


Ortorexia nas mídias sociais: reflexões entre saúde e doença


Orthorexia in social media: reflections between health and disease

Mariana Fernandes Costa^{a,b}

 <https://orcid.org/0000-0002-7702-1841>


E-mail: marifcosta@gmail.com

Shirley Donizete Prado^a

 <https://orcid.org/0000-0001-5848-5766>

E-mail: shirley.donizete.prado@gmail.com

Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho^{a,c}

 <https://orcid.org/0000-0001-8286-5689>

E-mail: mariaclaudiaveigasoes@yahoo.com.br

^a Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Nutrição. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

^b Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

^c Universidade Federal do Rio de Janeiro. Instituto de Nutrição Josué de Castro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Resumo

Este trabalho analisa artigos que tratam da ortorexia nas mídias sociais e traz reflexões sobre o papel das normas do saudável e seu equilíbrio na vida do indivíduo na contemporaneidade. A busca de artigos foi realizada entre 2015 e 2020 nas bases de dados BVS Regional, PubMed, Embase e Scopus, com as palavras-chave *orthorexia* e *healthy diet*. O gerenciador de referências utilizado foi Zotero[®]. O material foi tratado a partir da análise de conteúdo temática. As reflexões estão fundamentadas no conceito de saúde articulado à construção de normas para a vida de Georges Canguilhem e nas ideias de medicalização, biopoder e biopolítica de Michel Foucault. Foram selecionados nove artigos sobre a ortorexia nas mídias sociais. Essa análise gerou dois temas principais: características da ortorexia e influências das mídias sociais na ortorexia. O Instagram foi a mídia social mais utilizada para estudar o conteúdo sobre ortorexia, principalmente entre mulheres jovens, com interesse ativo em saúde e corpo. Uma alimentação saudável na ortorexia assume um sentido de norma e de comportamento normal a ser seguido sem dúvida ou adaptação. Desnaturalizar a alimentação saudável possibilita diferentes formas de viver a condição humana, que valorize o sujeito singular em suas articulações no contexto social e cultural.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Comportamento Alimentar; Transtornos Da Alimentação; Mídias Sociais.

Correspondência

Mariana Fernandes Costa

Rua Santa Rosa, 91/1704. Niterói, RJ, Brasil. CEP 24240-225.

Abstract

Our study analyses articles that discuss orthorexia in social media and brings reflections on the role of healthy norms and their balance in the individual's life in contemporary times. The search was conducted between 2015 and 2020 in the BVS Regional, PubMed, Embase and Scopus databases with the keywords orthorexia and healthy diet. The reference manager used was Zotero®. The material was approached by thematic content analysis. The reflections are based on the concept of health articulated with the construction of norms for life by Georges Canguilhem and on the ideas of medicalization, biopower and biopolitics by Michel Foucault. Nine articles were selected about orthorexia in social media. This analysis generated two main themes: characteristics of orthorexia and influences of social media on orthorexia. Instagram was the most used social media to study content about orthorexia, especially among young women, with an active interest in health and the body. A healthy diet in orthorexia assumes a sense of norm and normal behavior to be followed without doubt or adaptation. Denaturalizing the healthy diet opens up to different ways of living the human condition, which values the singular subject in its articulations in the social and cultural context.

Keywords: Healthy Diet; Feeding Behavior; Feeding And Eating Disorders; Social Media.

Introdução

A alimentação saudável é um tema que tem despertado muito interesse em virtude da crescente preocupação com uma vida mais saudável, associada aos diversos fatores que afetam a saúde humana, sejam genéticos, ambientais, comportamentais, culturais, dietéticos, subjetivos, entre outros (Sichieri et al., 2000). A ideia de que a dieta exerce um importante papel na promoção da saúde e prevenção de doenças está cada vez mais presente na consciência coletiva. O foco de discussão sobre a alimentação saudável é usualmente o orgânico, físico e visual, e a alimentação adequada é pensada em função do atendimento às recomendações nutricionais; entretanto, a saúde apresenta caráter múltiplo e diverso, considerar apenas um pode ser muito perfeccionista, conseqüentemente, rígido e inflexível, reduzindo as possibilidades da vida (Costa; Carvalho; Prado, 2014).

As normas dietéticas presentes nos discursos médico-nutricionais procuram influenciar as atitudes e práticas em matéria de quantidade e qualidade dos alimentos, incriminando-se os erros alimentares pela obesidade e pelas doenças degenerativas. As práticas alimentares cruzam-se com as questões do risco, da incerteza e da confiança com que os mecanismos institucionais tentam legitimar as escolhas e dar segurança aos indivíduos (Silva, 2008). Dessa perspectiva, a alimentação passa a ser parte integrante do processo de medicalização, constituindo uma tecnologia orientada ao cuidado pessoal e à proteção da saúde (Zoya, 2015), ou seja, é o uso de atitude racional, de forma acentuada, frente à comida, acreditando que comer de maneira saudável é comer de acordo com princípios científicos olhando para comida apenas sob o ponto de vista nutricional (Viana et al., 2017).

Diante disso, a alimentação é vista como remédio para melhorar e/ou promover a saúde, desvinculada do seu sentido cultural, social e histórico (Maciel; Castro, 2013). Assim, a medicalização da alimentação está intimamente vinculada com a construção social das noções de alimentação saudável e das normas dietéticas da contemporaneidade alimentar. Este processo fomenta a responsabilidade individual em

relação ao corpo e à alimentação, uma característica fortemente associada à ortorexia.

