

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN ORIGINAL

Nutrición

Prevalencia de ortorexia en jóvenes y adultos entre 18 y 40 años de edad

Carlos Schmeda¹, Mirian Noemí Zárate Ayala¹

¹Carrera de Nutrición (Asunción), Facultad de Medicina, Universidad del Norte, Paraguay.

Enviado: 1 de octubre de 2021

Aceptado: 9 de mayo de 2022

Publicado: 28 de julio de 2022

DOI: [10.5281/zenodo.6858294](https://doi.org/10.5281/zenodo.6858294)



Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC-BY)

RESUMEN

Introducción: La ortorexia nerviosa es un tipo de trastorno de la conducta alimentaria, un desorden de los hábitos alimenticios caracterizado por la obsesión en llevar una alimentación saludable y una dieta restrictiva, con alteraciones físicas, psicológicas y sociales. Estudiar su prevalencia cobra importancia para la detección temprana y el tratamiento. **Objetivo:** Investigar la prevalencia de ortorexia en jóvenes y adultos entre 18 y 40 años de edad que acuden al gimnasio «Plena Forma» de la ciudad de Villa Elisa durante octubre y noviembre de 2021. **Materiales y métodos:** Estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal. Muestra de 70 personas entre 18 y 40 años, mujeres y hombres, de Villa Elisa y alrededores, que acuden al gimnasio «Plena Forma». Encuesta en base al cuestionario ORTO-15 «Test para Diagnosticar la Ortorexia» descrito por Bratman. **Resultados:** De 70 encuestados, 42 (60%) eran del sexo femenino y 28 (40%) del masculino; 37% (26) tenían entre 25 y 34 años, 36% (25) entre 18 y 24, y 26% (18) 35 años o más. El 45 (64%) posee rasgos de conducta ortoréxica y solo el 18 (26%) conocía el trastorno. **Conclusiones:** Se evidenció un porcentaje significativo de rasgos de ortorexia y desconocimiento en la población encuestada. Es la primera encuesta sobre ortorexia que se registra en el Paraguay.

Autor correspondiente: Mirian Noemí Zárate Ayala. Carrera de Nutrición (Asunción), Facultad de Medicina, Universidad del Norte, Paraguay
Correo electrónico: mirian.zarate.679@docentes.uninorte.edu.py

Financiación: Este artículo fue presentado para la Convocatoria 2021 del Programa de Iniciación Científica e Incentivo a la Investigación (PRICILA) de la Universidad del Norte. PRICILA es gestionado por la Dirección de Investigación y Vinculación con el Entorno, con fondos proveídos por el Banco GNB en proceso de fusión y el Rectorado de la Universidad del Norte. Más información sobre PRICILA se encuentra disponible en <https://investigacion.uninorte.edu.py/>.

Conflictos de interés: Los autores declaran no tener conflictos de interés financieros, personales, profesionales, institucionales ni de otra índole relacionados con este trabajo.

Palabras clave: ortorexia nerviosa, hábitos alimenticios, trastorno obsesivo-compulsivo

INTRODUCCIÓN

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un conjunto de trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria y el estado nutricional. Dentro de estos trastornos alimenticios, se encuentra un nuevo tipo de desorden, no muy conocido aún, con el nombre de «ortorexia nerviosa», descrita por el médico Steven Bratman en 1997, la cual consiste en la obsesión por consumir alimentos biológicamente puros, en donde existe la obligación de seguir una dieta restrictiva, hasta el punto de poner en peligro la vida.

Actualmente, una de las grandes preocupaciones a nivel mundial consiste en llevar una alimentación saludable, resaltando la obsesión por la imagen corporal, asociada a la creencia de una relación existente entre el éxito y la apariencia física. El deseo de estar «delgado» a costa de cualquier precio, se ha convertido en un gran problema de salud pública por su prevalencia, creciente incidencia, tendencia a la cronicidad, peligro, y la necesidad de tratamientos y recurrente hospitalización, lo cual implica un costo elevado para el sistema de salud.

Teniendo en cuenta la relevancia y el problema que presenta este tipo de trastorno alimenticio en salud pública, por medio del presente trabajo se busca describir y dar a conocer a la ortorexia como un trastorno alimenticio, así como también cuantificar el porcentaje de prevalencia de este trastorno en la población joven y adulta, brindando información actualizada acerca de la repercusión que éste presenta en la población.

Para esta investigación, se utilizará como objeto de estudio a la población adulta joven, en la que se realizará una encuesta en base al cuestionario ORTO-15 «Test para Diagnosticar la Ortorexia» descrito por Bratman, el cual fue aprobado y es actualmente utilizado para el diagnóstico de la ortorexia

Este cuestionario se basa en los hábitos de alimentación con especial atención, en las opciones entre alimentos que se consideran normalmente «saludables» y los «no saludables», así como también sobre las conductas o comportamientos insanos frente a los alimentos.

