

Ny studie om extrem jakt på hälsa

Inom vetenskapen handlar ortorexi om en osund besatthet av att endast äta hälsosam mat. Men när ortorexi beskrivs populärt i Sverige förväxlas det ofta med överdriven träning eller, det som inom forskning benämns som, träningsberoende. I en ny avhandling från Göteborgs universitet studeras bland annat skillnaden mellan hur ortorexi beskrivs i Sverige och i internationella vetenskapliga sammanhang.

I slutet av 1990-talet myntade den amerikanske läkaren Steven Bratman begreppet ortorexia nervosa, som dock inte är en medicinsk diagnos enligt de internationella klassifikationerna som finns av sjukdomar och hälsoproblem, även om situationen på sikt kan bli skadlig för individen.

Ortorexi har under senare år uppmärksammats såväl internationellt som i Sverige. I sin avhandling visar **Linn Håman** att innebörden av ortorexi i Sverige till stora delar skiljer sig från den internationella vetenskapliga kunskapen. Forskningen om ortorexi är dock fortfarande begränsad och visar motstridiga resultat.

Linn Håman bygger sin studie på enkätsvar från gymutövare, granskningar av internationella vetenskapliga artiklar och svenska dags- och kvällstidningsartiklar samt fokusgruppintervjuer med personliga tränare.

– Det framträder en bild av en svensk populärversion och en vetenskaplig version av ortorexi. Den svenska populärversionen av ortorexi innefattar överdrivna och besatta förhållningssätt till mat och ätande, en ohälsosam och överdriven träning samt en strävan efter en vältränad kropp. I den vetenskapliga versionen är däremot inte ohälsosam och överdriven träning en definierande del av ortorexi och resultaten vad gäller strävan efter en vältränad kropp är inkonsekventa, säger Linn Håman.

När ohälsosam och överdriven träning betonas som främsta kännetecknen för ortorexi i Sverige, tycks ortorexi förväxlas med det som inom forskningen beskrivs som träningsberoende. Linn Håman understryker att överdriven träning kan förekomma såväl hos personer som betraktas ha ortorexi som hos personer med diagnostiserade ätstörningar. Det är däremot inte är träningen som definierar ortorexi, eftersom det handlar om en besatthet av att äta hälsosam mat.

I båda versionerna kan ortorexi förstås som en konsekvens av en extrem jakt på hälsa, där hälsa har utvecklats till ett mål till skillnad från en resurs i vardagen. Det kan börja som ett hälsosamt ideal som med tiden eskalerar och utvecklas till destruktiva beteenden i försöken att uppnå perfekt hälsa.

För mer information:

Linn Håman, e-post: linn.haman@gu.se, tel: 031-786 24 37, 070-25 75 995

Linn Håman lägger fram sin avhandling *Extrem jakt på hälsa. En explorativ studie om ortorexia nervosa* vid institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet, fredagen den 5 februari klockan 13.00 i Margareta Huitfeldts auditorium, Pedagogen hus C, Läroverksgatan 5, Göteborg.

Avhandlingen finns digitalt publicerad på <http://hdl.handle.net/2077/41122>