A palavra ortorexia é um neologismo baseado no grego, em que *orthos* quer dizer correto, verdadeiro, e *oréxis*, apetite. Seria algo, então, como “apetite correto”, “alimentação correta” (Bartrina, 2007). É o termo descrito para o comportamento obsessivo caracterizado pela fixação por saúde alimentar, qualidade dos alimentos e pureza da dieta. O quadro não foi oficialmente reconhecido como transtorno alimentar, mas discute-se o conceito, características, interações e sintomas (Martins et al., 2011). Neste sentido, destaca-se a busca do ser humano pela adequação a valores estéticos e de conduta por um ideal de corpo disciplinado, domesticado, dentro das normas da sociedade contemporânea.

A ortorexia foi descrita pela primeira vez em 1997 pelo médico norte-americano Steven Bratman, autor do livro *Health Food Junkies*. Essa denominação foi criada pelo autor para descrever sua própria experiência com a alimentação. Segundo a literatura, a dieta ortoréxica consiste em eliminar progressivamente alimentos, propiciando a desintoxicação do corpo para impedir sua contaminação por substâncias impuras, como alimentos cultivados com produtos químicos, industrialmente manipulados, com aditivos e metais pesados nas águas, produtos refinados ou não integrais, alimentos não frescos ou congelados, além dos materiais de utensílios de cozinha e recipientes para armazenamento etc.; busca-se, assim, alimentos e métodos que permitam purificar o corpo e tenham propriedades desintoxicantes. Qualquer alimento que não seja natural, puro, saudável ou controlado será, provavelmente, rejeitado (Bratman, 2001; Contreras; Gracia, 2011).

Bratman (2001) ainda acrescenta que a ortorexia parece ser causada por uma preocupação excessiva com a saúde, mas há motivações subjacentes como medo de doenças, compulsão pelo controle completo de uma situação, fuga de fobias, desejo de ser magro, melhora da autoestima, procura de espiritualidade através dos alimentos e uso da alimentação como busca de identidade. Cada dia se torna uma oportunidade para comer corretamente apenas alimentos considerados

saudáveis e para se autopunir (jejuns, restrição alimentar ou excesso de exercícios físicos), caso não consiga seguir o estilo rígido proposto. Esse distúrbio pode restringir a pessoa do seu rol de amizades ou daqueles que não sigam o mesmo tipo de alimentação, já que frequentar o meio social implica ficar exposto a outros hábitos que podem ameaçar essa convicção.

Por trás disso, encontra-se um sujeito com determinadas características, como rigidez, exigência, busca da perfeição, tendência à idealização e preocupação com regras e normas. É comum a pessoa conduzir várias áreas de sua vida de acordo com esse perfil, sendo a alimentação apenas uma expressão (Bratman, 2001). Deste modo, entende-se que a obsessão com a alimentação saudável pode limitar diversas atividades e interesses, principalmente, as relações afetivas e se tornar física e psicologicamente perigosa. Entretanto, a ortorexia está constantemente presente nas narrativas midiáticas.

A mídia social é uma forma cada vez mais popular e acessível para coletar e compartilhar informações relacionadas à saúde (Raggatt et al., 2018). Estudos têm identificado características problemáticas de tal conteúdo, incluindo linguagem estigmatizante em torno do peso, mensagens relacionadas à culpa em relação à comida e elogiando a magreza, em que muitos estão “gostando” ou “seguindo”, ou seja, consumindo (Carrotte; Vella; Lim, 2015). O uso de mídias sociais vem aumentando entre adultos jovens, e já foram demonstrados efeitos negativos na imagem corporal, depressão, comparação social e distúrbios alimentares. Um desses distúrbios é a ortorexia, encontrada com alta prevalência em populações que se interessam ativamente por saúde e corpo (Bratman, 2001; Turner; Lefevre, 2017).

A temática da ortorexia tem se tornado objeto de análise de pesquisas nos últimos anos ganhando mais repercussão na literatura científica, porém, com predominância da abordagem biomédica (Camargo Jr., 2005; Luz et al., 2019). Propomos, neste artigo, sob a perspectiva de uma abordagem no campo da pesquisa qualitativa, investigar a tendência da ortorexia nas mídias sociais a partir da busca de artigos e trazer reflexões sobre o papel das normas do saudável e seu equilíbrio na vida do indivíduo na contemporaneidade.

Metodologia

Realizou-se uma revisão bibliográfica integrativa de artigos publicados entre janeiro de 2015 e dezembro de 2020 sobre ortorexia nas mídias sociais a partir das bases de dados BVS Regional, PubMed, Embase e Scopus, utilizando as palavras-chave *orthorexia* e *healthy diet*, suas combinações e sinônimos em título, resumo e descritores.

A condução desta revisão percorreu as seguintes etapas: identificação do problema e elaboração da pergunta norteadora de pesquisa; organização da estratégia de busca de estudos primários; extração de dados; análise crítica dos estudos incluídos; síntese e discussão dos resultados; e apresentação da revisão sistemática integrativa (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

A pergunta norteadora foi fundamentada na estratégia PICO, na qual “P” se refere à população do estudo (usuários de mídias sociais); “I” à intervenção estudada (ortorexia); “C” à comparação com a intervenção (não tem intervenção de comparação); e “O” se refere ao desfecho de interesse (práticas alimentares e cuidados com o corpo). Dessa forma, a questão de pesquisa foi: “como a ortorexia se apresenta entre os usuários de mídias sociais?” (Greenhalgh, 2016).

