



Universidad
Zaragoza

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**El vegetarianismo y el veganismo en la ortorexia nerviosa: revisión
sistemática**

Alumna: **Alicia Meseguer Fandos**

NIA: **779892**

Directora: **Ana Hernando Mazón**

Grado de Psicología

Año académico **2021-2022**



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

Índice:

Resumen	3
Abstract	3
Introducción	4
Método	6
Materiales	6
Procedimiento.....	7
Resultados	8
Discusión.....	14
Referencias	18
Anexos.....	22

El vegetarianismo y el veganismo en la ortorexia nerviosa: revisión sistemática

Alicia Meseguer Fandos y Ana Hernando Mazón
Universidad de Zaragoza

Resumen

Tanto el vegetarianismo como el veganismo son dietas que restringen la alimentación de productos provenientes de animales o de su explotación, por motivos éticos o de salud. Esta restricción podría desembocar en una fijación patológica por la alimentación saludable y equilibrada, también llamada ortorexia nerviosa. Por ello, el objetivo de este estudio es realizar una revisión sistemática de la literatura publicada en el periodo del 2012-2022, acerca la influencia de este tipo de dietas y su relación con la ortorexia nerviosa. En diversos buscadores se encontraron un total de catorce artículos que cumplían los criterios de inclusión propuestos. En muchos de estos artículos se muestra la evidencia de que las personas vegetarianas o veganas tienen puntuaciones más patológicas que aquellos que siguen una dieta omnívora, sin embargo, otras investigaciones llegan a contradecir estos hallazgos. Es necesario seguir investigando este campo, puesto que no existe un consenso claro.

Palabras Clave: Vegetariano, Vegano, Ortorexia nerviosa, Conductas alimentarias de riesgo, Trastornos de la conducta alimentaria

Vegetarianism and veganism in orthorexia nervosa: a review

Alicia Meseguer Fandos y Ana Hernando Mazón
Universidad de Zaragoza

Abstract

Both vegetarianism and veganism are diets that restrict the feeding of products from animals or their exploitation, for ethical or health reasons. This restriction could lead to a pathological fixation on healthy and balanced eating, also called orthorexia nervosa. Therefore, the objective of this study is to carry out a systematic review of the literature published in the period 2012-2022, about the influence of this type of diet and its relationship with orthorexia nervosa. In various search engines, a total of fourteen articles were found that met the proposed inclusion criteria. Many of these articles show evidence that vegetarians or vegans have more pathological scores than those who follow an omnivorous diet, however other research contradicts these findings. Further research is needed in this field, as there is no clear consensus.

Keywords: Vegetarian, Vegan, Nervous orthorexia, Risk eating behaviors, Eating behavior disorders

El vegetarianismo y el veganismo en la ortorexia nerviosa: revisión sistemática

Los patrones y ritmo del consumo de los alimentos han evolucionado debido a cambios en las condiciones socioeconómicas y los estilos de vida (Poulain, 2013). Según Jovanovski y Jaeger (2022, p. 4), culturalmente la dieta se caracteriza por “discursos moralizantes sobre lo que son los cuerpos y las conductas saludables basándose en el concepto de salud relacionándolo con el peso”. Este mito, para ellos, alimenta los hábitos dietéticos y la preocupación por la estética corporal como consejos de salud enmascarando posibles patologías, a veces a cambio de la salud y estabilidad mental.

Entre los patrones de consumo, se pueden encontrar dietas basadas en la restricción de uno o varios grupos de alimentos, como las dietas vegetarianas o veganas. Phillips (2005): determinó los diferentes tipos de dietas vegetarianas según los alimentos que se excluyeran de la alimentación habitual, entre las que se encuentran los pisci-vegetarianos, ovo-vegetarianos, lacto-vegetarianos, veganos...

En los últimos 15 años, el número de personas que siguen una dieta vegana se ha incrementado considerablemente en España (Gallego-Narbón, 2018). Esto también puede observarse en otros países europeos como Alemania, que en 2016 alrededor de un 4,3% seguía una dieta vegetariana (Mensink et al., 2016) y un 1.0% de la población una vegana (Richter et al., 2016). Debido al aumento de población que elimina la carne de su registro de alimentos habitual, las investigaciones que previamente estudiaban sus efectos en la nutrición, cambiaron el foco de atención a sus efectos en el comportamiento alimentario patológico (Rosenfeld, 2018).

Una persona vegetariana es aquella que no consume ningún tipo de carne, incluyendo aves, pescados o mariscos, ni productos que la contengan (Lee & Krawinkel, 2011). Por otro lado, según McPherson (2018), el veganismo es un estilo de vida que rechaza productos animales o derivados de ellos.

Actualmente en Europa, tanto los productos cárnicos como el pescado se consideran alimentos imprescindibles. De hecho, en muchos países desarrollados se asocia culturalmente con la abundancia y la riqueza (Forestell, 2018). Además, según North et. al (2021), en los omnívoros, “existe un respaldo a las 4N del consumo de carne, en la que ésta es natural, normal, necesaria y agradable”(p. 7); y una preocupación por la salud en la que la única fuente de proteínas y nutrientes es la carne. A pesar de estas creencias populares, Dorad y Mathieu (2021) demostraron que las personas que siguen una dieta vegetariana estaban más

interesadas que los omnívoros en dietas saludables con alimentos naturales, una elección que, para ellos, puede estar orientada a la salud sin estar asociada al control de peso. Los motivos por los cuales las personas deciden seguir este tipo de dietas, podrían influir en el desarrollo posterior de una patología alimentaria. Entre esos motivos, se encuentra el bienestar de los animales, motivos ecológicos o de salud. Estos podrían ser indicadores de cierto riesgo de ortorexia nerviosa, dado que Barthels et al (2019) encontraron que el motivo ético funciona como un factor protector, pero los de salud, estética y cicatrización constituyen factores de riesgo para la ortorexia nerviosa.