El objetivo general fue investigar la prevalencia de ortorexia en jóvenes y adultos entre 18 y 40 años de edad que acuden al gimnasio «Plena Forma» de la ciudad de Villa Elisa durante los meses de octubre y noviembre de 2021. Los objetivos específicos fueron identificar los casos de ortorexia en esa población, caracterizar los datos demográficos de quienes constituyen casos de ortorexia, y conocer el grado de conocimiento de la ortorexia en jóvenes y adultos entre 18 y 40 años de edad que acuden al mismo gimnasio en ese período.

MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de estudio fue cuantitativo descriptivo de corte transversal. Los sujetos de estudio fueron jóvenes y adultos entre 18 y 40 años de edad que acuden al gimnasio «Plena Forma» de la ciudad de Villa Elisa. El área y periodo de estudio fueron ese gimnasio, durante los meses de octubre y noviembre de 2021. El universo fue el gimnasio «Plena Forma» de la ciudad de Villa Elisa. El muestreo fue no probabilístico.

La muestra fue de 70 personas entre 18 y 40 años de edad, mujeres y hombres, procedentes de la ciudad de Villa Elisa y alrededores, que acuden al gimnasio «Plena Forma». Criterios de inclusión: jóvenes y adultos entre 18 y 40 años de edad que acuden al gimnasio y aceptan participar de la encuesta. Criterios de exclusión: quienes no aceptan participar del estudio. Criterios de eliminación: los participantes que no completen adecuadamente o en su totalidad la encuesta.

Se realizará una encuesta en base al cuestionario ORTO-15, el cual se utiliza para el diagnóstico de ortorexia mundialmente. Dicha encuesta será realizada en Google Forms, por medio del cual se obtendrá el link de la encuesta y será enviado a los sujetos de estudio. A partir de los objetivos específicos se identifican y definen las variables o categorías de estudio según corresponda.

La encuesta se realizará de forma virtual, por medio de Google Forms, en el cual se expondrán 15 preguntas referentes al tema en cuestión. Una vez hecha la encuesta, se obtendrá un link el cual será enviado a la población estudio, habilitándolos a poder responder dicha encuesta. A medida que se vayan completando las

encuestas, estos datos se irán cargando en Google Forms e inmediatamente serán representados gráficamente en porcentajes de acuerdo a las respuestas obtenidas.

Previo a la realización de las encuestas, se expondrá un breve resumen de quienes son los que están realizando dicho estudio, con qué fin y qué tiene por objetivo. Tanto las respuestas como los resultados de las encuestas realizadas serán utilizadas únicamente con fines estadísticos, resguardando la confidencialidad. Estas encuestas serán realizadas bajo el total consentimiento de cada participante.

RESULTADOS

En cuanto a los datos demográficos, del total de los encuestados, 60% (42), son las mujeres y 40% (28) son hombres. Se observa que el 37% (26) tenían entre 25 y 34 años de edad, el 36% (25) tenían entre 18 y 24 años de edad, el 26% (18) tenían 35 años o más y con el 1% (1) tenía 17 años o menos.

En cuanto a la prevalencia de ortorexia en el gimnasio, se observa que del total de encuestados, 86% (60) presenta ciertos rasgos característicos de ortorexia, el 11% (8) no presenta rasgos y el 3% (2) presenta ortorexia. En cuanto al conocimiento de la ortorexia, se observa que el 74% (52) no tenía conocimiento de ortorexia, mientras que el 26% (18) sí conocía lo que era este trastorno.

DISCUSIÓN

A nivel nacional, no hemos encontrado estudios científicos enfocados específicamente en la ortorexia. Es por esto que existe mucha ignorancia en nuestra población con respecto a este trastorno. De lo contrario, a nivel internacional, existen diversos estudios e investigaciones sobre la ortorexia y cómo incide ésta en las poblaciones.

La muestra utilizada para este estudio fue de 70 jóvenes y adultos entre 18 y 40 años de edad que acuden a un gimnasio en la ciudad de Villa Elisa. Para dicho estudio, se realizó una encuesta en base al cuestionario ORTHO-15, cuyo resultado obtenido indica que, del total de encuestados, el 86% presenta ciertos rasgos característicos de ortorexia, el 11% no presenta rasgos y el 3% presenta ortorexia. Esto demuestra que en la población estudiada existe un alto grado de presencia de rasgos característicos de la ortorexia.

Los resultados arrojados en este estudio se pueden comparar con un estudio argentino realizado en una univer-

sidad durante los meses de noviembre del 2019 a enero del 2020, donde participaron 1913 individuos, para el que también se utilizó el cuestionario ORTHO-15, indicando que el 80.8% de los encuestados presenta rasgos ortopédicos. Para este estudio, se utilizó como muestra a individuos de todas las edades y sexo, que dieron su consentimiento para la participación del mismo.

