиять на состояние здоровья человека. В настоящее время нервная орторексия не считается расстройством пищевого поведения, хотя оно имеет некоторые общие психологические аспекты с этими состояниями [6,7]. Как правило, люди с симптомами нервной орторексии не сосредотачивают свое внимание на внешности или страхе набрать лишний вес [4]. В некоторых случаях тот факт, что они связывают с определенными продуктами и их свойствами влияние на здоровье или профилактику болезней, может привести к существенным ограничениям в питании, а затем вызвать недоедание или другие опасные для жизни состояния, нарушение социальной жизни и изоляцию [6]. В тоже время имеющиеся результаты исследований указывают на существенные различия

в распространенности нервной орторексии в зависимости от значения пороговых точек и используемых инструментов. Так, распространенность нервной орторексии варьируется в зависимости от страны и населения: от 6,9% населения Италии до 88,7% в группе бразильских студентов, изучающих диетологию [10]. Таким образом, это указывает на то, что некоторые группы подвержены риску больше, чем другие. Определить распространенность орторексии сложно, и к любым полученным результатам следует относиться с осторожностью. Второй этап исследования проходил на основе подсчета данных анкетирования и сравнительного анализа анкет с использованием следующих показателей: «орторексия», «нервная орторексия» и «навязчивое здоровое питание». Результаты ответов на тест-опросник (BOT) показали, что у 61,7% у респондентов маловероятно наличие расстройства пищевого поведения, хотя склонность к «навязчивому здоровому питанию» у данной группы присутствует. Вероятно, они уделяют повышенное внимание вопросам питания, однако оно остаётся в рамках здорового образа жизни. У 43,3% обнаружилось пищевое нарушение «орторексия». В то же время при анализе результатов опроса ORTO 15 (Рис.1) видно, что 69,4% респондентов подвержены орторексии; 29,1% имеют предрасположенность к нервной орторексии; 30,6% респондентов не подвержены влиянию здорового питания. Однако ответы на вопросы: «Думаете ли вы о калорийности пищи во время еды?», «Вы готовы потратить больше денег, чтобы есть здоровую пищу?», «Чувствуете ли вы вину, при нарушениях в режимах питания?» в данной группе 70,8% респондентов показали склонность к повышенной навязчивости к правильному питанию.



Рис. 1 Результаты ORTO 15

При этом большинство данных для исследования были собраны в апреле 2020 года, во время глобальной пандемии Коронавирусной инфекции (COVID-19), когда был введен режим самоизоляции. Данные свидетельствуют о том, что ограничения,

введенные в связи с COVID-19, повлияли на качество приема пищи, хотя результаты явно неоднозначны в отношении степени или направления воздействия COVID-19.

**Обсуждение.** В данном исследовании было выявлено, что процент респондентов с риском нервной орторексии аналогичен проценту, о котором сообщалось в зарубежных научных исследованиях [10]. Склонность респондентов к орторексии была связана не только с выбором более здоровых продуктов питания (с содержанием злаков цельной пшеницы, фрукты, овощи, бобовые), но и с покупками в магазинах здорового питания. Также склонность к орторексии связана с некоторыми привычками здорового образа жизни: соблюдение специфического диетического поведения, снижение потребления алкоголя, курения и пр. Люди с более высоким риском развития орторексии также сообщили о желании пропагандировать свое здоровое питание своим друзьям и членам семьи. Таким образом, результаты исследования подвели авторов статьи к гипотезе о влиянии роли общих привычек и образа жизни на определение риска возникновения нервной орторексии. Из-за перекрестного исследования сложно определить, обуславливали ли привычки образа жизни риск возникновения нервной орторексии или, наоборот, склонность к симптомам орторексии влияла на повседневные привычки группы респондентов.

**Заключение.** Данные результаты могут свидетельствовать о том, что факторы риска возникновения орторексии, связаны с образом жизни и могут различаться среди респондентов, но эти результаты должны быть подтверждены дальнейшими лонгитюдными и перспективными исследованиями. Использование только инструментов ORTO-15 и опросника Бретмена (BOT), может привести к завышению истинной распространенности нервной орторексии. Необходимы дальнейшие исследования точной диагностики нервной орторексии в отношении к здоровому питанию, индексу массы тела и адекватной физической нагрузки. Тем не менее, скрининг среди респондентов не только желателен, но и необходим для раннего выявления группы риска, а затем для организации адекватной профилактики и лечения.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ/REFERENCES

1. Николаева Н.О., Мешкова Т.А. Нарушения пищевого поведения: социальные, семейные и

биологические предпосылки. Вопросы психического здоровья детей и подростков журнал. 2011; 1 (11): 39–49.

2. Bratman S., Knight D. Health Food Junkies: Orthorexia Nervosa-Overcoming the obsession with healthful eating. New York, NY: Broadway Books. 2000; 256.

3. Davis C., Claridge G., Fox J. Not just a pretty face: physical attractiveness and perfectionism in the risk for eating disorders. *Int J Eat Disord.* 2000; 27 (1): 67-73.

4. Bratman, S. Health Food Junkie: Obsession with dietary perfection can sometimes do more harm than good, says one who has been there. *Yoga J.* 1997; 136: 42–44.

5. Varga M., Dukay-Szabó S., Túry F., van Furth E.F. Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord.* 2013; 18 (2): 103-11

6. Håman L., Barker-Ruchti N., Patriksson G., Lindgren E.C. Orthorexia nervosa: An integrative literature review of a lifestyle syndrome. *Int J Qual Stud Health Well-being.* 2015; 10: 26799.

7. Koven NS, Abry AW. The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2015; 11: 385-94.

8. Коньшев В.А. Питание и регулирующие системы организма. М. Медицина, 1985:222.

9. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. Справочник практического психолога. М. ЭКСМО, 2007; 7-14.

10. Niedzielski A., Kaźmierczak-Wojtaś N. Prevalence of Orthorexia Nervosa and Its Diagnostic Tools-A Literature Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(10):5488.