Las personas que siguen este tipo de dietas poseen características en común previamente estudiadas como el aumento del control consciente de comer con el propósito de controlar el peso (Martons et al., 1999), un menor IMC (Dittfeld et al., 2017), así como niveles más altos en restricción cognitiva (McLean et al., 2021). “Debido a las altas puntuaciones de restricción cognitiva y la preocupación por la comida, el veganismo podría disponer a las personas a desarrollar un trastorno alimentario” (McLean et al., 2021, p. 13). Lavalle et al. (2019) encontró que en estudiantes chinos, la dieta vegetariana estaba relacionada con niveles más altos de depresión y ansiedad, pero no en estudiantes alemanes. Heiss et al. (2017) estudiaron la relación entre esta dieta con el impulso por la delgadez y por la musculatura, hallando unos resultados que no confirman una mayor patología en personas con dietas vegetarianas y veganas en comparación con los omnívoros. Por último, Dorard y Mathieu (2021) plantearon la posible patología en el comportamiento alimentario que se inicia debido a una mala elección de alimentos motivada por la mejora de la salud, provocando patrones de hábitos patológicos como el observado en la ortorexia nerviosa. En concreto, cabe destacar la relación entre el tipo de dieta y la ortorexia nerviosa debido al contenido de los alimentos prohibidos que tienen en común esta dieta con el trastorno, es decir, tanto la ortorexia nerviosa como las dietas vegetarianas y veganas se asocian con un consumo más recurrente de vegetales, frutas, frutos secos y semillas, eliminando grupos completos de alimentos con una evitación drástica y rígida de los productos alimentarios que se consideran como prohibidos (Astudillo, 2021).

El término ortorexia nerviosa fue introducido por el estadounidense Bratman en 1997, “definiéndolo como una fijación patológica hacia una alimentación saludable y equilibrada” (Astudillo, 2021, p. 256). Generalmente, se caracteriza por un inicio gradual en el que se incorporan alimentos saludables y que, poco a poco desemboca en una obsesión (del Águila Cano et al., 2017). Existen dos tipos de ortorexia: sana y nerviosa. La sana se identifica como

aquella que sigue patrones de consumo saludables como parte de su identidad (Depa et al., 2019). Sin embargo, en la ortorexia nerviosa, los síntomas más característicos son: la excesiva preocupación por los alimentos ingeridos, una gran cantidad de horas del día planificando y elaborando las comidas, y culpabilidad cuando no han cumplido con aquello que tenían planeado, llegando a aplicarse dietas y ayunos como sanción, además, se muestran orgullosos de ello ante otros individuos (del Águila Cano et al., 2007).

Los hallazgos de investigaciones anteriores entre este tipo de dietas y la ortorexia nerviosa han revelado resultados contradictorios. Luck-Sikorski et al. (2019) observaron mayores puntuaciones en comportamiento ortoréxico entre aquellas personas con mayor IMC, con el seguimiento de una dieta vegetariana y con mayor sintomatología depresiva, sin hallar diferencias con relación al género o a la edad. Sin embargo, Dunn et al., (2017) encontraron puntuaciones de ortorexia nerviosa menos patológicas en el grupo vegano.

Existen diferentes preocupaciones entorno a las implicaciones que pueden tener la dieta vegetariana y vegana en el comportamiento alimentario dado que son dietas socialmente aceptadas y podrían constituir un riesgo para la alimentación saludable de la población. Timko et al. (2012) propone que el adoptar una dieta vegetariana después de un trastorno alimentario podría ser un factor de mantenimiento del trastorno, como el que podría ser la ortorexia nerviosa. En adición, Martins et al., (1999), informa de que esta dieta podría usarse como una máscara para el comportamiento patológico.

En base a lo previamente expuesto, la presente revisión tiene como objetivo hallar una conclusión acerca de la asociación entre las dietas vegetariana y vegana, con la ortorexia nerviosa. Asimismo, se pretende recopilar la evidencia publicada sobre la restricción de alimentos de origen animal y su papel en el mantenimiento o desarrollo de una preocupación psicológica como lo es la ortorexia nerviosa. .

Método

Materiales

Se examinaron artículos de investigación y de revisión, publicados en los últimos 10 años en revistas científicas. La búsqueda de estos trabajos se realizó en las siguientes bases de datos electrónicas: Science Direct, Dialnet y PubMed. Esta búsqueda se realizó tanto en inglés como en castellano en todas esas bases de datos.

Procedimiento

La búsqueda de los artículos se realizó en dos fases. En primer lugar, se efectuó una búsqueda general en las bases de datos anteriormente mencionadas, con el objetivo de encontrar artículos que no solo relacionasen las dietas con la ortorexia nerviosa sino, artículos que la incluyesen dentro de los trastornos alimenticios o como una conducta alimentaria de riesgo sin llamarla de esta forma. Para ello se relacionaron los términos en inglés “vegetarian” y “vegan” con “eating disorders” o “risky eating behaviors” mediante la fórmula “((*eating disorders*) OR (*risky eating behaviors*)) AND ((*vegetarian*) OR (*vegan*))” y en la búsqueda en castellano se relacionaron los términos “vegetariano” y “vegano” con “trastornos de la conducta alimentaria” o “conductas alimentarias de riesgo” mediante la fórmula ((trastornos de la conducta alimentaria) OR (conductas alimentarias de riesgo)) AND ((vegetariano) OR (vegano)).

