

Ortoreksiya Nervoza ve Mükemmeliyetçilik: Sistemik Bir Gözden Geçirme

Orthorexia Nervosa and Perfectionism: A Systematic Review

 Ahmet Dönmez¹

¹Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir

ÖZ

Orthorexia nervosa is described as a pathological fixation with healthy eating. Many risk factors contribute to the development of orthorexia nervosa. This study aimed to better understand the role of perfectionism in the development of orthorexia nervosa. In this context, studies on the relationship between orthorexia nervosa and perfectionism were reviewed. In the databases of PubMed, Wiley Online Library and Sage Journals and were searched. The keywords "orthorexia", "orthorexia nervosa", "pathologically healthy eating" and "perfectionism" were used in the search. As a result of the scanning, 17 articles on the relationship between orthorexia nervosa and perfectionism were examined. Studies were evaluated in terms of sample characteristics, study design, orthorexia nervosa measurement tools and study results. The results indicate that orthorexia nervosa and perfectionism are related. In addition, only one study found a weak relationship between ON and perfectionism. However, for more comprehensive findings on the relationship between orthorexia nervosa and perfectionism, cross-cultural studies are needed. Finally, the concept of perfectionism, which is effective in the development of orthorexia nervosa, may be a guide for effective treatment techniques.

Anahtar sözcükler: Eating disorders, orthorexia, orthorexia nervosa, perfectionism, systematic review

ABSTRACT

Ortoreksiya nervoza, sağlıklı beslenmeye yönelik patolojik bir saplantı şeklinde tanımlanmaktadır. Ortoreksiya nervozanın gelişiminde birçok risk faktörünün etkili olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada, ortoreksiya nervozanın gelişiminde etkisi olduğu düşünülen mükemmeliyetçiliğin rolünün daha iyi anlaşılması amaçlanmıştır. Bu bağlamda, ortoreksiya nervoza ile mükemmeliyetçilik ilişkisini ele alan çalışmalar gözden geçirilmiştir. PubMed, Wiley Online Library ve SageJournals veri tabanlarında arama yapılmıştır. Taramada "orthorexia", "orthorexia nervosa", "pathologically healthy eating" ve "perfectionism" anahtar sözcükleri kullanılmıştır. Tarama sonucunda, ortoreksiya nervoza ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele alan 17 çalışma incelenmiştir. Çalışmalar örneklem özellikleri, çalışma deseni, ortoreksiya nervoza ölçüm araçları ve çalışma sonuçları açısından değerlendirilmiştir. Çalışmaların sonuçlarına bakıldığında ortoreksiya nervoza ve mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca incelenen çalışmalardan yalnızca bir çalışmada ortoreksiya nervoza ile mükemmeliyetçilik arasında zayıf düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, ortoreksiya nervoza ve mükemmeliyetçilik ilişkisine dair daha kapsamlı sonuçlar elde etmek için kültürlerarası yürütülen çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Son olarak ortoreksiya nervozanın gelişiminde etkili olduğu düşünülen mükemmeliyetçilik kavramının etkili tedavi stratejileri izlenmesinde yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Keywords: Yeme bozuklukları, ortoreksiya, ortoreksiya nervoza, mükemmeliyetçilik, sistemik gözden geçirme

Giriş

Sağlıklı beslenme, erken çocukluk döneminden itibaren insan sağlığını etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Lanigan ve Singhal 2009). Özellikle kanser (Gonzalez ve Riboli 2010, Nosrati ve ark. 2017), tip 2 diyabet (Afshin ve ark. 2014), kardiyovasküler hastalıklar (Mente ve ark. 2009, Estruch ve ark. 2013), aşırı kilo ve obezite (Botchlett ve ark. 2017) gibi yaşamı tehdit eden hastalıklara yakalanma riskini azaltabilmektedir. Bu sebeple sağlıklı beslenme, fiziksel sağlık için çevresel bir koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir (Brug 2008). Bununla birlikte, sağlıklı beslenmenin bazı insanlar için zararlı sonuçları olabilmektedir. Sağlıklı beslenmeye aşırı odaklanma zamanla takıntı haline gelebilmektedir. Sağlıklı beslenmeye yönelik bu takıntı literatürde ortoreksiya nervoza (ON) olarak adlandırılmıştır (Malmborg ve ark. 2017, Oberle ve ark. 2017).

İlk olarak 1990'ların sonunda ortaya atılan ON kavramı (Bratman 1997) giderek daha fazla araştırılmaktadır. Bratman (1997) ON'yi sağlıklı beslenme ile ilgili patolojik bir takıntı olarak tanımlamıştır. Genellikle sağlığı iyileştirme veya sağlık sorunlarından kaçınma/yönetme çabasıyla başlayan ON (Novara ve ark. 2022), katı bir

diyet benimseme ve sağlıklı olduğu düşünülen gıdalardan veya içeriklerden kaçınma ile karakterize olan patolojik bir saplantıya dönüşmektedir (Moroz ve ark. 2015). ON'si olan bireyler yiyeceklerin kalitesine, uzun vadeli planlamaya ve yemek hazırlamaya takıntılı bir şekilde yoğunlaşmaktadır. Bu bireyler, günde üç saatten fazla bir süreyi yiyecekleri düşünerek/hazırlayarak ya da yemek üzerine kafa yorarak geçirmektedirler (Bratman ve Knight 2000). Bu bireylerde, sağlıklı beslenme ve diyet uyumuna bağlı olarak özsaygı ve öz değer duygularında artma olabilmektedir (Barnes ve Caltabiano 2017). Belirlenen katı diyet uygulamasının dışına çıkıldığında ise, hayal kırıklığı ve yoğun bir suçluluk yaşanmaktadır. Ayrıca bu diyet ihlalinin sağlıkları üzerindeki etkisine dair korku ve endişe gelişebilmektedir (Varga ve ark. 2013). Bu durum, diyet uygulamalarını daha da kısıtlamaya yönelik bir arzuyu sonuçlanabilmektedir (Koven ve Abry 2015).

Şu anda bir ruhsal bozukluk olarak kabul edilmese de ON için tanı kriterleri önerilmiştir. Önerilen bu tanı kriterleri biraz farklılık gösterse de, uzmanlar ON'nin "sağlıklı" yeme konusunda belirgin bir endişe içerdiği ve etkilenen bireylerin katı gıda kurallarına uyduğu konusunda hemfikirdir (Varga ve ark. 2013, Dunn ve Bratman 2016). ON'si olan bireylerin, gıda kalitesi ve sağlıkla ilgili takıntı ve/veya zorlantıların yanı sıra, yaşamlarına hakim olan ve klinik olarak zarar verici hale gelen "sağlıklı" beslenme ile ilgili endişeleri olduğu düşünülmektedir (Varga ve ark. 2013, Dunn ve Bratman 2016). Önerilen tanı kriterleri ayrıca bu bireylerin yiyecek miktarıyla ilgilenmediklerini, olumsuz beden imajına sahip olmadıklarını ve kilo verme arzusu taşımadıklarını vurgulamaktadır (Varga ve ark. 2013, Dunn ve Bratman 2016). Öte yandan bu kişilerin kilo verme niyetinde oldukları ancak beden şekli ve kilo endişelerinin asıl sorun olmadığı da belirtilmektedir (Barthels ve ark. 2019). Kısacası ON'si olan bireylerin kilo vermeye dair arzularının olup olmadığı tartışmalı bir konudur. Bazı araştırmacılar ise ON için temel tanı kriterlerini, sağlıklı beslenme ile ilgili patolojik bir meşguliyet, kişinin kendi kendine koyduğu diyet kurallarına uymamanın stres veya anksiyete gibi duygusal sonuçları ve yaşamın önemli alanlarında psikososyal kısıtlamalar, yetersiz beslenme ve kilo kaybı şeklinde özetlemişlerdir (Cena ve ark. 2019). Yukarıda da belirtildiği üzere, farklı araştırmacıların ON ile ilgili öne sürdükleri tanı kriterlerinin farklılaştığı görülmektedir. Bu bilgilerden hareketle, ON için tutarlı tanı kriterlerinin henüz belirlenemediği söylenebilir.