A busca foi realizada por um dos autores, considerando tanto estudos primários qualitativos como quantitativos, sem delimitação de zona geográfica. Para organização dos achados, foi utilizado o gerenciador de referências Zotero®. Após triagem pelo título e/ou resumo, os critérios para leitura integral foram: artigos com temática alusiva a ortorexia nas mídias sociais, disponíveis na íntegra e publicados em inglês, português, espanhol ou francês. A seleção dos estudos foi realizada de forma independente pelos autores da pesquisa e as discordâncias foram decididas mediante consenso. Foram excluídas revisões bibliográficas, publicações duplicadas e que utilizaram as mídias somente para recrutamento de participantes na pesquisa ou como ferramenta de comunicação para realização de entrevistas, não sendo material específico de análise.

O material foi tratado pela análise de conteúdo temática, adaptada por Gomes e Nascimento (2006) a partir da técnica de análise de conteúdo de Bardin (2011), consistindo em: (1) leitura dos textos selecionados; (2) identificação das ideias centrais; (3) classificação das ideias em torno de núcleos de sentido; (4) classificação dos núcleos de sentido em temas; e (5) redação das sínteses interpretativas de cada tema. Para a organização da análise, o núcleo de sentido e o tema fazem parte de um mesmo processo analítico, sendo o primeiro o ponto de partida para estabelecer-se o segundo, logo, o tema pode incluir mais de um núcleo de sentido e é entendido como uma categoria mais ampla.

O referencial teórico utilizado para as reflexões deste trabalho está fundamentado no pensamento de Georges Canguilhem (2011), em seu livro *O normal e o patológico*, no que concerne ao conceito de saúde articulado à construção de normas para a vida, e nas ideias de medicalização, biopoder e biopolítica de Michel Foucault (2011), a partir do livro *Microfísica do Poder*.

Resultados

A partir da revisão bibliográfica sobre o tema da ortorexia na mídia, o processo de busca resultou em 249 artigos, sendo excluídos 238. Após a leitura integral de 11 artigos, nove foram considerados elegíveis. O Quadro 1 descreve as principais características dos artigos analisados. São poucos os estudos sobre ortorexia envolvendo mídia e não é comum encontrar uma atitude reflexiva nos artigos sobre o conceito e o comportamento na ortorexia. O Instagram foi a mídia social mais utilizada nos estudos selecionados.

Os principais eixos temáticos presentes nos debates sobre ortorexia nas mídias sociais, identificados pela análise de conteúdo temática, foram: características da ortorexia e influências das mídias sociais na ortorexia. A seguir serão apresentadas as reflexões a partir das principais questões trazidas nos artigos sobre a ortorexia e seus processos nas mídias sociais.

Quadro 1 – Síntese dos artigos que compõem a revisão

Autor (Ano)/País	Revista/Base	Desenho do estudo	Objetivos	Mídia
GrevilleHarris, Smithson, Karl (2020)/Inglaterra	Eating and Weight Disorders/ Pubmed	Análise qualitativa	Explorar as experiências pessoais de ortorexia nervosa descritas em blogs on-line.	Blogs
Valente et al. (2020)/Holanda	Appetite/Embase	Método misto	Incluir a perspectiva de quem compartilha conteúdo sobre ortorexia nervosa no Instagram com autodiagnóstico para rastrear seu desenvolvimento, fatores de risco, sintomas e recuperação, e explorar as diferenças com quem não possui autodiagnóstico.	Instagram
Fixsen, Cheshire, Berry (2020)/ Inglaterra e EUA	Qualitative Health Research/ Embase	Análise qualitativa	Explorar a ortorexia nervosa a partir de uma perspectiva de construção social; reunir perspectivas sobre ortorexia nervosa, e os significados atribuídos as práticas alimentares extremamente "saudáveis".	Fórum em rede social
Pilgrim, Bohnet-Joschko (2019)/ Alemanha	BMC Public Health/Pubmed	Método misto	Analisar conteúdos postados por influenciadores e técnicas de comunicação, bem como imagem corporal propagada e papel da saúde; avaliar e classificar as respostas ao conteúdo, a fim de compreender a mudança de comportamento na comunicação dos jovens sobre questões relacionadas à saúde.	Instagram
Santarossa et al. (2019)/Canadá	Eating and Weight Disorders/Scopus	Análise quantitativa	Investigar a #orthorexia em conversa no Instagram e analisar os tipos de imagens e perfis dos autores.	Instagram
Dickinson, Watson, Prichard (2018)/ Austrália	Nutrients/BVS	Análise quantitativa	Descrever o conteúdo nutricional de receitas de alimentação limpa em comparação com receitas sem essas alegações a partir de diretrizes nutricionais.	Blogs de receitas "clean eating"
Raggatt et al. (2018)/Austrália	BMC Public Health/Pubmed	Método misto	Descrever tipos de conteúdo de inspiração física que usuários acessam e como se envolvem com o conteúdo; investigar distúrbios alimentares, prática de exercícios e sofrimento psicológico dos que acessam; e compreender a influência da inspiração física na saúde e bem-estar.	Facebook Instagram
Turner, Lefevre (2017)/Inglaterra	Eating and weight disorders/ Pubmed	Análise quantitativa	Investigar a relação entre uso de mídia social, em particular o Instagram, e sintomas de ortorexia nervosa.	Instagram
Carrotte, Vella e Lim (2015)/ Austrália	Journal of Medical Internet Research/ Pubmed	Análise quantitativa	Identificar dados demográficos, de saúde mental e comportamentos relacionados ao consumo de três tipos de páginas de mídia social relacionados à saúde e condicionamento físico entre jovens.	Facebook, Instagram ou Twitter

Características da ortorexia

A identificação dos sintomas de ortorexia nervosa pode ser feita por testes, porém, não há uniformidade dos instrumentos ou dos critérios de classificação empregados, e ainda carecem de melhor validação (Martins et al., 2011).