Posteriormente, para afinar más la búsqueda y localizar otros artículos en los que se especificara el término ortorexia nerviosa, se llevó a cabo una segunda, relacionando “vegetarian” y “vegan” con “ortorexia nerviosa” mediante la fórmula “(*Orthorexia Nervosa*) AND ((*vegetarian*) OR (*vegan*))”, siendo la fórmula en castellano “((ortorexia nerviosa) AND ((vegetariano) OR (vegano)))”. Estas búsquedas bibliográficas se realizaron a lo largo de los meses de abril y mayo del año 2022. Se examinaron los títulos y resúmenes de los artículos localizados, para seleccionar aquellos artículos que pudiesen estar relacionados con el tema tratado. A continuación, se les aplicaron los criterios de inclusión y exclusión revisando el texto completo de estos artículos. Finalmente, se seleccionaron 14 artículos para ser incluidos en la revisión. Estos pasos quedan reflejados en el diagrama de flujo según PRISMA (Ver Anexo 1).

Los criterios de inclusión utilizados fueron los siguientes:

- Artículos de investigación y revisiones teóricas publicadas tanto en inglés como en castellano, en revistas científicas entre 2012 y 2022
- El análisis se centró en la relación entre ortorexia nerviosa y el seguimiento dietas vegetarianas, veganas u omnívoras.
- Los participantes de las investigaciones primarias son adultos (mayores de 18 años).
- Se incluyeron todos los artículos cuyo objetivo era describir la relación estudiada.
- Se excluyeron aquellos artículos que relacionaban tipos de dietas con otros aspectos biológicos.

- Se excluyeron los artículos que relacionaban el vegetarianismo y el veganismo con otros trastornos de la conducta alimentaria en los que no se hablase de ortorexia nerviosa.

Las variables con las que se trabaja son: año de publicación y autor(es), tipo de artículo, cuestionarios utilizados y principales hallazgos.

Resultados

Del total de artículos revisados, catorce de ellos cumplieron los criterios de inclusión anteriormente mencionados. De éstos, dos fueron revisiones sistemáticas y doce artículos empíricos. Únicamente el 7% de los artículos fueron publicados entre el 2012 y el 2017. La mayoría de los artículos, el 64% fueron publicados entre 2017 y 2020 y finalmente el 28% de los artículos se publicaron en los últimos dos años.

Teniendo en cuenta el lugar geográfico en el que se realizaron estos estudios, se puede apreciar que la mayor parte de éstos se realizaron en Europa (57%), seguido de Asia (7%) y América(7%). En concreto, se realizaron tres estudios en Polonia, otros tres en España, y un estudio en cada uno de los siguientes países: Alemania, Turquía, Estados Unidos e Italia. Es importante destacar que hay dos artículos en los que, al realizar la búsqueda de la muestra por internet, no especifica el ámbito geográfico de los participantes.

Para facilitar la comprensión de la información relevante de cada artículo, a continuación se presentan los datos la Tabla 1. Estos artículos se encuentran clasificados según el apellido del autor y fecha de la investigación, y además se indica el tipo de investigación al que pertenecen, el marco geográfico donde se ha desarrollado, los cuestionarios que utilizaron para ella y los principales hallazgos de cada uno de ellos en la relación entre el veganismo y vegetarianismo y la ortorexia nerviosa

Autores y año	Tipo de artículo	Ámbito geográfico	Cuestionarios utilizados	Principales hallazgos
(Barthels et al., 2018)	Investigación correlacional con grupo control	Alemania	Düsseldorf Orthorexia Skala (DOS) Restraint Eating Scale (RS)	Las personas vegetarianas o veganas que siguen esta dieta por un motivo de salud tienen puntuaciones más patológicas que la población normal, sin llegar a superar el límite para poseer una conducta patológica. Existe una relación entre conducta alimentaria ortoréxica e impulso por la delgadez.
(Barthels et al., 2019)	Investigación correlacional	Varios países	Düsseldorf Orthorexia Skala (DOS)	Seguir dietas por motivos éticos supone un factor protector ante las conductas ortoréxicas (bienestar animal, política y ecología). Estos motivos son los que predominan a la hora de seguir una dieta. Los motivos por los que siguen estas dietas ligados a la conducta ortoréxica son la salud, la estética y la cicatrización. Esto supone que la conducta no está ligada a ningún tipo de dieta, sino a su motivo.
(Brytek-Matera et al., 2019)	Investigación correlacional con grupo control	Polonia	Cuestionario de Hábitos Alimenticios (EHQ) Cuestionario alimentario de tres factores (TFEQ-R18)	Vegetarianos y veganos exhiben mayores tendencias de ON (ortorexia nerviosa) que personas con una dieta omnívora. Las personas que eliminan todos los productos de origen animal mostraron un mayor conocimiento sobre la alimentación saludable que los vegetarianos y los omnívoros. Estos están convencidos de que sus hábitos alimenticios son superiores, que preparan la comida más saludable y que es mejor que otras dietas. La restricción cognitiva es un predictor de la ON en vegetarianos y veganos. Las consecuencias de la

restricción son desregulación de las percepciones internas de hambre y saciedad, desregulación emocional, baja autoestima y satisfacción corporal. Las personas con dieta informaron más trastornos alimentarios actuales y pasados en comparación con personas sin dieta. Además, tienen un más bajo, mayor conocimiento de alimentación saludable y una menor duración de la dieta predice un sentimiento positivo acerca de la alimentación saludable.