ON'nin bazı belirtileri yeme bozuklukları (YB) ve obsesif-kompulsif bozukluklarla (OKB) benzerlik göstermektedir (Koven ve Abry 2015). ON ve anoreksiya nervoza (AN) katı yeme alışkanlıkları, yemekle aşırı meşguliyet, yemekle ilgili ritüeller ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin yanı sıra kontrol ihtiyacı gibi benzerlikler göstermektedir. Ayrıca, hem ON'de hem de AN'de bireyler semptomlarını ego-sintonik olarak algılayabilmektedir (Brytek-Matera 2012). Bununla birlikte, AN'li bireyler yiyecek miktarı ile meşgulken, ON'li bireyler gıdanın kalitesi ile meşguldür (Turner ve Lefevre 2017). Öte yandan bazı araştırmacılara göre ise ON, OKB'nin özel bir alt tipidir (Bağcı Bosi ve ark. 2007, Arusoğlu ve ark. 2008, Koven ve Senbonmatsu 2013). Buna göre hem ON hem de OKB, obsesyonlar (örneğin, sağlıklı beslenme hakkında düşünmek, öğünleri planlamak) ve kompulsiyonlar (örneğin, doğru yiyecekleri seçmek, hazırlamak, yemek için daha fazla zaman harcamak) ile karakterize edilmektedir. Ancak OKB'li bireyler semptomlarını ego-distonik olarak algılayabilmektedir (Dell'Osso ve ark. 2016). Sonuç olarak, ON'nin YB ve OKB ile benzerliklerinin yanı sıra farklılıklarının da öne çıktığı görülmektedir. Hem YB hem de OKB ile örtüşen özelliklerinden dolayı ON'nin hangi başlık altında sınıflandırılması gerektiği konusunda farklı görüşler mevcuttur. Bazı araştırmacılar (örn. Brytek-Matera 2012) ON'nin yeme bozukluklarının farklı bir türü olarak ele alınması gerektiğini belirtirken, bazı araştırmacılar ise (örn. Costa ve ark. 2017) OKB spektrumu altında incelenmesi gerektiğini savunmaktadırlar. Bununla birlikte, yakın zamanda yapılan bazı araştırmalar (Strahler ve ark. 2018, Barthel ve ark. 2020) ON'nin yeme bozukluğu grubuna daha yakın olduğunu öne sürmektedirler. Strahler ve arkadaşları (2018) ON'nin yeme bozukluğunun subklinik ve asemptomatik bir formu olabileceğini ifade etmişlerdir. Benzer şekilde, Barthel ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada ON'nin hem OKB hem de yeme bozukluğu ile benzer noktaları olduğu ancak sağlıklı beslenme takıntısı ile obsesif kompulsif belirtiler arasında çok düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Sonuç olarak araştırmacılar, gıdanın kalitesine odaklanma ile karakterize olan ON'nin yeme bozukluğunun bir türü olabileceğini belirtmişlerdir. Özetle, ON'nin ruhsal bozuklukların hangi kategorisinde yer alacağı henüz belirlenmemiş olsa da son zamanlarda yapılan çalışmalar yeme bozuklukları grubuna daha yakın olduğuna işaret etmektedir.

ON, kişinin sağlığını pek çok yönden etkilemektedir. ON'nin fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik sağlık üzerinde de olumsuz etkileri bulunmaktadır. Seçici yemenin sonuçları ciddi yetersiz beslenme ve kilo kaybına yol açabilmektedir. Sindirim sistemi sorunları, hormonal dengesizlik, osteoporoz, kalp yetmezliği gibi sağlık problemleri görülebilmektedir. ON ayrıca daha düşük yaşam kalitesi, sosyal izolasyon ve duygusal tatminsizlik gibi psikolojik sağlıkla ilişkili başka olumsuz sonuçlara da neden olabilmektedir (Catalina Zamora ve ark. 2005, Brytek-Matera 2012, Moroz ve ark. 2015).

ON yaygınlığı incelendiğinde, genel popülasyonda yaygınlık oranlarının %1 ile %7 arasında değiştiği

belirtilmektedir (Barthels ve ark. 2015, Dunn ve ark. 2017). Plichta ve Jezewska-Zychowicz'in (2019) ORTO-15 ölçeği kullanarak üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ise bu oranın %1-28,3 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Depa ve arkadaşlarının (2017), Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği (DOS) kullanarak 446 Alman üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada yaygınlık oranı %3,3 olarak bulunmuştur. Türkiye'de ORTO-15 kullanılarak 318 tıp doktoru arasında ON yaygınlığının incelendiği bir çalışmada %45,5'lik bir yaygınlık oranı belirlenmiştir (Bosi ve ark. 2007). 136 İspanyol yoga uygulayıcısı ile yapılan bir çalışmada ise, yaygınlık oranının %86 olduğu bulunmuştur (Valera ve ark. 2014). Sonuç olarak, kullanılan ölçüm aracına ve çalışmanın yapıldığı popülasyona bağlı olarak, ON yaygınlık sonuçlarının farklılık gösterebildiği görülmektedir.

Cinsiyet farklılıklarının ON gelişimini etkileyip etkilemediği konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde, bazı çalışmalar ON'nin kadınlar arasında daha yaygın olduğuna işaret ederken (Keller ve Konradson 2013) bazı çalışma sonuçları ise erkeklerde görülme oranının kadınlara göre daha fazla olduğunu bildirmektedir (Fidan ve ark. 2010). Bunlara ek olarak, ON sıklığında cinsiyetler arasında bir fark olmadığı da tespit edilmiştir (Donini ve ark. 2005). Sonuç olarak, cinsiyet farklılıkları bağlamında ON yaygınlığı ile ilgili yapılan çalışma bulgularının tutarlı olmadığı görülmektedir. Bunlara ek olarak, özellikle bazı meslek gruplarında (performans sanatçıları, yoga eğitmenleri, diyetisyenler vs.) ON yaygınlığının fazla olduğu bildirilmiştir (Alvarenga ve ark. 2012). Ayrıca düzenli egzersiz yapanların %51,8'i (Almeida ve ark. 2018) ve atletlerin %27,7'si (Bona ve ark. 2019) ON semptomları bildirmiştir.

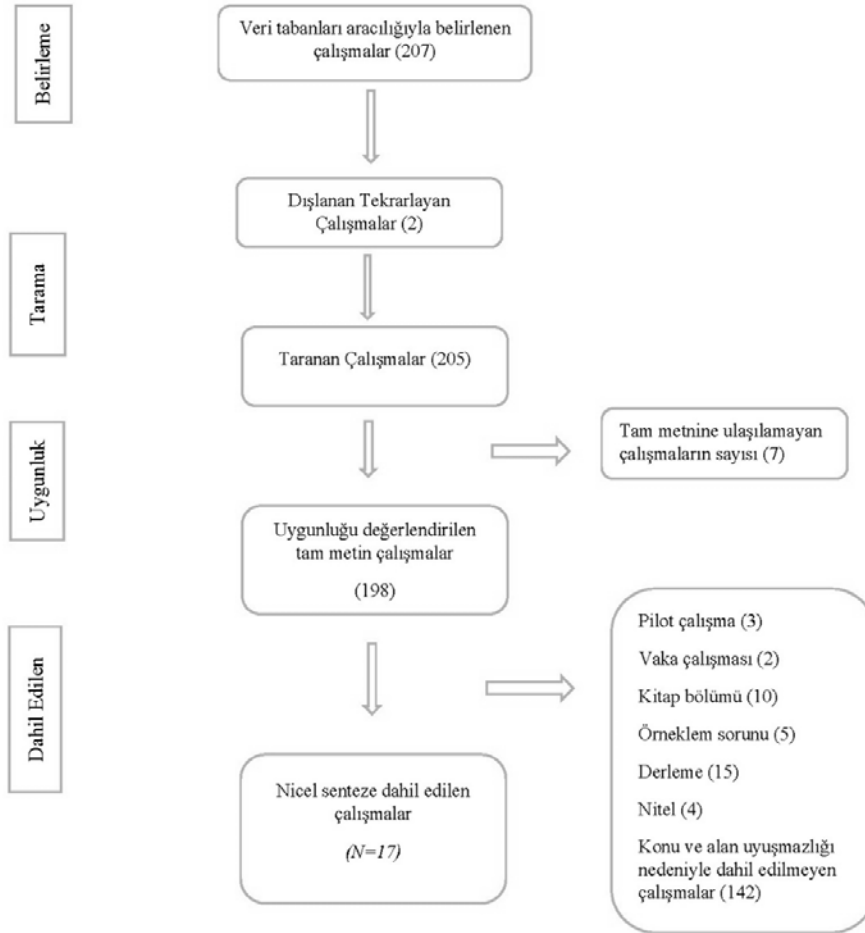
ON'nin, YB ve OKB ile önemli benzer özellikleri sıkça vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda kaygı ve depresyonun ON ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Ayrıca kişilik ve ON arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda da, nevrozizm, narsisizm ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik özelliklerinin ON eğilimleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Bratman 2017). Alan yazın incelendiğinde ON'nin ilişkili olduğu kavramlardan birinin de mükemmeliyetçilik olduğu görülmektedir. Özellikle son yıllarda birçok yönden incelenmiş bir kavram olan ON, mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmiştir (Koven ve Abry 2015, Costa ve ark. 2017). Mükemmeliyetçilik birçok yazar tarafından ele alınan bir kavramdır. Frost ve Marten (1990) mükemmeliyetçiliği "yüksek standartlar belirleme ve aşırı eleştirel öz değerlendirmeler yapma eğilimi" olarak tanımlamışlardır. Brustein'e (2013) göre öz yeterlilik ve vicdanlılık gibi olumlu özellikler yüksek mükemmeliyetçilik düzeyi ile ilişkilidir. Bununla birlikte, mükemmeliyetçi eğilimler psikolojik bozukluklar bağlamında ortaya çıktığında bir sorun haline gelebilmektedir. Özellikle çocukluk döneminde aşırı yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik, anksiyete, depresif bozukluklar ve yeme bozuklukları için bir risk faktörü olabilmektedir (Bulik ve ark. 2003, Flett ve ark. 2016). Ampirik kanıtlar (örn. Levinson ve ark. 2017) ve teorik araştırmalar (örn. Fairburn ve ark. 2003), mükemmeliyetçiliğin YB için güçlü bir risk ve sürdürücü faktör olduğu görüşünü desteklemektedir. Yapılan bir meta-analizde de, mükemmeliyetçiliğin yeme patolojisinin sürdürücü bir faktörü olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonucun etki büyüklüğünün orta olması, mükemmeliyetçiliğin YB semptomları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Stice 2002)