Otro estudio realizado en España en estudiantes de una universidad en el año 2016, para el que también se utilizó el cuestionario ORTHO-15, se utilizó como muestra a 204 participantes, de los cuales el 55.4% eran mujeres y el 44.6% eran hombres. La mayoría de estos fueron adultos jóvenes (79.4%). La prevalencia de ortorexia encontrada en este estudio fue del 72.5% de los cuales predominaron las mujeres con el 56.1%.

Los resultados obtenidos en este trabajo de investigación coinciden con los obtenidos en los otros trabajos realizados en otros países. A través de estos estudios, nos encontramos con que la ortorexia puede presentarse más a menudo en la población joven y adulta joven, haciéndose un poco más prevalente en mujeres, y no solamente en personas que realicen algún tipo de actividad física.

Con este trabajo de investigación, se pudo evidenciar un porcentaje significativo sobre el total de la muestra utilizada en cuanto a la prevalencia de ortorexia y de sus rasgos característicos. Dentro de estos rasgos resaltan la gran influencia que poseen los hábitos alimenticios y en la conducta caracterizándose por una excesiva preocupación en llevar una alimentación saludable, pudiendo relacionarse con un trastorno obsesivo-compulsivo. También se pudo constatar el desconocimiento que tiene la población encuestada de la ortorexia, sin percatarse que podría estar padeciendo este trastorno e ir deteriorando con el tiempo su salud. Es la primera encuesta sobre ortorexia que se registra en el Paraguay.

Es necesario realizar con mayor frecuencia este tipo de estudio en nuestra población y dar a conocer la ortorexia y sus factores predisponentes, para su prevención y/o tratamiento en caso de padecerla. así como también dar a conocer este trastorno en nuestra sociedad, haciendo hincapié en los factores que pueden llevar a la misma, pudiendo de esta forma prevenirla en un futuro.

REFERENCIAS

1. Aranceta Bartrina J. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. Ve.scielo.org.2007. Disponible en:

- http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222007000400002.
2. Aranceta Bartrina J. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. Ve.scielo.org.2007. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222007000400002.
 3. Stochel M, Janas-Kozik M, Zejda J, Hyrnik J, Jelonek I, Siwiec A. Validación del cuestionario ORTHO-15 en el grupo urbano joven de 15 a 21 años de edad. Pubmed.gov. 2015. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25844415/>.
 4. Varga M, Thege B, Dukay-Szabó S, Túry F, Furth E. Cuando comer saludable no es saludable: ortorexia nerviosa y su medición con ORTO-15 en Hungría. Pubmed.gov. 2014. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24581288/>.
 5. Rodriguez P, Persano H, Garcia F, IBAS, Mercedes M, Spinella C, Vallone J. Estudio preliminar sobre la presencia de rasgos de Ortorexia, perfeccionismo y ansiedad en una población argentina. Revista Nutrición Investiga (RNI). Disponible en: http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/20b/ncl/906_c.pdf.
 6. Yilmaz H, Karakus G, Taman L, Demirkol M, Namli Z, Yesiloglu C. Asociación de tendencias ortoréxicas con síntomas del trastorno obsesivo-compulsivo, conductas alimentarias y el ejercicio. Pubmed.gov. 2020. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33364760/>.
 7. Yilmaz H, Karakus G, Taman L, Demirkol M, Namli Z, Yesiloglu C. Asociación de tendencias ortoréxicas con síntomas del trastorno obsesivo-compulsivo, conductas alimentarias y el ejercicio. Pubmed.gov. 2020. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33364760/>.
 8. Proyecto. Diputados.gob.ar. 2017. Disponible en: <https://www.diputados.gob.ar/proyectos/proyecto.jsp?exp=2074-D-2017>.
 9. Proyecto. Diputados.gob.ar. 2017. Disponible en: <https://www.diputados.gob.ar/proyectos/proyecto.jsp?exp=2074-D-2017>.
 10. Qué es La Ortorexia Nerviosa | Blog RUILOBA Psicología [Internet]. RUILOBA PSICOLOGÍA Psicólogos Bilbao. 2021. Disponible en: <https://ruilobapsicologia.com/la-ortorexia-nerviosa/>.
 11. Biblioteca.utec.edu.sv. 2021. Disponible en: <http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/auprides/39064/capitulo%204.pdf>.
 12. Pérez López L. Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget - Wikipedia, la enciclopedia libre. Es.wikipedia.org. 2019. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_del_desarrollo_cognitivo_de_Piaget.
 13. Bonet R, Garrote A. Ortorexia. Elsevier.es.2016. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-ortorexia-X0213932416474614>.