(Brytek-Matera, 2020)	Investigación correlacional con grupo control	Polonia	Cuestionario de Hábitos Alimenticios (EHQ) Cuestionario alimentario de tres factores (TFEQ-R18)	La dieta vegetariana se asoció directamente con niveles más altos de todos los aspectos de la ON. La omnívora tuvo una mayor tendencia a la restricción cognitiva y un IMC mayor. La dieta vegetariana contribuyó a una mayor tendencia a la ON. La restricción cognitiva se asoció positivamente con el índice de masa corporal. Las personas con esta dieta están más informadas sobre alimentación saludable. Consumen alimentos vegetales bajos en grasas saturadas y ricos en fibra, que contribuyen al control del peso. Mayor restricción cognitiva en omnívoros
(Brytek-Matera, 2021)	Revisión teórica	Varios países		En 11 de 14 artículos, el vegetarianismo estaba relacionado con conductas ortoréxicas. En general la evidencia reporta que los vegetarianos tienen más comportamientos ortoréxicos que los de dieta omnívora. El ORTO-15 tiene muy baja confiabilidad, merece la pena usar EHQ o DOS en su lugar. Además, existe la necesidad de la construcción de una nueva

herramienta de diagnóstico. Existe la necesidad de estudios transversales para establecer causalidades.

(Çiçekoğlu & Tunçay, 2018)	Investigación correlacional	Turquía	Escala de Evaluación de Ortorexia Nerviosa (ORTO-11) Eating Attitudes Test-40 (eat-40) Inventario Obsesivo Compulsivo de Maudsley (MOCI)	Un 51.6% de la muestra había sido vegetariano/vegano durante de 1 a 5 años. De éstos, el 54,3% era por razones éticas. Un 12,9% de los omnívoros tenía un amigo que siguiese esta dieta. Las puntuaciones en signos de obsesión fueron mayores en los omnívoros que en las personas con dieta, aunque ninguno tenía riesgo de obsesivo compulsivo. Los omnívoros mostraron puntuaciones medias mayores en síntomas obsesivos y ortoréxicos que los veganos y vegetarianos.
(Dell’Osso et al., 2018)	Investigación con grupo control	Italia	Escala de Evaluación de Ortorexia Nerviosa (ORTO-15)	El estudio demuestra niveles más altos en síntomas y en la puntuación total en ORTO en sujetos con dieta vegetariana o vegana por igual en ambos géneros.
(Dittfeld et al., 2017)	Investigación correlacional con grupo control	Varios países	Bratman Test for Orthorexia (BOT)	IMC menor para vegetarianos y vegana. Muestra de vegetarianos 50%, y 34% de veganos. No existen diferencias en edad, peso, altura y duración de la dieta respecto a las puntuaciones del cuestionario. Cuanto más larga la dieta, puntuaciones más patológicas de BOT. Cuanto más avanzada es la edad, puntuaciones menos ortoréxicas de BOT. No se puede relación causal entre ortorexia y vegetarianismo.

(Dunn et al., 2017)	Investigación correlacional con grupo control	EEUU	Escala de Evaluación de Ortorexia Nerviosa (ORTO-15)	Comparando veganos , tenían puntuaciones que determinaban menos riesgo de ON que el grupo sin dieta, lo que puede suponer que ORTO-15 es defectuoso. Alrededor del 10% tiene comportamientos de riesgo de ON.
(Herranz Valera et al., 2014)	Investigación correlacional	España	Escala de Evaluación de Ortorexia Nerviosa (ORTO-15)	Puntuaciones significativamente más bajas (o más patológicas) entre vegetarianos, hay que tener especial cuidado con las dietas. Cuando el umbral se estableció en 35 en lugar de en 40, más del 43% de la muestra obtuvo puntuaciones patológicas, lo que supondría que varios practicantes de yoga adoptan dietas sobre las cuales pueden obsesionarse.
(McComb & Mills, 2019)	Revisión teórica	Varios países		La mayoría de las conceptualizaciones de ON afirman que la pérdida de peso puede ser una consecuencia de restringir la dieta a lo que se percibe como alimentos puros y saludables, no como objetivo de la restricción. Personas que puntúan alto en Obsesivo compulsivo son más propensos a tener ON. Una cantidad de estudios han encontrado una cantidad considerable que el vegetarianismo o veganismo están asociados a unas puntuaciones mayores en ON pero tenían todos ellos muchas limitaciones muestrales por lo que no es posible que esos hallazgos se generalicen.
(Parra-Fernández	Investigación correlacional	España	Escala de Evaluación de Ortorexia Nerviosa (ORTO-11)en español	Los omnívoros tenían más probabilidades de estar casados que los veganos y también de tener sobrepeso, pero no de ON. 58,2% de los veganos tenían