YB ile kişilik ilişkisi incelendiğinde, birçok çalışma YB'li kişilerin klinik olmayan ve diğer bozukluklara kıyasla genel olarak daha yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik sergilediğini göstermiştir (Cassin ve von Ranson 2005, Lilenfeld ve ark. 2006, Farstad ve ark. 2016). Mükemmeliyetçilik YB'lerde diğer psikolojik bozukluklara kıyasla incelendiğinde, YB'li kişilerin, daha spesifik olarak AN'nin, daha yüksek seviyeler bildirdiğini gösteren kanıtlar vardır (Bardone-Cone ve ark. 2007, Limburg ve ark. 2017). Limburg ve arkadaşları (2017) farklı psikopatoloji türlerine sahip kişiler arasında mükemmeliyetçiliği incelemiş ve mükemmeliyetçiliğin YB, anksiyete ve depresif semptomatoloji ile ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır.

YB gelişiminde bir risk faktörü olan mükemmeliyetçiliğin (Bardone-Cone ve ark. 2007) aynı zamanda ON gelişiminde de etkili olabileceği bazı araştırmalarda bulgulanmıştır. Genel popülasyonda mükemmeliyetçilik ile sağlıklı beslenme uygulamalarına yönelik takıntı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Barnes ve Caltabiano 2017, Oberle ve ark. 2017). Brown ve arkadaşlarına (2012) göre mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olan bireyler uzmanların sağlıklı beslenme konusundaki tavsiyelerini katı bir şekilde yorumlamakta ve katı diyet kurallarına uymaktadırlar. Ayrıca, yüksek kişisel standartların hem yeme süreciyle (hammadde seçimi, diyet kurallarına bağlılık) hem de fiziksel iyi oluşun sağlanmasıyla ilgili olduğu ifade edilmektedir (Barnes ve Caltabiano 2017).

Benzer şekilde McComb ve Mills (2019) mükemmeliyetçiliğin ON eğilimini arttırabileceğini öne sürmektedirler. Mükemmeliyetçilik özelliği, kişilerin bedenleri ve diyetleri hakkında katı düşünce ve davranışlar deneyimleme ve yeme alışkanlıklarını buna göre ayarlamaya sebep olabilmektedir (Stoeber ve ark. 2017, McComb ve Mills 2019). ON eğilimli bireylerde, mükemmeliyetçiliğin kişinin çevresini ve yaşam olaylarını kontrol etme arzusu etrafında yoğunlaşabileceği ifade edilmektedir (Valente ve ark. 2019). Bununla birlikte, Bartel ve arkadaşları (2020) mükemmeliyetçilik ve ON arasındaki ilişkinin gücünün, yeme bozuklukları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye kıyasla daha zayıf olduğunu öne sürmüşlerdir.

Yukarıdaki bilgilerden hareketle, son yıllarda yaygınlığı giderek artan ON'nin gelişiminde mükemmeliyetçiliğin etkisinin anlaşılmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Bilindiği kadarıyla ulusal ve uluslararası alan yazında ON ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin değerlendirildiği sistematik bir derleme çalışması henüz bulunmamaktadır. Bu bağlamda, mevcut derleme çalışmasında ON ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sistematik bir şekilde gözden geçirilmesi amaçlanmıştır. Son olarak mevcut çalışmanın, ON gelişiminde önemli bir risk faktörü olan mükemmeliyetçiliğin rolünün daha iyi anlaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir.



Şekil 1. PRISMA akış şeması

Yöntem

Tarama ve Seçim Süreci

Bu araştırmada, ON ve mükemmeliyetçilik ilişkisini inceleyen çalışmaların gözden geçirilmesi amaçlanmıştır. Sistematik derleme çalışmalarında sıklıkla yararlanılan PRISMA karar kriterleri doğrultusunda yürütülen bu çalışmada PubMed, Wiley Online Library ve SageJournals olmak üzere üç veri tabanı taranmıştır. Genel olarak uluslararası literatürde kabul gören ve ON ile ilgili bilimsel ve ampirik çalışmaların yer aldığı veri tabanları olması sebebiyle mevcut çalışmada bu veri tabanlarının kullanımına karar verilmiştir. Tarama için, "orthorexia" "orthorexia nervosa", "pathologically healthy eating" ve "perfectionism" anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Literatür, "orthorexia" OR "orthorexia nervosa" AND "perfectionism", "orthorexia" OR "pathologically healthy eating" AND "perfectionism", "orthorexia" OR "orthorexia nervosa" OR "pathologically healthy eating" AND "perfectionism" anahtar kelimeleri ile taranmıştır. Anahtar kelimelerle PubMed, Wiley Online Library, SageJournals veri tabanlarında yapılan tarama sonucunda toplam 207 çalışmaya ulaşılmıştır. Çalışmaya dahil edilme kriterleri, 18 yaş ve üzeri katılımcılar ile gerçekleştirilen ve yazım dili Türkçe ya da İngilizce olan çalışmalar olarak belirlenmiştir. Dışlama kriterlerine bakıldığında ise, derleme çalışmaları, örnekleme çocuk ve ergenlerden oluşan çalışmalar, olgu çalışmaları, kitap bölümleri ve nitel çalışmalar şeklinde belirlenmiştir. Tam

metne ulaşılamayan ve İngilizce dışında başka bir dilde yazılan araştırmalar da mevcut derleme çalışmasına dahil edilmemiştir. Tarama sonucunda ilk aşamada toplam 207 çalışmaya ulaşılmıştır. Dahil etme ve dışlama kriterleri kapsamında incelenen 207 çalışmanın 190'ı dışlanmıştır. Üç çalışmanın pilot çalışma olduğu, iki çalışmanın vaka çalışması olduğu, 10 çalışmanın kitap bölümü olduğu, beş çalışmanın örnekleminin ergenlerden oluştuğu, 15 çalışmanın derleme çalışması olduğu ve yedi çalışmanın ise tam metin erişiminin olmadığı belirlenmiştir. Konu ile ilgisiz 142 çalışma ve dört nitel çalışma çıkarıldıktan sonra farklı veri tabanlarından elde edilen ve kriterleri karşılayan 17 çalışma değerlendirilmiştir.

Bulgular

Çalışmaların Yöntemsel Özellikleri

Bu bölümde çalışmaların örneklem özellikleri, amaçları, ölçüm araçları ve desenlerine ilişkin bilgilere yer verilecektir.

Örneklem

Bu derlemeye dahil edilen çalışmalar 2016-2023 yılları arasında yapılmıştır. İncelenen çalışmaların örneklemi yetişkin katılımcılardan oluşmaktadır. Çalışma örneklem büyüklüğü 133 kişi (Novara ve ark. 2022) ile 860 kişi (Brytek-Matera ve ark. 2020a) arasında değişmektedir. Cinsiyet açısından bakıldığında ise yapılan çalışmalarda çoğunlukla kadın sayısının fazla olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalarda ise cinsiyetler arasındaki farkın oldukça yüksek olması dikkat çekicidir (örn. Strahler ve ark. 2020). Dahil edilen çalışmalardan sadece bir çalışmada (Pratt ve ark. 2021), erkek katılımcı sayısı kadın katılımcı sayısından fazladır. Kadın ve erkek oranının oldukça birbirine yakın olduğu bazı çalışmalar da (Mavrandrea ve Gonidakis 2022, Novara ve ark. 2022) bu derleme kapsamında incelenen çalışmalar arasındadır. Çalışmalar incelendiğinde, yoga eğitmenleri, atletler, sporcular, üniversite öğrenciler gibi farklı örneklem grupları dikkat çekmektedir. Diğer bir ifade ile çalışmaların genelinin klinik olmayan örneklem grupları ile yürütüldüğü görülmektedir. Bununla birlikte, bazı çalışmaların (örn. Novara ve ark. 2021) örneklemini yeme bozukluklarının (anoreksiya/bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu vs.) temsil ettiği göze çarpmaktadır.