Fixsen, Cheshire e Berry (2020) ressaltaram que à medida que distúrbios construídos socialmente, como a ortorexia, entram nos manuais de diagnóstico, alguns pontos ganham destaque. Primeiro, com condições clinicamente definidas, eles adquirem estigma e identidade circunscrita. Em segundo lugar, sua capacidade de exploração e valor no mercado global aumentam. Terceiro, para receber ou dar apoio, as pessoas e os profissionais sentem a necessidade de adotar a linguagem e os rótulos do transtorno. Isso leva ao seguinte questionamento: a quem interessa a inclusão da ortorexia nos manuais de diagnóstico e quem busca seu reconhecimento? Embora alguns indivíduos no espectro da alimentação saudável possam precisar de ajuda e apoio, há perigos que residem em medicalizar ou “perturbar” o que pode ser um estilo de vida preferido.

Canguilhem (2011) contrariava o pensamento dominante de que os fenômenos patológicos seriam simples variações quantitativas dos fenômenos normais. De acordo com o sistema biomédico, de cunho positivista, verifica-se uma visão reducionista, focando apenas em números, não observando a singularidade e o contexto da situação. Deste modo, o autor argumenta que aspectos qualitativos são necessários na compreensão desses conceitos. A capacidade de construção de normas para a vida é própria do ser saudável, ainda que nem sempre essas normas estejam de acordo com uma classificação. Segundo ele, a classificação é uma construção social que segue o conhecimento estabelecido e legitimado na medicina, e as normas são próprias do sujeito, nem ele mesmo é capaz de compreender racionalmente tudo o que está ordenado em seu corpo, uma vez que o processo de adequação do sujeito ao ambiente é contínuo e pode surpreender. Sendo assim, a constituição de normas e do modo de organizar a vida é central na compreensão da saúde.

As regras estabelecidas para classificação das doenças, ainda que partam de experiências reais,

não expressam a condição humana como um todo, são apenas um aspecto da realidade, mas que se apresentam como verdades únicas e universais. Assim, Canguilhem critica a inflexibilidade das regras, pois o corpo pode estar saudável dentro da própria doença, sendo capaz de reorganizar e propor novas regras. A norma que aprisiona não é flexível e adoce o sujeito, pois o ser humano saudável é capaz de criar normas que favorecem a vida.

Nesse sentido, todo estado vital seria de algum modo normal. Anormal seria a ausência de normas, e o estado patológico se constitui com normas, por isso poderia ser normal também, uma vez que a experiência do ser vivo seria compreendida como normalidade, e isso incluiria a doença. O estado patológico seria um estado que implicaria uma certa forma de viver também normativa, pois não haveria vida sem normas de vida. Deste modo, ambos os estados podem ser considerados normais, a diferença vai depender do que uma sociedade institui como normal. Normalidade é uma categoria social e coletiva, ela dialoga por um lado com o “ideal” ou com uma “média”, uma comparação entre várias pessoas de uma sociedade. O indivíduo no seu contexto de vida pode dizer que está bem, feliz ou saudável, ainda que esteja classificado como doente, se essa classificação não inclui o sujeito singular.

Dessa forma, não basta uma norma para classificar como doença, tem que pensar a vida do sujeito e o seu contexto social e cultural, pois não dá para dizer se o indivíduo é ortoréxico apenas por um instrumento. A ortorexia pode ser incluída como transtorno alimentar no manual para diagnóstico e existir ferramenta para sua identificação, mas a proposta é pensar sobre o que leva ao seguimento doentio das regras e a fixação extrema por uma alimentação saudável. Assim, observa-se o quanto a norma opera na classificação, sendo os critérios, por sua vez, normas de práticas alimentares.

Carrotte, Vella e Lim (2015), por exemplo, conduziram uma pesquisa on-line voltada para 1001 jovens usuários de mídia social para determinar quais características previam o consumo de páginas de conteúdo relacionado à saúde e ao condicionamento físico. Os participantes foram questionados: “Você gosta/segue algum dos seguintes tipos de páginas no Facebook, Instagram ou Twitter?”. Os consumidores

eram predominantemente meninas adolescentes. Um total de 37,76% participantes relataram consumir pelo menos um destes três tipos de conteúdo: 30,77% páginas de inspiração, 14,49% páginas de desintoxicação e 23,48% páginas de plano de dieta/condicionamento físico.

Já Turner e Lefevre (2017) investigaram a relação entre o uso do Instagram e os sintomas de ortorexia nervosa a partir de uma pesquisa on-line com 680 mulheres usuárias da mídia social acompanhando perfis de alimentação saudável. Os resultados sugerem uma relação significativa entre sintomas de ortorexia nervosa e uso do Instagram, estando o maior uso associado ao aumento dos sintomas. Os autores ainda ressaltam que a prevalência de ortorexia nervosa nos participantes reflete resultados encontrados em instrutores de ioga, nutricionistas, estudantes de nutrição e educação física, e pacientes em recuperação de anorexia nervosa ou bulimia nervosa. Estas são as populações que têm interesse ativo em saúde e corpo, da mesma forma que a comunidade de alimentação saudável no Instagram.

Segundo Contreras e Gracia (2011), parece que o mero fato de ser “comensal”, “mulher” e “adolescente” aumenta as possibilidades de desvio da norma e de desenvolvimento de doenças da ordem dos transtornos alimentares, uma vez que estudos atuais observam maior prevalência nesses grupos, seguindo as famosas atrizes ou modelos. Como a adolescência e a idade adulta jovem são períodos fundamentais para o desenvolvimento de normas relacionadas a comportamentos de saúde e imagem corporal, as mídias sociais podem influenciar essas normas. Portanto, o contexto pode favorecer subjetiva e objetivamente o aparecimento da ortorexia, por isso é necessário garantir que esse conteúdo de mídia social retrate mensagens de saúde responsáveis.