et al., 2020)	con grupo control		Food Choice Questionnaire (FCQ-SP) en español	riesgo de ortorexia nerviosa, en cambio vegetarianos 24,1% y omnívoros 17,7%.
(Plichta et al., 2019)	Investigación correlacional	Polonia	Escala de Evaluación de Ortorexia Nerviosa (ORTO- 15) Cuestionario de Satisfacción de Parámetros y Partes Peculiares del Cuerpo Cuestionario de Frecuencia de Alimentos (FFQ-6)	Parece que la eliminación completa de la carne de la dieta y la no frecuencia variada de su consumo pueden ser la razón de aparición más frecuente de la ON en veganos y vegetarianos. No hubo relación entre tendencia a ON y el IMC. En el diagnóstico de los síntomas de ON como la satisfacción corporal y los patrones dietéticos no hubo grandes diferencias en las puntuaciones entre dietas. Se encontró una mayor ingesta de frutas y verduras entre personas con ON, además, aquellos con una dieta que incluya productos frescos y nueces tenían menos probabilidades de insatisfacción corporal.
(Ruiz & Quiles Marcos, 2021)	Investigación correlacional	España	Escala de Evaluación de Ortorexia Nerviosa (ORTO- 11) en español Eating Attitudes Test-26 La Teruel Orthorexia Scale (TOS) Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ)	El 30,5% de la muestra total presentaba un alto riesgo de ON. Mayor prevalencia de ON entre vegetarianos o veganos. Se halló una correlación negativa entre el IMC y las puntuaciones en el ORTO-11, es decir, mayor riesgo a mayor IMC. Más frecuente en mujeres, que presentan una peor percepción de su imagen corporal y más conductas con el cuidado del aspecto físico incluso propias del TCA.

Discusión

Esta revisión tiene por objetivo profundizar, a través de la literatura existente, en la relación entre la ortorexia nerviosa y las dietas vegetarianas y veganas. Como primeras apreciaciones, podemos destacar que en los artículos seleccionados se observa poca variedad entre los cuestionarios utilizados para medir la ortorexia, siendo la más prevalente la Escala de Evaluación de Ortorexia Nerviosa (ORTO; Donini et al., 2005) y su adaptación/traducción en diferentes idiomas. Además, en numerosas ocasiones, las investigaciones se han limitado a utilizar un único cuestionario específico, acompañado de cuestionarios sociodemográficos, para informar acerca de sus hábitos alimentarios de forma subjetiva, sin tener en cuenta el número de excepciones que realizan en sus restricciones o el tiempo que llevan adoptando esa dieta. Por ello se debería elaborar un cuestionario que tuviese en cuenta todos los aspectos de la dieta y no solamente la categoría donde ellos se incluirían (en este caso vegetarianismo, ovo-vegetarianismo, lacto-vegetarianismo, veganismo...).

Del mismo modo, de los catorce artículos revisados, solamente se observa uno que haya medido y tenido los dos tipos de ortorexia en cuenta en su relación con las dietas, ya que, aunque no se ha incluido la ortorexia sana como variable estudiada en esta revisión, los artículos revisados tampoco la han tenido en cuenta para completar sus resultados. Además, no se ha identificado ninguna investigación realizada en la parte este de Asia ni en el continente de Oceanía traducidas al inglés o al castellano. En el estudio de las relaciones entre estas variables, observamos que es relativamente reciente, dado que únicamente un artículo ha sido publicado antes del 2017. Es posible que sea por esta razón por la que falta mucho campo por investigar en futuras investigaciones.

Inicialmente, muchos de los artículos tienen como hipótesis que las dietas restrictivas como la vegetariana o vegana, podrían desarrollar una obsesión por la salud basándose en que, esta restricción de alimentos propicia un incremento de alimentos saludables como legumbres o verduras, con el fin de adquirir todos los nutrientes necesarios para conseguir una dieta equilibrada. Poco a poco, bajo el escudo de la protección de los animales o del medio ambiente, estas personas a través de los alimentos permitidos pueden intentar controlar su peso u obsesionarse con la alimentación saludable (ortorexia nerviosa).

Finalmente, todos los estudios presentan conclusiones acerca de la relación entre las variables estudiadas, pero no se genera un consenso entre todas ellas. En nueve de los estudios examinados se ha encontrado que los individuos vegetarianos o veganos tenían más

riesgo de padecer ortorexia nerviosa (Barthels et al., 2018; Brytek-Matera et al., 2019; Brytek-Matera, 2020; Brytek-Matera, 2021; Dell’Osso et al., 2018; Herranz Valera et al., 2014; Parra-Fernández et al., 2020; Plichta et al., 2019; Ruiz & Quiles Marcos, 2021). Sin embargo, también se debe tener en cuenta que en dos estudios se ha encontrado evidencia de que las personas seguidoras de esta dieta tienen menos riesgo de ortorexia nerviosa que las personas omnívoras (Çiçekoğlu & Tunçay, 2018; Dunn et al., 2017). Finalmente, otros tres estudios declaran que no existen diferencias entre los riesgos asociados a cada dieta (Barthels et al., 2019; Dittfeld et al., 2017; McComb & Mills, 2019).