Çalışma	Örneklem	Cinsiyet	Amaç	Deseni	Ölçüm Araçları	Sonuç
Barlow ve ark. (2022)	286 katılımcı	142 kadın 121 erkek 3 Non-binary	ON ile sağlıklı ortoreksiya arasındaki farklılıkları belirlemek	Kesitsel	Teruel Ortoreksiya Ölçeği (TOÖ) Yeme Alışkanlıkları Anketi (YAA) Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği (DOÖ) Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DAEÖ) Friedberg Farkındalık Envanteri (FFE)	Hem ON'de hem de sağlıklı ortoreksiyada mükemmeliyetçilik ve sağlık kaygısının bir risk faktörü olduğu bulunmuştur.
Barnes ve Caltabiano (2016)	220 katılımcı	174 kadın 46 erkek	Mükemmeliyetçilik, beden imajı, bağlanma stili ve benlik saygısının ON'nin yordayıcısı olup olmadığını araştırmak	Kesitsel	ORTO-15 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) Çok Boyutlu Beden-Kendilik İlişkileri Anketi-Görünüş Ölçeği (MBSRQ-AS),	Sonuçlar, daha yüksek ON eğilimlerinin daha yüksek mükemmeliyetçilik (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal olarak öngörülen)

Çalışma	Örneklem	Cinsiyet	Amacı	Deseni	Ölçüm Araçları	Sonuç
					İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).	puanlarıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.
Bartel ve ark. (2020)	512 katılımcı	423 Kadın 89 Erkek	ON'nin, yeme bozukluğunun bir türü olup olmadığını veya obsesif-kompulsif bozukluk spektrumuna ait bir bozukluk olup olmadığını belirlemek	Kesitsel	ORTO-15 Yeme Bozukluğu Envanteri (YBE) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) Gıda Seçim Anketi (GSA)	ON semptomları, OKB semptomlarına kıyasla YB semptomlarıyla daha güçlü bir şekilde ilişkili. Hem YB hem de ON semptomları mükemmeliyetçilikle orta derecede ilişkiliyken, OKB semptomları mükemmeliyetçilikle güçlü bir şekilde ilişkili
Brytek-Matera ve ark. (2020a)	860 Katılımcı	560 kadın 300 erkek	İspanyol ve Polonyalı üniversite öğrencileri arasında ON prevalansını değerlendirmek ve ON ve YB semptomları arasındaki ilişkiyi incelemek	Kesitsel ve Tanımlayıcı	Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği (DOÖ) Yeme Bozukluğu Envanteri (YBE)	İspanya ve Polonya örneklerinde sırasıyla %2,3 ve %2,9'luk ON yaygınlık oranları bulunmuştur. Hem İspanyol hem de Polonyalı öğrencilerde ON, zayıflık dürtüsü, beden memnuniyetsizliği ve mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde ilişkili
Brytek-Matera ve ark. (2020b)	230 katılımcı	175 kadın 55 erkek	Katılımcıların yeme davranışları, yeme bozukluğu psikopatolojisi, OKB semptomları ve fiziksel aktivite açısından profillerini belirlemek ve bunların ON ile ilişkisini değerlendirmek	Kesitsel	Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği (DOÖ) Yeme Bozukluğu Envanteri (YBE) Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Gözden Geçirilmiş Obsesif Kompulsif Envanteri (GGOKE)	Daha yüksek düzeyde OKB özellikleri, mükemmeliyetçilik ve kilo verme-koruma ile ilişkili davranışlar ON riskini arttırmaktadır
Brytek-Matera ve ark. (2022)	606 katılımcı	495 kadın 115 erkek	Üniversite öğrencileri arasında ON ve OKB belirtileri arasındaki farklılıkları araştırmak ve ON ve OKB belirtileri arasındaki	Kesitsel	Yeme Alışkanlıkları Anketi (YBE), Gözden Geçirilmiş Obsesif-Kompulsif Envanteri (GGOKE) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	ON düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek düzeyde OKB semptomları ve mükemmeliyetçilik sergiledikleri bulunmuştur

Çalışma	Örneklem	Cinsiyet	Amacı	Deseni	Ölçüm Araçları	Sonuç
			ilişkiyi değerlendirmek		ik Ölçeği (ÇBMO), Obsesif İnançlar Anketi (OİA)	
Domingues ve Carmo (2020)	469 Yoga eğitmeni	Çoğunluk kadın (%84) diye belirtilmiş, net sayı bilgisi yok	ON ile ON gelişimindeki potansiyel risk faktörleri arasındaki ilişkileri incelemek	Kesitsel ve Tanımlayıcı	Teruel Ortoreksiya Ölçeği (TOÖ) Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Öz Disiplin Ölçeği (ÖDÖ)	Mükemmeliyetçilik ve ON arasında zayıf/orta düzeyde ilişki bulunmuştur
Hayes ve ark. (2017)	404 katılımcı (üniversite öğrencisi)	Çoğunluk kadın (%82,7) diye belirtilmiş, net sayı bilgisi yok	Üniversite öğrencilerinde ON yaygınlığını ve ilişkili bozuklukları incelemek	Kesitsel	ORTO-15 Yeme Bozukluğu İnceleme Anketi (YBİA) Görünüş Kaygısı Ölçeği (GKÖ) Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Obsesif Kompulsif Envanteri-Gözden Geçirilmiş (OKE-GG) Depresyon Kaygı Stres Ölçeği-21 (DKSÖ-21)	ON semptomlarının, mükemmeliyetçilik, düzensiz yeme, görünüş kaygısı ve obsesif-kompulsif semptomlarla zayıf ve orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur
Mavrandrea ve Gonidakis (2022)	241 katılımcı	Yüzdeler olarak belirtilmiş %51,5 erkek %49,5 kadın	Egzersiz bağımlılığı ve ON'de mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü incelemek	Kesitsel	Gözden Geçirilmiş Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (GGBÖ) ORTO-15 Ölçeği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)	Mükemmeliyetçiliğin, egzersiz bağımlılığı ve ON için bir risk faktörü olduğu bulunmuştur.
Miley ve ark. (2022)	670 katılımcı	588 kadın 78 erkek	Mükemmeliyetçilik, bilinçli yeme (mindful eating) ve ON arasındaki ilişkiyi araştırmak	Kesitsel	Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu (ÜBMÖ-KF), Bilinçli Yeme Davranışı Ölçeği (BYDÖ), Düsseldorf Ortoreksiya ölçeği (DOÖ)	Mükemmeliyetçilik ile ON arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir.
Novara ve ark. (2023)	187 katılımcı	115 kadın 72 erkek	Mükemmeliyetçiliğin hangi boyutlarının ON'yi temsil	Kesitsel	Yeme Alışkanlıkları Anketi (YAA)	Sonuçlar, yüksek ON eğilimleri olan kişilerin daha yüksek

Çalışma	Örneklem	Cinsiyet	Amacı	Deseni	Ölçüm Araçları	Sonuç
			ettiğini araştırmak ve diyet uygulamanın ON özelliklerinin ve mükemmeliyetçi davranışların varlığını etkileyip etkilemediği değerlendirilmek		Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), Yeme Bozukluğu Envanteri-3 (YBE-3), Obsesif İnançlar Anketi (OİA-46)	mükemmeliyetçi özellikler gösterdiğini ve ON'nin mükemmeliyetçiliğinin farklı yönleriyle anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Diyet yapan ve yapmayan grup arasında hiçbir farklılık bulunmamıştır.
Novara ve ark. (2021)	329 katılımcı	264 kadın 65 erkek	ON riski yüksek olan klinik ve klinik olmayan gruplardaki farklılıkları araştırmak	Kesitsel	Yeme Bozukluğu Envanteri-3 (YBE-3) Gözden Geçirilmiş Obsesif Kompulsif Envanter (GGOKE) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) Beck Anksiyete Envanteri (BAE) Beck Depresyon Envanteri-İkinci Baskı (BDE-2)	Mükemmeliyetçilik daha yüksek ON eğilimlerine yatkınlığa sebep olmaktadır. AN/BN grubunda YB semptomatolojisini ve daha düşük BKİ'nin ON ile ilişkili olduğu ve Obezite/tıknırcasına yeme bozukluğu ve diyet gruplarında mükemmeliyetçilik özelliklerinin ON ile ilişkili olduğu görülmüştür
Novara ve ark. (2022)	133 katılımcı	72 kadın 61 erkek	Yüksek/düşük ON eğilime sahip gruplarda diyetin rolünü araştırmak ve ON ve uyumsuz kişilik özellikleri ile ilişkili bazı psikopatolojik özellikleri araştırmak	Kesitsel	Yeme Alışkanlıkları Anketi-21 (YAA-21) DSM-5 Kişilik Envanteri (PID-5), Yeme Bozukluğu Envanteri-3 (YBE-3) Gözden Geçirilmiş Obsesif Kompulsif Envanter (GGOKE) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) Beck Anksiyete Envanteri (BAE) Beck Depresyon Envanteri-İkinci Baskı (BDE-2)	Yüksek ON eğilimleri olan grubun mükemmeliyetçilik puanları daha yüksek Ayrıca, diyet yapan kişilerin kendilerini katı diyet kurallarına maruz bırakma olasılığı daha yüksek olabilir ve mükemmeliyetçilik bu gruptaki ON eğilimleri etkileyebilir
Oberle ve ark. (2017)	459 Katılımcı (üniversite öğrencisi)	Yüzdelik olarak belirtilmiş: 80.8% kadın, 19.2% erkek	ON'nin bazı demografik değişkenler ile benlik saygısı, narsisizm ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik	Kesitsel	Yeme Alışkanlıkları Anketi (YAA) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	Sonuçlar, hem narsisizm hem de mükemmeliyetçiliğinin ON semptomatolojisini tüm yönleriyle pozitif ilişkili