Diante das nuances entre uma obsessão pelas regras de alimentação saudável e a convivência com as possibilidades de vida é que o sujeito vai poder ser compreendido como doente ou não. Se o ortorético relativizar a norma, conseguir refazer ou flexibilizar a norma, vai deixar de ser ortorético e terá uma boa convivência com as limitações de sua vida, em seu processo de construção de saúde. Uma vida saudável é uma procura contínua por soluções para problemas.

Além disso, a norma seria sempre individual, ou seja, ela não seria a média, mas estaria relacionada a uma noção-limite que definiria o máximo da capacidade de um ser humano. A média, por si só, fora do contexto, não seria capaz de estabelecer o normal ou anormal para determinado sujeito, já que certos desvios não seriam necessariamente índices patológicos. Cada pessoa desenvolve na prática condições de normalidade segundo as normas que é capaz de instituir na vida. Desta forma, a ortorexia entendida como desvio do sujeito promovido ou incentivado pela mídia pode resultar em uma experiência de sofrimento no cotidiano da vida.

Influências das mídias sociais na ortorexia

De acordo com o estudo de Pilgrim e Bohnet-Joschko (2019), os influenciadores no Instagram ganham a confiança e a amizade de seus seguidores ao projetar conteúdo visual focado na forma corporal e técnicas de comunicação direcionadas. Eles definem dieta e exercícios como fatores a serem controlados para perfeição corporal. Ao consumir suplementos dietéticos e usar roupas esportivas de marca justas, os influenciadores prometem uma maneira simplificada de otimizar a aparência como a chave para a felicidade. Destaca-se a publicidade de produtos específicos que constitui o foco comunicativo. Deste modo, foram identificadas três categorias de objetivos de comunicação: transferência de conhecimento; benevolência; comparação pessoal e inspiração. Assim, os pesquisadores concluíram que os influenciadores são embaixadores da marca, anunciantes e parceiros de cooperação, promovem a chance de atingir o corpo ideal descrito, juntamente com saúde mental e felicidade, por meio do consumo direcionado de suplementos alimentares e roupas esportivas (Pilgrim; Bohnet-Joschko, 2019).

Já no estudo de Valente et al. (2020), os indivíduos que compartilham conteúdo sobre a ortorexia no Instagram foram entrevistados e relataram que a ortorexia se desenvolve gradualmente e é impulsionada pela interação, reforço mútuo e por fatores bio-psico-interpessoais. Além disso, foram identificadas três fases que caracterizam o

desenvolvimento da ortorexia: início, progressão e busca de ajuda. Em relação ao início, duas rotas foram sinalizadas, ambas caracterizadas por um efeito “bola de neve” de fatores em interação. Sobre a progressão da ortorexia, vários sintomas foram abordados, sendo a obsessão por alimentação saudável o mais frequente. A maioria dos participantes estava tentando perder peso durante a ortorexia, mas sua lógica era a saúde ao invés da aparência. A fase de busca de ajuda se refere aos motivos para a constatação do problema. A ortorexia não havia sido notada pelo parceiro até que ocorressem grandes problemas de saúde, sendo esta uma barreira para a recuperação. Embora a maioria acredite que a recuperação é possível, os entrevistados concordaram que a ortorexia é uma condição que sempre permanecerá no fundo da mente (Valente et al., 2020).

Para captar as experiências pessoais sobre a ortorexia, Greville-Harris, Smithson e Karl (2020) estudaram quinze blogs on-line escritos por mulheres jovens, muitas desempenharam funções na promoção da saúde e bem-estar, que se identificaram como tendo ortorexia. Três temas principais foram discutidos: motivações iniciais para um estilo de vida mais saudável; influências sociais; e quando a saúde se torna prejudicial. As blogueiras descreveram como as mensagens sobre saúde e dieta nas mídias sociais normalizam ideias baseadas no medo de comida e encorajam a noção de que desintoxicar, restringir e eliminar os alimentos seria a escolha mais saudável, promovendo comportamentos ortoréxicos. No entanto, muitas sugeriram que o foco da ortorexia estava nos ideais sobre saúde e prevenção de doenças, ao invés da magreza em si (Greville-Harris; Smithson; Karl, 2020).

A partir de blogs de receitas “*clean eating*”, Dickinson, Watson e Prichard (2018) identificaram que as receitas de alimentação limpa avaliadas tinham uma pequena quantidade, significativamente maior de proteína, gordura e fibra do que receitas sem esse tipo de alegações, mas eram semelhantes em energia e teor de açúcar, concluindo que podem não representar alternativas mais saudáveis. Ressaltaram, ainda, que a internet é uma via cada vez mais comum para o público recorrer a orientações, sendo útil para profissionais de saúde entenderem o conteúdo em circulação nas mídias para melhor

orientar seus pacientes sobre a qualidade das informações disponíveis e para desenvolverem publicações nutricionais confiáveis.

Enquanto Canguilhem falou sobre o singular e as condições do sujeito de ser feliz, saudável e de estar bem, ou seja, sobre a capacidade de criar normas para se adaptar a hostilidade do meio, Foucault (2011) contribuiu discutindo essa hostilidade e em que meio, cultura e contexto o sujeito está inserido. A medicalização, segundo Foucault, é um conceito que pode ser aplicado a diferentes âmbitos da vida, associado a uma prática discursiva que revela a forte presença do saber médico no conjunto dos discursos sobre o homem, sua natureza e suas vicissitudes. A medicalização foi então tomada como expressão da difusão do saber médico no tecido social, de um conjunto de conhecimentos científicos no discurso comum, como uma operação de práticas médicas em um contexto não terapêutico, mas político-social, sendo a medicina o pano de fundo para toda a concepção de biopoder e de biopolítica na microfísica.