Los autores y autoras de los artículos examinados describen sus propias limitaciones de las investigaciones que llevaron a cabo. Entre las limitaciones más predominantes, se encuentra que la muestra no resulta representativa debido al método utilizado para su selección, lo que impide que los resultados de las investigaciones sean extrapolables a la totalidad de la población (Barthels et al, 2018; Barthels et al., 2020; Brytek-Matera et al., 2019; Dell’Osso et al., 2018; Herranz Valera et al., 2014; McComb & Mills, 2019). Además, la subjetividad de las medidas aplicadas demuestra una falta de validez en las respuestas, suponiendo así una limitación de estos estudios (Barthels et al, 2018; Brytek-Matera, 2020; Brytek-Matera, 2021; Dell’Osso et al., 2018; Dunn et al., 2017; Ruiz & Quiles Marcos, 2021). Otra de las limitaciones que más observaron estos autores es la falta de evaluación de otras dimensiones que puedan aumentar el riesgo de la ortorexia nerviosa o que propicien que una persona vegetariana tenga altos niveles de riesgo en este ámbito, como por ejemplo los niveles de ansiedad, síntomas de anorexia nerviosa, rasgos de personalidad obsesiva compulsiva... (Barthels et al., 2020; Dell’Osso et al., 2018; Dunn et al., 2017; McComb & Mills, 2019; Ruiz & Quiles Marcos, 2021).

Por último, otra limitación, ésta menos nombrada en los estudios, es aquella debida a la baja fiabilidad del cuestionario ORTO-15 (McComb & Mills, 2019; Ruiz & Quiles Marcos, 2021) . Para solucionar esta limitación se podría combinar este cuestionario con otros ya validados para obtener resultados desde diferentes perspectivas y comparar resultados como la Teruel Orthorexia Scale (TOS; Barrada et al., 2018). Por último, uno de los estudios señala la importancia del momento vital y estresante en el que se desarrolló ya que los participantes se encontraban confinados en sus casas debido a la pandemia mundial causada por el Covid-19 (Ruiz & Quiles Marcos, 2021).

Por otro lado, en la realización de esta revisión también se han encontrado ciertas limitaciones por parte de la autora. En primer lugar, se ha observado una falta de investigaciones que estudien la relación de las variables en exclusiva, ya que muchas las relacionan con otros ámbitos fisiológicos y no tanto su relación con la salud mental. Posiblemente, la realización de una búsqueda más específica hubiese solventado este problema. Además, en muchos de ellos, predominaba una muestra femenina, lo que provoca una falta de datos para los hombres vegetarianos y veganos. Por último, otra limitación encontrada en la realización del análisis de las investigaciones es la falta de consenso en la denominación o categorización de las distintas dietas en los diferentes artículos. Es cierto que, al ser un constructo subjetivo, no existe ninguna escala fiable que no sea un autorregistro de lo que considera cada persona, y que, al ser una variable cualitativa ordinal, desde el punto de vista de restricción alimenticia no se pueden establecer rangos dentro de una misma categoría; pero estas pueden variar según el ámbito geográfico de cada persona o la definición que ellos crean que les corresponde a cada categoría.

A pesar de estas limitaciones, gracias a este análisis se han podido hallar ciertas conclusiones. Los resultados generalmente apoyan estudios anteriores como el de Timko et al. (2012) o el de Martins et al. (1999), en los que las dietas vegetarianas y veganas podrían ser utilizadas para enmascarar una patología alimentaria o como factor de mantenimiento. Sin embargo, las contradicciones halladas entre los artículos investigados podrían suponer que estas dietas simplemente están motivadas por la salud, sin estar asociada a un control de peso o a una obsesión, como dijeron Dorad y Mathieu (2021). En conclusión, podemos analizar estos resultados de dos formas. O bien las escalas de ortorexia nerviosa existentes no tienen en cuenta los patrones alimenticios generados por razones éticas como los de los vegetarianos y veganos, y confunden sus resultados con ortorexia saludable, o bien si los resultados son verídicos, se deberían tomar medidas preventivas, no solo para veganos y vegetarianos, sino para toda la población dados los resultados encontrados (“Un 30,5 % de la muestra general tenía riesgo de ortorexia nerviosa” (Ruiz & Quiles Marcos, 2021)).

En definitiva, el objetivo de esta revisión es contribuir a la prevención de la ortorexia nerviosa advirtiendo de los riesgos que el seguimiento de estas dietas podría suponer para la salud mental de los vegetarianos y veganos. Para investigaciones futuras, se recomienda desarrollar este tipo de investigaciones en lugares geográficos donde no predomine el consumo de carne en las dietas, o sea más común el uso de alternativas vegetales como las legumbres o el tofu, como por ejemplo en centro américa o en el sureste asiático, para

comprobar realmente el efecto de la restricción de estos alimentos en la ortorexia nerviosa.

Además, se recomienda que también se tenga en cuenta la ortorexia sana y que la muestra esté constituida por ambos sexos por igual.