Çalışma	Örneklem	Cinsiyet	Amacı	Deseni	Ölçüm Araçları	Sonuç
			değişkenleri tarafından yordanıp yordanamayacağını araştırmak		Narsistik Kişilik Envanteri (NKE) Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)	olduğunu ortaya koymuştur. Narsisizm ve mükemmeliyetçilik hem erkekler hem de kadınlar için daha fazla ON semptomatolojisi ile ilişkilidir
Parra-Fernández ve ark. (2018)	454 katılımcı (üniversite öğrencisi)	295 kadın 159 erkek	ON prevalansını araştırmak ve ON ile YB için ortak olan psikolojik özellikler ve davranışlar arasındaki olası ilişkileri analiz etmek	Kesitsel	ORTO-11 Ölçeği Yeme Bozukluğu Envanteri (YBE)	ON ile diğer YB'lerin psikopatolojik özellikleri (mükemmeliyetçilik, beden memnuniyetsizliği vs.) arasında anlamlı bir korelasyon gözlenmiştir
Pratt ve ark. (2021)	150 Katılımcı (sporcu)	74 kadın 76 erkek	Mükemmeliyetçiliğin kişilerarası bir ifadesi olan mükemmeliyetçi benlik sunumunun ON ile ilişkili olup olmadığını incelemek	Kesitsel	Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği (YBSÖ) ORTO-15	Mükemmeliyetçi benlik sunumu, egzersiz yapanlarda ON ile pozitif ilişkilidir
Strahler ve ark. (2021)	608 katılımcı	465 Kadın 143 Erkek	ON ile egzersiz bağımlılığı arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri belirlemek	Kesitsel	Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği (DOÖ) Egzersiz Bağımlılığı Envanteri (EBE) Hastane Anksiyetesi ve Depresyon Ölçeği (HADÖ)	Mükemmeliyetçilik, egzersiz bağımlılığı ve ON için bir risk faktörüdür.

Amaçları

Genel olarak gözden geçirilen çalışmalarda, ON ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Ancak ON ile mükemmeliyetçilik ilişkisini ele almasının yanı sıra diğer çalışmalardan farklı olarak kültürler arası karşılaştırmayı da inceleyen bazı çalışmalar da (Brytek Matera ve ark. 2020b, Brytek Matera ve ark. 2022) bu derlemede yer almaktadır. Kısaca incelenen 17 çalışmanın amacı, mükemmeliyetçiliğin ON üzerindeki etkisini anlamakla birlikte bazı çalışmaların ek amaçları da bulunmaktadır.

Ölçüm Araçları

İncelenen çalışmalarda, ON'yi değerlendirmek için farklı ölçüm araçları kullanılmıştır. Katılımcıların ON eğilimlerini değerlendirmek için ORTO-11 (Parra-Fernández ve ark. 2018) ve ORTO-15 (Mavrandrea ve Gonidakis 2022) gibi ölçüm araçlarının yanı sıra Teruel Ortoreksiya Ölçeği (Barlow ve ark. 2023) ve Düsseldorf Ortoreksiya Ölçeği (Strahler ve ark. 2020) gibi ölçekler de kullanılmıştır. Bazı çalışmalarda ise ON semptomlarını değerlendiren Yeme Alışkanlıkları Anketi-21 (Novara ve ark. 2021, Brytek Matera ve ark. 2022, Novara ve ark. 2023) kullanılmıştır. İncelenen çalışmalara bakıldığında, ON değerlendirilmesinde en sık kullanılan ölçüm aracının ise Donini ve arkadaşlarının (2005) geliştirmiş olduğu ORTO-15 ölçeğidir.

Yeme bozukluğu ile ilgili semptomları ve bazı psikolojik özellikleri değerlendirmek için Yeme Bozukluğu Envanteri-3, ON ile ilgili problemleri, düşünceleri, endişeleri ve duyguları belirlemek için Yeme Alışkanlıkları Anketi, OKB semptomlarını belirlemek için Gözden Geçirilmiş Obsesif Kompulsif Envanteri kullanılmıştır (Brytek-Matera ve ark. 2022). Bazı çalışmalarda ise (Novara ve ark. 2023) Obsesif İnançlar Anketi aracılığı ile

OKB'nin gelişimi ve sürdürülmesindeki temel bilişsel alanlar değerlendirilmiştir. Farklı mükemmeliyetçi özellikleri değerlendirmek için ise Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır (Novara ve ark. 2021). Bunlara ek olarak, ON'ye eşlik eden sorunları belirlemek amacıyla Beck Depresyon Envanteri-II ve Beck Anksiyete Envanteri kullanılmıştır (Novara ve ark. 2023). İki çalışmada ise (Barnes ve Caltabiano 2016, Oberle ve ark. 2017) özsaygı ve öz değer duygularını değerlendirmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Çalışma Desenleri

Derlemeye dahil edilen çalışmalara bakıldığında kesitsel desenin çoğunlukta olduğu görülmektedir. Tanımlayıcı ve kesitsel desenin bir arada olduğu bazı çalışmalar da (örn. Brytek Matera ve ark. 2020a, Domingues ve Carmo 2020) mevcuttur.

Çalışmaların Bulguları

Dahil edilen 17 çalışmada ON ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde çalışmaların genelinde, ON ile mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ve ON arasındaki ilişkinin incelendiği üç çalışma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Oberle ve arkadaşları (2016) ON'nin cinsiyet ve beden kitle indeksi (BKI) gibi demografik değişkenler ile benlik saygısı, narsisizm ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik değişkenleri tarafından yordanıp yordanamayacağını araştırmışlardır. 459 üniversite öğrencisi ile yapılan bu çalışmanın sonuçları, hem kadınlarda hem de erkeklerde narsisizm ve mükemmeliyetçiliğin ON semptomatolojisinin tüm yönleriyle pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bir diğer çalışmada, üniversite öğrencileri arasında ON yaygınlığı ve ON ile yeme bozukluklarında (YB) ortak görülen psikolojik özellikler incelenmiştir. 295 kadın ve 159 erkek katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada, ORTO-11 ölçeği puanlarına göre tüm katılımcıların %17'sinin ON riski altında olduğu tespit edilmiştir. ON riski altında olan grupta mükemmeliyetçiliğin diğer gruba göre daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin yanı sıra beden memnuniyetsizliği, dürtüsellik ve zayıflık dürtüsünün ON eğilimi olanlarda daha fazla olduğu bulunmuştur (Parra-Fernández ve ark. 2018). Kısacası, diğer yeme bozukluklarında görülen psikolojik özelliklerin ON'de de mevcut olduğu görülmektedir. Son olarak, üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada da ON ve OKB belirtileri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın diğer iki çalışmadan ayıran önemli bir özelliği de kültürlerarası bir karşılaştırmayı içermesidir. 286 Polonyalı ve 320 İtalyan üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonuçları, ON düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek düzeyde OKB semptomları ve mükemmeliyetçilik sergilediklerini göstermiştir.

ON için risk faktörlerinin belirlenmesinin amaçlandığı bazı çalışmalarda (Domingues ve Carmo 2020, Barlow ve ark. 2023) ON'de mükemmeliyetçiliğin bir risk faktörü olduğu bulunmuştur. Egzersiz bağımlılığı ve ON'de mükemmeliyetçiliğin aracı rolünün bakıldığı bir çalışmada da (Mavrandrea ve Gonidakis 2022) mükemmeliyetçiliğin egzersiz bağımlılığı ve ON için bir risk faktörü olduğu göze çarpmaktadır. Çalışmada ayrıca özellikle aktif egzersiz yapanlarda ON eğiliminin fazla olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, mükemmeliyetçiliğin ON ile ilişkili olup olmadığının incelendiği bir çalışmada da (Pratt ve ark. 2021) mükemmeliyetçiliğin egzersiz yapanlarda ON ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Bu sistematik derleme çalışması kapsamında ele alınan araştırmaların genelinde mükemmeliyetçiliğin ON ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bazı çalışmalarda ise, mükemmeliyetçilik ve ON arasındaki ilişkinin gücüne dair sonuçlar elde edilmiştir. İncelenen çalışmalar arasında, mükemmeliyetçiliğin ON ile zayıf/orta düzeyde ilişkili olduğunu tespit eden çalışmalar mevcuttur. Domingues ve Carmo (2020) 469 yoga eğitmeninden oluşan bir örneklem grubu ile ON ve ON gelişiminde etkili olan potansiyel risk faktörleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Mükemmeliyetçilik ve ON arasında zayıf/orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir çalışma da Bartel ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar ON belirtilerinin OKB'ye kıyasla YB semptomları ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak Hem YB hem de ON semptomları mükemmeliyetçilikle orta derecede ilişkiliyken, OKB semptomları mükemmeliyetçilikle güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Son olarak, üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada da ON semptomlarının mükemmeliyetçilik ile orta düzeyde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir (Hayes ve ark. 2017).