Foucault utiliza o termo biopoder para referir-se à prática dos estados modernos e sua regulação dos que a ele estão sujeitos por meio de uma explosão de técnicas numerosas e diversas para obter a subjugação dos corpos e o controle de populações. Com a ideia de biopoder, ele enfatiza outra forma de governo do homem no mundo moderno, não apenas com característica de ser docilizador e disciplinar. As formas de viver, o cultivo da saúde, os domínios sobre a sexualidade, bem como os sofrimentos existenciais são objetos do biopoder, portanto, é uma estratégia de governabilidade para alcance do bem-estar, sendo uma forma de controlar o comportamento das pessoas.

A medicina não como soberana no exercício de um poder, mas como discurso que compõe as estratégias políticas de gestão da vida, Foucault nomeia como biopolítica, sendo uma política que diz respeito à administração da vida, particularmente como essa se manifesta no nível das populações. Então, a ideia da vida como um valor e do controle para a saúde como uma conduta moral engaja a manutenção da saúde no espaço coletivo, moralizando as condutas em torno do governo de si e dos hábitos em geral, logo, a medicalização da vida se apresenta na gestão que o indivíduo faz de sua saúde, seu bem-estar, assim como de seu comportamento e das representações

de si como uma forma de obter retorno da sociedade. Deste modo, o que está em questão na ortorexia, como um processo de adoecimento da normatividade no sujeito, é também o cuidado de si, um imperativo social contemporâneo que atribui ao indivíduo a responsabilidade de gerir a si mesmo, seu bem-estar social e coletivo, através de práticas que buscam saúde, repudiando e afastando o risco da doença, num novo modelo de controle dos corpos, característico do processo de medicalização.

Considerar o cuidado de si e o cumprimento inflexível de normas de alimentação saudável como um alargamento do campo de poder sinaliza caminhos ou formas de adoecimento vinculados aos problemas da contemporaneidade. Os sentidos e significados desses caminhos podem se confundir entre alcançar uma salvação, se proteger das doenças crônico-degenerativas ou se isolar em um mundo asséptico. Estudar a ortorexia é um exercício conceitual para compreender uma reorganização dos sentidos do que se convencionou saúde, incluindo o contexto cultural e social das doenças, não apenas características anátomo-fisiológicas, mas também uma nova organização social dos corpos e dos padrões de normalidade.

Outra tendência popular da mídia social é *fitinspiration* que contém imagens, citações e conselhos relacionados a exercícios e alimentação saudável. A pesquisa de Raggatt et al. (2018) demonstrou que o conteúdo mais comumente acessado foi postado por *personal trainers* e atletas (59,4%), seguido por postagens marcadas com a *hashtag fitinspiration* (#fitinspiration) (53,9%) e por pessoas “comuns” (53,3%). Muitos seguidores relataram benefícios do conteúdo de inspiração, incluindo maior apoio social e acesso a informações de saúde, no entanto, também descreveram que esse conteúdo pode influenciar negativamente seu bem-estar e percepção de metas saudáveis. A influência em suas crenças e comportamentos de saúde foi explicada por meio de quatro temas principais: definição do “ideal saudável”; falha em alcançar o “ideal”; ser parte de uma comunidade; e acesso a informações confiáveis sobre saúde. Os autores destacaram como limitação a maioria dos participantes ter sido recrutada via Facebook e poucos via Instagram, este conhecido por ser fonte mais comum de conteúdo de inspiração.

Alguns fatores são apontados para explicar por que o Instagram, uma mídia social baseada em imagens, tem sido a plataforma preferida da comunidade de alimentação saudável. Primeiro, o foco na imagem que reproduz o efeito de superioridade por ser mais provável de ser lembrada do que palavras. Segundo, a mídia social permite e incentiva a exposição seletiva, pois os usuários escolhem quais contas eles desejam seguir e, então, são continuamente expostos ao tipo de conteúdo que essas contas produzem. Essa exposição limitada, por sua vez, pode levar os usuários a acreditarem que um comportamento é mais prevalente ou normal do que realmente é o caso, e pode levar a pressões sociais percebidas para aderir a tais comportamentos. Terceiro, é provável que perfis com muitos seguidores podem ser percebidos como autoridades, permitindo que as celebridades da alimentação saudável influenciem muitos indivíduos com um *feed* constante e com curadoria de imagens que retratam uma certa dieta ou comportamento (Turner; Lefevre, 2017).

De acordo com uma publicação do *The Wall Street Journal*, a rede social Facebook realizou uma pesquisa que demonstrou como o Instagram e seus mecanismos de comparação social, fenômeno em que se avalia seu próprio valor em relação à aparência, à riqueza e ao sucesso dos outros, afetam a saúde mental dos usuários, sobretudo os adolescentes. O relatório que circulou internamente e foi obtido pelo jornal destaca alguns pontos como: o Instagram foi projetado para uma maior comparação social do que o TikTok e o Snapchat, destacando corpos e estilos de vida; os adolescentes relataram, no estudo, que se sentiam “viciados” no Instagram e gostariam de usá-lo menos, mas não conseguiam; os adolescentes culpam o Instagram pelo aumento da taxa de ansiedade e depressão, essa reação foi espontânea e consistente em todos os grupos; mais de 40% dos adolescentes dos Estados Unidos e do Reino Unido relataram se sentir “pouco atraentes” e começaram a notar isso após usar o Instagram; e 32% das garotas dizem que, quando se sentem mal com relação aos seus corpos, o Instagram as deixa piores. Essa tendência de compartilhar somente bons momentos, a pressão para parecer perfeito e o fato de ser um produto viciante pode fazer com que adolescentes desenvolvam distúrbios alimentares, uma imagem nada saudável

dos próprios corpos e até mesmo depressão (Wells; Horwitz; Seetharaman, 2021).