Referencias

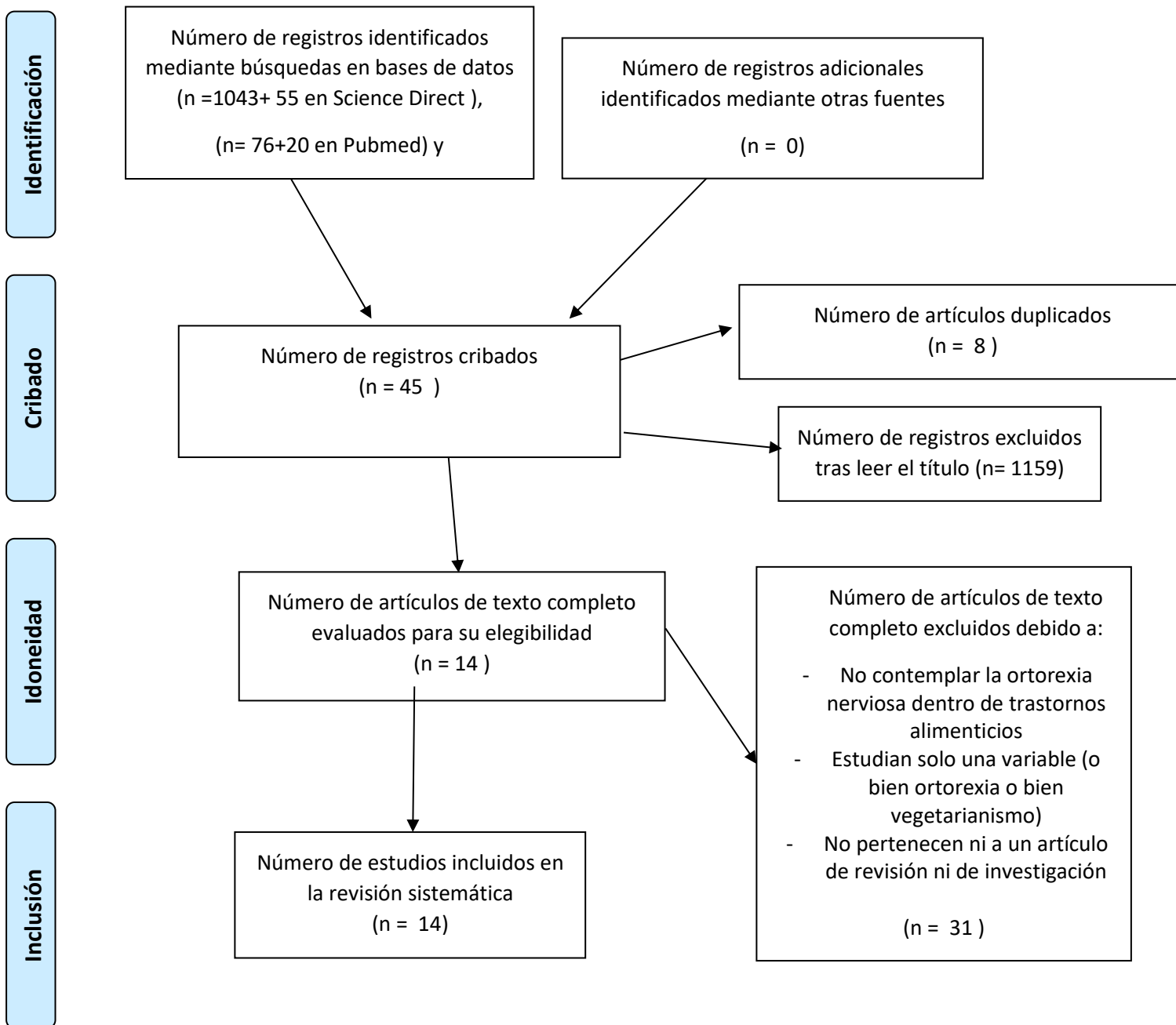
- Astudillo, R. B. (2021). Ortorexia nerviosa: ¿ Un estilo de vida o el surgimiento de un nuevo trastorno alimentario?. *Revista chilena de nutrición*, 48(2), 255-265.
- Barrada, J. R., & Roncero, M. (2018). Bidimensional structure of the orthorexia: development and initial validation of a new instrument. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 34(2), 283-291.
- Barthels, F., Meyer, F., & Pietrowsky, R. (2018). Orthorexic and restrained eating behaviour in vegans, vegetarians, and individuals on a diet. *Eating and Weight Disorders*, 23(2), 159–166. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0479-0>
- Barthels, F., Poerschke, S., Müller, R., & Pietrowsky, R. (2020). Orthorexic eating behavior in vegans is linked to health, not to animal welfare. *Eating and Weight Disorders- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(3), 817-820.
- Brytek-Matera, A. (2020). Interaction between vegetarian versus omnivorous diet and unhealthy eating patterns (Orthorexia nervosa, cognitive restraint) and body mass index in adults. *Nutrients*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/nu12030646>
- Brytek-Matera, A. Vegetarian diet and orthorexia nervosa: a review of the literature. *Eat Weight Disord* 26, 1–11 (2021). <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00816>
- Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Jurzak, H., Kornacka, M., & Kołodziejczyk, N. (2019). Strict health-oriented eating patterns (orthorexic eating behaviours) and their connection with a vegetarian and vegan diet. *Eating and Weight Disorders*, 24(3)441–452. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0563-5>
- Çiçekoğlu, P., & Tunçay, G. Y. (2018). A Comparison of Eating Attitudes Between Vegans/Vegetarians and Nonvegans/Nonvegetarians in Terms of Orthorexia Nervosa. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 200–205. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.11.002>
- del Águila Cano, M. Á., Sánchez, M. D. P. S., & del Águila Cano, E. (2007). Identificación de los distintos tipos de trastornos alimenticios y sus características. *Salud y cuidados durante el desarrollo*, 27(1), 28-30.
- Dell’Osso, L., Carpita, B., Muti, D., Cremone, I. M., Massimetti, G., Diadema, E., Gesi, C., & Carmassi, C. (2018). Prevalence and characteristics of orthorexia nervosa in a sample