Gözden geçirilen çalışmaların genelinin klinik olmayan örneklem grupları ile gerçekleştirildiği görülmektedir. Ele alınan çalışmalarda, üniversite öğrencileri, yoga eğitmenleri, atletler ve sporcular gibi farklı örneklem grupları mevcuttur. Öte yandan klinik ve klinik olmayan örneklem grupları arasındaki farkların incelendiği bir çalışma Novara ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada anoreksiya/bulimiya (90), obezite/tıkınırcasına yeme bozukluğu (54), diyet yapan grup (91) ve kontrol grubu (diyet yapmayan) (94) olmak

üzere 329 katılımcı dört ayrı gruba ayrılmışlardır. Sonuçlar, anoreksiya/bulimiya, obezite/tıkınırcasına yeme bozukluğu ve diyet yapan grupta ON eğilimlerin kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, anoreksiya/bulimiya grubunda YB semptomatolojisi ve daha düşük BKİ'nin ON ile ilişkili olduğunu ve obezite/tıkınırcasına yeme bozukluğu ve diyet yapan grupta mükemmeliyetçilik özelliklerinin ON ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sağlıklı beslenme konusunda aşırı takıntı ile karakterize edilen ve psikososyal bozulma ile ilişkilendirilen ON ile birlikte sağlıklı ortoreksiya kavramı da literatürde yer almaktadır. Brytek-Matera ve arkadaşları (2015) sağlıklı ortoreksiyayı kişinin sağlığı için koruyucu olan sağlıklı beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi olarak tanımlamışlardır. Bu derleme kapsamında sağlıklı ortoreksiya ve ON arasındaki farklılıkların ele alındığı bir çalışma da yer almaktadır. Barlow ve arkadaşlarının (2023) yaptıkları çalışmada, hem ON'de hem de sağlıklı ortoreksiyada mükemmeliyetçilik ve sağlık kaygısının bir risk faktörü olduğu bulunmuştur.

Bu derleme kapsamında ON üzerinde diyetin rolünün incelendiği iki çalışma mevcuttur. Novara ve arkadaşları (2022) ON eğilimleri yüksek/düşük olan gruplarda diyetin rolünü araştırmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre, diyet faktöründen bağımsız bir şekilde, ON eğilimlerin yüksek olan grubun düşük olan gruba göre daha fazla psikopatolojik özellikler (obsesif-kompulsif semptomlar, mükemmeliyetçilik, anksiyete ve depresyon) gösterdiği bulunmuştur. Bir diğer çalışmada da (Novara ve ark. 2023) diyet yapmanın ON özelliklerinin ve mükemmeliyetçi davranışlarının varlığını etkileyip etkilemediği değerlendirilmiştir. Sonuçlar, diyet yapmanın ON davranışlarına eğilimi arttırdığı, yüksek ON eğilimleri olan kişilerin daha yüksek mükemmeliyetçi özellikler gösterdiğini ve ON'nin mükemmeliyetçilik ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca ON'li kişiler, diyet uyguluyor olsun ya da olmasın, daha fazla mükemmeliyetçilik sergilemektedirler.

Literatürde, sosyo-kültürel bağlam ve ON arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sayısı oldukça azdır. Bu derleme kapsamında incelenen iki çalışma kültürlerarası karşılaştırmayı içermektedir. Bunlardan ilki (Brytek Matera ve ark. 2022) Polonyalı ve İtalyan üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçları, Polonyalı öğrencilerin İtalyan öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde ON sergilediklerini ortaya koymuştur. Nitekim, daha önce yapılan kültürler arası çalışmalar, sağlıktan ziyade hazzla öncelik veren toplumların (örn. Güney Avrupa) daha sağlıklı yeme davranışları sergilediğini ortaya koymuştur (Vaillancourt ve ark. 2019). Özellikle İtalya gibi ülkelerde yaygın olan Akdeniz diyeti sağlıklı bir diyet olarak kabul görmekte ve sağlıklı ilişkili çeşitli faydalarla ilişkilendirilmektedir (Schwingshackl ve ark. 2015). Araştırma sonucuna göre, Polonya örneğine kıyasla İtalya örneğinde daha düşük düzeyde ON eğiliminin olmasının sebebi Akdeniz beslenme tarzını içeren bir gastronomi kültürünün varlığıdır (Brytek Matera ve ark. 2022). Bir diğer çalışma (Brytek Matera ve ark. 2020b) İspanyol ve Polonyalı üniversite öğrencileri arasında ON ile ilişkili faktörleri ve ON-YB semptomları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Hem İspanyol hem de Polonyalı öğrencilerde ON'nin, zayıflık dürtüsü, beden memnuniyetsizliği ve mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ON yaygınlık oranının Polonyalı öğrencilere kıyasla İspanyol öğrencilerde daha fazla olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, sosyal bağlamın yeme davranışı üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu sebeple, ON gelişiminde kültürel etmenlerin etkisinin göz ardı edilmemesi gerektiği söylenebilir. Bu sonuçlara ek olarak, çalışma sonuçları mükemmeliyetçilik düzeyi ile ON'nin pozitif ilişkili olduğunu da ortaya koymuştur.

Tartışma

Bu çalışma, ON ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmaları sistematik olarak gözden geçirmeyi amaçlamaktadır. İncelenen çalışmalara bakıldığında genelinenin 2020 yılı ve sonrasında yapılmış çalışmalar olduğu göze çarpmaktadır. Dahil edilen 17 çalışmanın sadece üçü (Barnes ve Caltabiano 2016, Hayes ve ark. 2017, Parra-Fernández ve ark. 2018) 2020 yılı öncesine aittir. Bu durum ON'nin özellikle son yıllarda alan yazında ilgi odağı olan bir kavram olduğuna işaret etmektedir.

Mevcut derleme, farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmaları içermektedir (üniversite öğrencileri, yoga eğitmenleri, sporcular vs.). Bu çalışmanın bir katkısı ON ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi farklı popülasyonlarda değerlendirmesidir. Dahil edilen çalışmaların genelinde ON ve mükemmeliyetçilik pozitif ilişkili görünmektedir. Çalışma sonuçları, daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyinin daha yüksek ON eğilimleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bazı çalışmalarda ON ile mükemmeliyetçilik arasında güçlü bir ilişki söz konusu iken bazı çalışmalarda ise bu ilişkinin gücünün daha zayıf olduğu da tespit edilmiştir.

ON'si olan kişiler, ilk aşamada sağlıklı bir diyet uygulamayı tercih etmektedirler. Sonrasında sağlıklı beslenme alışkanlıkları yoğunlaşmakta ve problemlile hale gelebilmektedir. Bununla birlikte tüm diyetler ON ile ilişkili değildir. Gıdaya yönelik endişe, sosyal işlevsellik sorunları, beslenme yetersizliği ve kilo kaybı gibi diğer faktörler ON'nin gelişiminde etkilidir (Bratman 2017). Bu derlemede, diyet faktörünün ON üzerindeki etkisinin

incelendiği iki çalışma yer almakta ancak sonuçlarının pek de tutarlı olmadığı görülmektedir. Daha önceki çalışmalarda diyetin ON için bir risk faktörü olabileceği öne sürülmüştür (Barthels ve ark. 2018). Öte yandan sağlıklı bir diyet uygulamanın işlevsiz bir davranış olmadığı belirtilmiştir ancak yine de diyet yapmanın ON için önemli bir etiyolojik faktör olabileceği vurgulanmıştır (Novara ve ark. 2021). Sonuç olarak, birbiri ile tutarsız bu çalışma bulgularından hareketle diyet faktörünün ON üzerindeki etkisinin daha fazla araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında ON'nin gelişiminde özellikle bireysel faktörlerin etkisine vurgu yapılmaktadır. Öte yandan bazı araştırmacılar kültürel etmenlerin de önemine dikkat çekmektedirler. Nicolas (2006) ON üzerinde bireysel faktörlerin yanı sıra kültürel faktörlerin de etkili olabileceğini öne sürmekte ve ON kavramını bireysel bir patolojiden ziyade psiko-kültürel bir sendrom olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde, Dibartolo ve Rendon (2012) de mükemmeliyetçiliğin sosyokültürel faktörlerden etkilenebileceğini öne sürmüşlerdir. Sonuç olarak, kültürel farklılıkların ON üzerindeki etkisinin anlaşılabilmesi için yapılacak çalışmalarda kültürel etmenlerin dikkate alınmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Sağlıklı beslenmenin yanı sıra düzenli fiziksel aktivite de fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Ancak her ikisi de saplantılı bir şekilde sürdürüldüğünde duygusal sıkıntı, yetersiz beslenme ve kilo kaybı gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Strahler ve ark. 2021). Birçok çalışma, ON semptomatolojisi ile fiziksel aktivite sıklığı arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulmuştur (Segura-Garcia ve ark. 2012, Malmberg ve ark. 2017, Oberle ve ark. 2018, Rudolph 2018). Derlemeye dahil edilen iki çalışmada da (Strahler ve ark. 2020, Mavrandrea ve Gonidakis 2022) egzersiz bağımlılığı ve ON arasındaki benzerlikler ele alınmıştır. Çalışma sonuçları, mükemmeliyetçiliğin, egzersiz bağımlılığı ve ON için bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca aktif egzersiz yapan popülasyonda ON eğiliminin dikkat çekici olduğu saptanmıştır.