Essa mídia social foi identificada como tendo também um impacto positivo pela sua capacidade de conectar pessoas que precisam de apoio através da criação de comunidades on-line, que facilitam o compartilhamento de conteúdo positivo e de recuperação, como demonstrado por Santarossa et al. (2019). Embora a maioria das imagens das publicações neste estudo estivesse focada na comida, a maioria dos perfis trazia reflexões sobre a ortorexia nas publicações e mencionava a recuperação de distúrbios alimentares. Assim, os pesquisadores acreditam que estudos futuros podem entender melhor como as redes de apoio on-line podem ser aproveitadas para incentivar a recuperação de distúrbios alimentares.

A partir da perspectiva de Foucault, a microfísica do poder traz a ideia de um poder disseminado entre várias instituições e o sujeito que reproduz o ato de dar o remédio, de dar a solução, de fazer a intervenção, carrega nessa atitude a instituição do poder da medicalização, sendo a saúde um estado regularizador a ser constantemente vigiado e controlado. Dessa forma, de acordo com os artigos revisados, os nutricionistas, assim como as pessoas que trabalham com o corpo ou dependem de sua forma física, também parecem ter maior tendência para o desenvolvimento da ortorexia. Esses profissionais são influenciadores nas mídias, ao mesmo tempo que podem criar ações para proteger e acompanhar as pessoas.

Numa concepção de saudável que prioriza as mídias e o ideal como padrão de comportamento humano, o que se pode criticar é que o sujeito se perca e abandone seus sentimentos, valores e significados sobre a comida, para incorporar as normas e as novas recomendações pela racionalidade científica moderna, que podem ser sem história, sem graça, sem gosto e desprovidas de memória, mas que o afastam do risco de “doenças futuras”, priorizando o medo da doença e da morte como aspecto mais importante na vida (Castiel; Diaz, 2007). A partir dessa visão, ao legislar sobre o saudável afirma-se o biopoder, julgando comportamentos e fazendo cumprir rigidamente a norma do comer saudável. Assim, a saúde atua como uma estratégia de governo dos corpos e de manutenção da vida.

Considerações finais

Reduzir o estado de saúde a um estado universal, generalizando as regras que servem para qualquer ser humano, independente de suas características, limita a vida a um padrão fisiológico ou patológico de vida. Para Canguilhem, a saúde é um aspecto singular da vida, caracteriza-se pela possibilidade de agir e reagir, de adoecer e se recuperar. Então, o normal é poder viver em meio às flutuações, e os novos acontecimentos são possíveis, relativizando assim uma classificação do sujeito doente a partir de médias absolutas ou recomendações universais do discurso da medicina. Ao incorporar cada vez mais aspectos da contemporaneidade em que se vive numa reconfiguração do que se denomina saudável, o conceito de saúde nos termos de Canguilhem evidencia o processo de adaptação às novas condições e tecnologias da vida que interferem na constituição dos corpos.

Na sociedade contemporânea, o processo de medicalização foi construído definindo-se um modelo normativo em torno de um padrão de evitamento e restrição alimentar em relação ao que se come e quanto se deve ou não comer, que vão ao encontro, como diria Foucault, de um processo disciplinar, de controle e padronização dos cuidados com o corpo e com a saúde de modo a manter uma certa ordem social. Deste modo, a ordem alimentar segue a disseminação da biopolítica e do biopoder, em que “fazer dieta” carrega consigo o sentido de restrição de um regime de vida, primando por práticas voltadas para o controle e a segurança, como modo ou tentativa de evitar doenças e seus possíveis riscos.

Entre os artigos selecionados, as características da ortorexia e as influências das mídias sociais na ortorexia foram os dois temas identificados. O Instagram foi a mídia social mais utilizada para estudar o conteúdo compartilhado sobre ortorexia, abordando perspectivas, experiências, sintomas e comportamentos, principalmente entre mulheres jovens, com interesse ativo em saúde e corpo. A mídia apresenta um corpo ideal e impulsiona ao consumo de bens apresentados nas publicações, criando uma suposta dependência quando sugere que somente aqueles que criam um corpo moldado por meio do controle e da disciplina alimentar são saudáveis e bonitos, logo podem ser felizes.

Essas conclusões ilustram a necessidade de compreender até que ponto as narrativas midiáticas contribuem para a promoção ou minimização da ortorexia, ou seja, em que grau o conteúdo relacionado à saúde e ao condicionamento físico está afetando a vida das pessoas para pensar em futuras intervenções. Dessa forma, mais pesquisas são necessárias para melhor distinguir a ortorexia de outras formas de distúrbios alimentares, precisando explorar os motivadores biopsicossociais e identificar maneiras de facilitar o acesso a tratamentos eficazes para aqueles que sofrem. Vale ressaltar, ainda, que este estudo não limitou os continentes, logo, pode haver fatores contextuais entre os países a serem explorados. A ortorexia é um tema a ser discutido sob diversas perspectivas pela sua complexidade. Este artigo traz apenas algumas reflexões e interpretações possíveis a partir das práticas alimentares e cuidados com o corpo na ortorexia midiaticizada.

Portanto, neste contexto da ortorexia, uma alimentação saudável, embora seja polissêmica, assume um sentido de lei e de comportamento normal a ser seguido sem dúvida ou adaptação. Desnaturalizar a alimentação saudável possibilita a abertura de espaços para diferentes formas de se viver a condição humana da saúde e do comer, potencializando a multiplicidade de caminhos da vida, numa condição e pressuposição ética de existência que valorize a individualidade de cada sujeito na sociedade, principalmente, em suas articulações no contexto social e cultural.