- of university students in Italy. *Eating and Weight Disorders*, 23(1), 55–65.
<https://doi.org/10.1007/s40519-017-0460-3>
- Depa, J., Barrada, J. R., & Roncero, M. (2019). Are the motives for food choices different in orthorexia nervosa and healthy orthorexia? *Nutrients*, 11(3), 697.
- Dittfeld, A., Gwizdek, K., Jagielski, P., Brzęk, A., & Ziora, K. (2017). A study on the relationship between orthorexia and vegetarianism using the BOT (Bratman Test for Orthorexia). *Psychiatria Polska*, 51(6), 1133–1144. <https://doi.org/10.12740/PP/75739>
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., & Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 10(2), 28-32.
- Dorard, G., & Mathieu, S. (2021). Vegetarian and omnivorous diets: A cross-sectional study of motivation, eating disorders, and body shape perception. *Appetite*, 156, 104972.
- Dunn, T. M., Gibbs, J., Whitney, N., & Starosta, A. (2017). Prevalence of orthorexia nervosa is less than 1 %: data from a US sample. *Eating and Weight Disorders*, 22(1), 185–192. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0258-8>
- European Commission. (2019, 12 noviembre). Estado nutricional de vegetarianos españoles. ¿Tienen déficits de vitamina B12 y folato?. *DIGITAL.CSIC*.
<https://digital.csic.es/handle/10261/194348>
- Forestell, C. A. (2018). Flexitarian diet and weight control: healthy or risky eating behavior? *Frontiers in nutrition*, 5, 59.
- Heiss, S., Coffino, J. A., & Hormes, J. M. (2017). Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common myths. *Appetite*, 118, 129-135.
- Herranz Valera, J., Acuña Ruiz, P., Romero Valdespino, B., & Visioli, F. (2014). Prevalence of orthorexia nervosa among ashtanga yoga practitioners: a pilot study. *Eating and Weight Disorders*, 19(4), 469–472. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0131-6>
- Jovanovski, N., & Jaeger, T. (2022). Demystifying ‘diet culture’: Exploring the meaning of diet culture in online ‘anti-diet’ feminist, fat activist, and health professional communities. *Women’s Studies International Forum*, 90, 102558.
<https://doi.org/10.1016/j.wsif.2021.102558>

- Lavallee, K., Zhang, X. C., Michalak, J., Schneider, S., & Margraf, J. (2019). Vegetarian diet and mental health: Cross-sectional and longitudinal analyses in culturally diverse samples. *Journal of affective disorders*, 248, 147-154.
- Lee, Y., & Krawinkel, M. (2011). The nutritional status of iron, folate, and vitamin B-12 of Buddhist vegetarians. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 20(1), 42-49.
- Luck-Sikorski, C., Jung, F., Schlosser, K., & Riedel-Heller, S. G. (2019). Is orthorexic behavior common in the general public? A large representative study in Germany. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 267-273.
- Martins, Y., Pliner, P., & O'CONNOR, R. (1999). Restrained eating among vegetarians: does a vegetarian eating style mask concerns about weight? *Appetite*, 32(1), 145-154.
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2019). Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. *Appetite*, 140, 50–75 <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.005>
- McLean, C. P., Moeck, E. K., Sharp, G., & Thomas, N. A. (2021). Characteristics and clinical implications of the relationship between veganism and pathological eating behaviours. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-6.
- McPherson, T. (2018). The ethical basis for veganism. *The Oxford handbook of food ethics*, 209-240.
- Mensink, G., Barbosa, C. L., & Brettschneider, A. K. (2016). Prevalence of persons following a vegetarian diet in Germany. *Robert Koch Institute*. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2016-039>
- North, M., Klas, A., Ling, M., & Kothe, E. (2021). A qualitative examination of the motivations behind vegan, vegetarian, and omnivore diets in an Australian population. *Appetite*, 167, 105614.
- Parra-Fernández, M. L., Manzaneque-Cañadillas, M., Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Martínez, E., Fernández-Muñoz, J. J., Prado-Laguna, M. del C., & Brytek-Matera, A. (2020). Pathological Preoccupation with Healthy Eating (Orthorexia Nervosa) in a Spanish Sample with Vegetarian, Vegan, and Non-Vegetarian Dietary Patterns. *Nutrients*, 12(12), 3907. <https://doi.org/10.3390/nu12123907>
- Phillips, F. (2005). Vegetarian nutrition. *Nutrition Bulletin*, 30(2), 132-167.

- Plichta, M., Jezewska-Zychowicz, M., & Gębski, J. (2019). Orthorexic tendency in polish students: Exploring association with dietary patterns, body satisfaction and weight. *Nutrients*, *11*(1). <https://doi.org/10.3390/nu11010100>
- Poulain, JP (2013). *Sociología de la alimentación: Eaters y el espacio social de la comida para callar*. Queadriga PUF.
- Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Heseker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., ... & German Nutrition Society (DGE). (2016). Vegan diet. Position of the German nutrition society (DGE). *Ernährungs Umschau*, *63*(04), 92-102.
- Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite*, *131*, 125-138.
- Ruiz, Á., & Quiles Marcos, Y. (2021). Prevalence of orthorexia nervosa in spanish university students: Relationship with body image and eating disorders. *Anales de Psicología*, *37*(3), 493–499. <https://doi.org/10.6018/analesps.449041>
- Timko, C. A., Hormes, J. M., & Chubski, J. (2012). Will the real vegetarian please stand up? An investigation of dietary restraint and eating disorder symptoms in vegetarians versus non-vegetarians. *Appetite*, *58*(3), 982-990.

Anexos



Anexo 1: Diagrama de flujo