Ayrıca bazı çalışmalarda (Bartel ve ark. 2020, Brytek-Matera ve ark. 2020a) YB ile ON semptomlarının önemli ölçüde örtüştüğü sonucu bulunmuştur. Bartel ve arkadaşları (2020) ON'yi YB ile yakından ilişkili düzensiz yeme davranışı olarak değerlendirmek gerektiğini öne sürmüşlerdir. Bununla birlikte, katı beslenme kuralları ile ilişkili mükemmeliyetçiliğin ON ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda (McGregor 2017), ON'nin YB spektrumuna daha yakın olduğu sonucu çıkarılabilir. ON'de mükemmeliyetçiliğin beslenme ile ilgili konular etrafında yoğunlaştığı göze çarpmaktadır. Ancak her ne kadar ON ve YB önemli ölçüde benzerlik gösterse de, özellikle gıda seçimi ve yeme davranışlarının altında yatan motivasyonun belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Koven ve Abry (2015) ON'nin klinik görünümü hakkında yaptıkları çalışmada, kaygı ve bilişsel katılımın yanı sıra mükemmeliyetçiliğin ON, YB ve OKB'de görülen ortak özellik olduğunu öne sürmektedirler. Nitekim, mevcut sistematik derleme kapsamında incelenen çalışmalarda, mükemmeliyetçilik özelliğinin ON ile ilişkisi vurgulanmaktadır. Buna ek olarak çalışmaların geneli YB ve OKB'de de mükemmeliyetçiliğin önemli bir rolü olduğunu hatırlatmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin ON, YB ve OKB'de görülen ortak bir özellik olmasının nedeninin, bu kavramın transdiagnostik (tanılar üstü) doğasından kaynaklı olabileceği tahmin edilmektedir (Hessler-Kaufmann ve ark. 2021).

Sağlıklı beslenme ile sağlıklı beslenmeye yönelik aşırı zihinsel meşguliyetle karakterize olan ON (Donini ve ark. 2005) arasındaki farklılıkların belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmalarda kullanılacak ölçüm araçlarının, sağlıklı beslenme ve ON ayrımı ile ilgili bilgileri içerecek kapsamda olması ON'nin net ve doğru bir şekilde belirlenmesinde yardımcı olacaktır. Bu sistematik derleme kapsamında ele alınan çalışmalara bakıldığında, ON'yi değerlendirmek için farklı ölçüm araçlarının kullanıldığı görülmektedir. Donini ve arkadaşlarının (2005) geliştirdiği ORTO-15 ölçeğinin, en sık kullanılan ölçüm aracı olduğu göze çarpmaktadır. Ancak ORTO-15 ölçüm aracına getirilen eleştirilerden biri de, bu ölçeğin patolojik beslenmeyi ölçmemesi, bunun yerine sadece sağlıklı beslenme kaygısını ölçmesidir (Barnett ve ark. 2016). Kullanılan bazı ölçüm araçlarının ise (örn. ORTO-11) spesifik bir kesme puanının olmadığı ve yapılan çalışmalarda farklı kesme puanlarının kullanıldığı bilinmektedir (Fidan ve ark. 2010). Bununla birlikte incelenen iki çalışma da ise (Domingues ve Carmo 2020, Barlow ve ark. 2022) Teruel Ortoreksiya Ölçeği'nin kullanıldığı görülmektedir. Bu ölçeğin, sağlıklı beslenme ile patolojik sağlıklı beslenme arasındaki farkı belirleyebilme özelliği açısından önemli bir değerlendirme aracı olduğu belirtilmektedir (Barthels ve ark. 2019). Dolayısıyla değerlendirmede bu ölçüm aracının kullanılması, ON eğilimli bireylerin doğru bir şekilde tanımlanmasında yardımcı olabilir. Bu yönüyle bakıldığında, ON ile ilgili mevcut diğer ölçüm araçlarının geliştirilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Bu derlemenin güçlü yönleri arasında PRISMA protokolünün kullanılması ve ON ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin farklı örneklem gruplarında incelenmesi yer almaktadır. Bununla birlikte dahil edilen çalışmaların farklı ülkelerde gerçekleştirilmiş olması da bu çalışmanın güçlü bir yönüdür. Amerika, İngiltere,

Kanada gibi ülkelerde yapılan çalışmaların yanı sıra birçok Avrupa ülkelerinde (örn. İspanya, İtalya, Polonya) yapılan çalışmalar da bu derlemede yer almaktadır. Buna karşılık dahil edilen çalışmaların tamamının Batılı ülkelerde yapılan çalışmalar olması bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bu durum, ON ile mükemmeliyetçilik ilişkisine dair elde edilen sonuçların Batılı olmayan kültürlerle genellenmesini zorlaştırmaktadır. Mevcut derlemede, ON ve ilişkili belirtiler ile ilgili kültürlerarası bir karşılaştırmayı temel alan iki çalışma (Brytek-Matera ve ark. 2020b, Brytek Matera ve ark. 2022) yer almaktadır. Özellikle mükemmeliyetçiliğin sosyokültürel faktörlerden etkilenebileceği (Dibartolo ve Rendon 2012) göz önünde bulundurulduğunda farklı kültürel gruplar arasında daha fazla çalışmanın yapılması önemli gibi görünmektedir. Böylelikle farklı kültürler arasında mükemmeliyetçiliğin ON ile ilişkisinin nasıl olduğu daha net anlaşılabilir.

Bu derlemenin önemli bir sınırlılığı da, çalışmaların çoğunun kesitsel olmasıdır. Çalışmaların kesitsel nitelikte olması genellebilirliğin yanı sıra nedenselliğe ilişkin kesin sonuçların çıkarılmasını güçleştirmektedir. ON'nin zaman içindeki değişimi hakkında bilgi sağlamak veya mükemmeliyetçiliğin zamanla ON için bir risk oluşturup oluşturmadığını test etmek için boylamsal çalışmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Mevcut derlemede, sadece İngilizce dilinde yazılan ve tam metnine erişilebilen çalışmaların yer alması da bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, dahil edilen çalışmalarda ON değerlendirilmesinde kullanılan bazı ölçüm araçlarının spesifik bir kesme puanının olmadığı görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, incelenen çalışmalarda bu tarz ölçüm araçlarının kullanılması mevcut derleme çalışmasının bir diğer kısıtlılığıdır. Çalışmalarda spesifik kesme puanının olmadığı ölçüm araçlarının kullanılmasının, ON'nin doğru bir şekilde değerlendirilmesini güçleştirdiği düşünülmektedir.

Sonuç

Bugüne kadar yapılan birçok araştırma sonuçları, mükemmeliyetçiliğin yeme bozuklarının gelişiminde etkili olduğunu göstermiştir. Mevcut derleme çalışması da, yeme bozukluklarında olduğu gibi ON'de de mükemmeliyetçiliğin etkisinin olduğuna işaret etmektedir. Çalışma sonuçları, ON ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifade ile mükemmeliyetçiliğin kişinin ON'ye yakınlığını artıracak bir faktör olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, ON ve mükemmeliyetçilik ilişkisine dair kapsamlı bir bakış açısı geliştirmek amacıyla gelecek çalışmalarda farklı dillerde yayınlanmış makalelerinin incelenmesi önerilmektedir. Mevcut derlemede yer alan veri tabanlarının dışında farklı veri tabanları da yapılacak çalışmalara dahil edilebilir. Farklı dillerde yayınlanmış ve farklı veri tabanlarının dahil edildiği çalışmaların incelenmesinin, ON ve mükemmeliyetçilik ilişkisine dair daha kapsamlı ve net sonuçlar elde etme imkanı sağlayacağı söylenebilir. Ayrıca gelecek çalışmalarda, ON değerlendirilmesinde yararlanılan ölçüm araçlarının geliştirilmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Genel anlamda bu çalışma, ON'nin gelişiminde etkili olduğu düşünülen mükemmeliyetçilik kavramına dikkat çekmektedir. Klinik bağlamda da gerek ON eğiliminin belirlenmesinde gerekse de etkili tedavi stratejileri izlenmesinde bu kavramın yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca ON için henüz üzerinde uzlaşılmış tanı kriterlerinin mevcut olmadığı da bilinmektedir. Dolayısıyla, mükemmeliyetçilik ve ON arasındaki ilişkiyi açıkça ortaya koyan bu çalışmanın tanısallık değerlendirilmede de faydalı olabileceği öngörülmektedir. Sonuç olarak, görece yeni bir kavram olan ON ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele alan bu sistematik derleme çalışması literatüre önemli bir katkı sağlayabilir.