Referências

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARTRINA, J. A. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, Caracas, v. 57, n. 4, p. 313-315, 2007.

BRATMAN, S.; KNIGHT, D. *Health food junkies: orthorexia nervosa: overcoming the obsession with healthful eating*. New York: Broadway Publisher, 2001.

CAMARGO JR., K. R. A biomedicina. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro,

v. 15, p. 177-201, 2005. DOI: 10.1590/S0103-73312005000300009

CANGUILHEM, G. *O normal e o patológico*. 7. ed. Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 2011.

CARROTTE, E. R.; VELLA, A. M.; LIM, M. S. C. Predictors of “liking” three types of health and fitness-related content on social media: a cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, Toronto, v. 17, n. 8, e205, 2015. DOI: 10.2196/jmir.4803

CASTIEL, L. D.; DIAZ, C. A. D. *A saúde persecutória: os limites da responsabilidade*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2007.

CONTRERAS; J.; GRACIA, M. *Alimentação, sociedade e cultura*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

COSTA, M. F.; CARVALHO, M. C. V. S.; PRADO, S. D. *Dietas da moda e transtornos alimentares: a construção de sentidos na busca do “corpo perfeito” e da “vida saudável”*. 2014. Tese (Doutorado) -Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

DICKINSON, K. M.; WATSON, M. S.; PRICHARD, I. Are clean eating blogs a source of healthy recipes? A comparative study of the nutrient composition of foods with and without clean eating claims. *Nutrients*, Basel, v. 10, n. 10, p. 1440, 2018. DOI: 10.3390/nu10101440

FIXSEN, A.; CHESHIRE, A.; BERRY, M. The social construction of a concept - orthorexia nervosa: morality narratives and psychopolitics. *Qualitative Health Research*, Thousand-Oaks, v. 30, n. 7, p. 1101-1113, 2020. DOI: 10.1177/1049732320911364

FOUCAULT, M. *Microfísica do poder*. 29. ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2011.

GOMES, R.; NASCIMENTO, E. F. A produção do conhecimento da saúde pública sobre a relação homem-saúde: uma revisão bibliográfica. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 901-911, 2006. DOI: 10.1590/S0102-311X2006000500003

- GREENHALGH, T. *Health evidence network synthesis report: cultural contexts of health - the use of narrative research in the health sector*. 49. ed. Copenhagen: Who Regional Office For Europe, 2016.
- GREVILLE-HARRIS, M.; SMITHSON, J.; KARL, A. What are people's experiences of orthorexia nervosa? A qualitative study of on-line blogs. *Eating and Weight Disorders: Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, Berlin, v. 25, n. 6, p. 1693-1702, 2019. DOI: 10.1007/s40519-019-00809-2
- LUZ, M. T. et al. *Natural, racional, social: razão médica e racionalidade científica moderna*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; Edições Livres, 2019.
- MACIEL, M. E.; CASTRO, H. C. A comida boa para pensar: sobre práticas, gostos e sistemas alimentares a partir de um olhar socioantropológico. *Demetra*, v. 8, supl. 1, p. 321-328, 2013.
- MARTINS, M. C. T. et al. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 24, n. 2, p. 345-357, 2011. DOI: 10.1590/S1415-52732011000200015
- PILGRIM, K.; BOHNET-JOSCHKO, S. Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. *BMC Public Health*, Berlin, v. 19, n. 1, p. 1054, 2019. DOI: 10.1186/s12889-019-7387-8
- RAGGATT, M. et al. "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*, Berlin, v. 18, n. 1, p. 1002, 2018. DOI: 10.1186/s12889-018-5930-7
- SANTAROSSA, S. et al. #Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the on-line conversation and community using the Netlytic software. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, Berlin, v. 24, n. 2, p. 283-290, 2019. DOI: 10.1007/s40519-018-0594-y
- SICHERI, R. et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*, São Paulo, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000. DOI: 10.1590/S0004-27302000000300007
- SILVA, L. F. *Saber prático de saúde: as lógicas do saudável no cotidiano*. Porto: Edições Afrontamento, 2008.
- SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it? *Einstein*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106. DOI: 10.1590/s1679-45082010rW1134
- TURNER, P. G.; LEFEVRE, C. E. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders: Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, Berlin, v. 22, n. 2, p. 277-284, 2017. DOI: 10.1007/s40519-017-0364-2
- VALENTE, M. et al. "And it snowballed from there": The development of orthorexia nervosa from the perspective of people who self-diagnose. *Appetite*, Amsterdam, v. 155, p. 104840, 2020. DOI: 10.1016/j.appet.2020.104840
- VIANA, M. R. et al. A racionalidade nutricional e sua influência na medicalização da comida no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 2, p. 447-456, 2017. DOI: 10.1590/1413-81232017222.25432015
- WELLS, G.; HORWITZ, J.; SEETHARAMAN, D. Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show. *The Wall Street Journal*, New York, 14 set. 2021. Disponível em: <<https://on.wsj.com/3LpMeBI>>. Acesso em: 16 nov. 2021.
- ZOYA, P. G. R. Alimentación y medicalización. Análisis de un dispositivo de cuidado personal y potenciación de la salud. *Sociológica*, Ciudad de México, v. 30, n. 86, p. 201-234, 2015.

Contribuição dos autores

Todas as autoras colaboraram intelectualmente com a organização, análise dos dados, redação do manuscrito e aprovação da versão final deste trabalho.

Recebido: 10/12/2021

Reapresentado: 10/12/2021

Aprovado: 15/01/2022