Kaynaklar

- Afshin A, Micha R, Khatibzadeh S, Mozaffarian D (2014) Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*, 100:278-288.
- Almeida C, Vieira Borba V, Santos L (2018) Orthorexia nervosa in a sample of Portuguese fitness participants. *Eat Weight Disord*, 23:443-451.
- Alvarenga MS, Martins MCT, Sato KSCJ, Vargas SV, Philippi ST, Scagliusi FB (2012) Orthorexia nervosa behavior in a sample of Brazilian dietitians assessed by the Portuguese version of ORTO-15. *Eat Weight Disord*, 17:29-35.
- APA (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Fifth edition (DSM-5). Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Anil C, Aritici G, Ari H, Tutuncu NB (2015) Prevalence of orthorexia in diabetic patients. *In Endocr Abstr*, 37:327.
- Arusoğlu G, Kabakçı E, Köksal G, Merdol TK (2008) Orthorexia nervosa and adaptation of ORTO-11 into Turkish. *Türk Psikiyatri Derg*, 19:283-291.
- Bardone-Cone AM, Wonderlich SA, Frost RO, Bulik CM, Mitchell JE, Uppala S et al. (2007) Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clin Psychol Rev*, 27:384-405.
- Barnes MA, Caltabiano ML (2017) The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eat Weight Disord*, 22:177-184.

- Barnett MJ, Dripps WR, Blomquist KK (2016) Organivore or organorexic? Examining the relationship between alternative food network engagement, disordered eating, and special diets. *Appetite*, 105:713-720.
- Bartel SJ, Sherry SB, Farthing GR, Stewart SH (2020) Classification of orthorexia nervosa: further evidence for placement within the eating disorders spectrum. *Eat Behav*, 38:101406.
- Barthels F, Barrada, J. R, Roncero M (2019) Orthorexia nervosa and healthy orthorexia as new eating styles. *PLoS One*, 14: e0219609.
- Bona E, Tury F, Forgacs A (2019) Evolutionary aspects of a new eating disorder: orthorexia nervosa in the 21st century. *Psychological Thoughts*, 12:152-161.
- Bosi ATB, Camur D, Güler C (2007) Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey). *Appetite*, 49:661-666.
- Botchlett R, Woo, SL, Liu M, Pei Y, Guo X, Li H et al. (2017) Nutritional approaches for managing obesity-associated metabolic diseases. *J Endocrinol*, 233:145-171.
- Bratman S (1997) Health Food Junkie: Obsession with dietary perfection can sometimes do more harm than good, says one who has been there. *Yoga Journal*, 136:42-50.
- Bratman S, Knight D (2000) *Health Food Junkies: Overcoming the Obsession with Healthful Eating*. New York, Broadway Books.
- Bratman S (2017) Orthorexia vs. theories of healthy eating. *Eat Weight Disord*, 22:381-385.
- Brown AJ, Parman KM, Rudat DA, Craighead LW (2012) Disordered eating, perfectionism, and food rules. *Eat Behav*, 13:347-353.
- Brug J (2008) Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities. *Fam Pract*, 25:50-55.
- Brustein M (2013) *Perfectionism: A guide for mental health professionals*. Cham, Springer.
- Brytek-Matera A (2012) Orthorexia nervosa—an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit. *Arch Psychiatry Psychother*, 1:55-60.
- Brytek-Matera A, Staniszevska A, Hallit S (2020a) Identifying the profile of orthorexic behavior and “normal” eating behavior with cluster analysis: A cross-sectional study among polish adults. *Nutrients*, 12:3490.
- Brytek-Matera A, Onieva-Zafra, MD, Parra-Fernández ML, Staniszevska, A, Modrzejewska, J, Fernández-Martínez E (2020b) Evaluation of orthorexia nervosa and symptomatology associated with eating disorders among European university students: a multicentre cross-sectional study. *Nutrients*, 12:3716.
- Brytek-Matera A, Pardini S, Modrzejewska J, Modrzejewska A, Szymańska P, Czepczor-Bernat et al. (2022) Orthorexia nervosa and its association with obsessive-compulsive disorder symptoms: initial cross-cultural comparison between Polish and Italian university students. *Eat Weight Disord*, 27:913-927.
- Bulik CM, Tozzi F, Anderson C, Mazzeo SE, Aggen S, Sullivan PF (2003) The relation between eating disorders and components of perfectionism. *Am J Psychiatry*, 160:366-368.
- Cassin SE, von Ranson KM (2005) Personality and eating disorders: a decade in review. *Clin Psychol Rev*, 25:895-916.
- Catalina Zamora ML, Bonaecha BB, Sánchez FG, Rial BR (2005) Orthorexia nervosa. A new eating behavior disorder? *Actas Esp Psiquiatr*, 33:66-68.
- Cena H, Barthels F, Cuzzolaro M, Bratman S, Brytek-Matera A, Dunn T et al. (2019) Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: a narrative review of the literature. *Eat Weight Disord*, 24:209-246.
- Costa CB, Hardan-Khalil K, Gibbs K (2017) Orthorexia nervosa: a review of the literature. *Issues Ment Health Nurs*, 38:980-988.
- Dell’Osso L, Abelli M, Carpita B, Pini S, Castellini G, Carmassi C et al. (2016) Historical evolution of the concept of anorexia nervosa and relationships with orthorexia nervosa, autism, and obsessive-compulsive spectrum. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 12:1651-1660.
- Depa J, Schweizer J, Bekers SK, Hilzendegen C, Stroebele-Benschop N (2017) Prevalence and predictors of orthorexia nervosa among German students using the 21-item-DOS. *Eat Weight Disord*, 22:193-199.
- DiBartolo PM, Rendón MJ (2012) A critical examination of the construct of perfectionism and its relationship to mental health in Asian and African Americans using a cross-cultural framework. *Clin Psychol Rev*, 32:139-152.
- Domingues RB, Carmo C (2021) Orthorexia nervosa in yoga practitioners: relationship with personality, attitudes about appearance, and yoga engagement. *Eat Weight Disord*, 26:789-795.
- Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C (2005) Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eat Weight Disord*, 10:28-32.
- Dunn TM, Bratman S (2016) On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eat Behav*, 21:11-17.
- Dunn TM, Gibbs J, Whitney N, Starosta A (2017) Prevalence of orthorexia nervosa is less than 1%: data from a US sample. *Eat Weight Disord*, 22:185-192.
- Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F et al (2013) Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med*, 368:1279-1290.
- Fairburn CG, Cooper Z, Shafran R (2003) Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behav Res Ther*, 41:509-528.

- Farstad SM, McGeown LM, von Ranson KM (2016) Eating disorders and personality, 2004–2016: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 46:91-105.
- Fidan T, Ertekin V, Işıkay S, Kırpınar I (2010) Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Compr Psychiatry*, 51:49-54.
- Flett GL, Nepon T, Hewitt PL, Fitzgerald K (2016) Perfectionism, components of stress reactivity, and depressive symptoms. *J Psychopathol Behav Assess*, 38:645-654.
- Frost RO, Marten PA (1990) Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive therapy and research*, 14:559-572.
- Gonzalez CA, Riboli E (2010) Diet and cancer prevention: Contributions from the European prospective investigation into cancer and nutrition (EPIC) study. *Eur J Cancer*, 46:2555-2562.
- Hayes O, Wu MS, De Nadai AS, Storch EA (2017) Orthorexia nervosa: an examination of the prevalence, correlates, and associated impairment in a university sample. *J Cogn Psychother*, 31:124-135.
- Hessler-Kaufmann JB, Meule A, Holzapfel C, Brandl B, Greetfeld M, Skurk, T et al. (2021) Orthorexic tendencies moderate the relationship between semi-vegetarianism and depressive symptoms. *Eat Weight Disord*, 26:623-628.
- Keller MF, Konradsen H (2013) Ortoreksi blandt unge fitness-medlemmer. *Klin Sygepleje*, 27:63-71.
- Koven N, Senbonmatsu R (2013) A neuropsychological evaluation of orthorexia nervosa. *Open J Psychiatry*, 3:214-222.
- Koven NS, Abry AW (2015) The clinical basis of orthorexia nervosa: Emerging perspectives. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 11:385-394.
- Lanigan J, Singhal A (2009) Early nutrition and long-term health: A practical approach: Symposium on 'Early nutrition and later disease: Current concepts, research and implications'. *Proc Nutr Soc*, 68:422-429.
- Levinson CA, Zerwas S, Calebs B, Forbush K, Kordy H, Watson H et al. (2017) The core symptoms of bulimia nervosa, anxiety, and depression: a network analysis. *J Abnorm Psychol*, 126:340-354.
- Limburg K, Watson HJ, Hagger MS, Egan SJ (2017) The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *J Clin Psychol*, 73:1301-1326.
- Lilenfeld LR, Wonderlich S, Riso LP, Crosby R, Mitchell J (2006) Eating disorders and personality: a methodological and empirical review. *Clin Psychol Rev*, 26:299-320.
- Malmborg J, Bremander A, Olsson MC, Bergman S (2017) Health status, physical activity, and orthorexia nervosa: A comparison between exercise science students and business students. *Appetite*, 109:137-143.
- Mavrandrea P, Gonidakis F (2023) Exercise dependence and orthorexia nervosa in Crossfit: exploring the role of perfectionism. *Curr Psychol*, 42:25151-25159.
- McComb SE, Mills JS (2019) Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. *Appetite*, 140:50-75.
- Mente A, de Koning L, Shannon HS, Anand SS (2009) A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. *Arch Intern Med*, 169:659-669.
- Miley M, Egan H, Wallis D, Mantzios M (2022) Orthorexia nervosa, mindful eating, and perfectionism: An exploratory investigation. *Eat Weight Disord*, 27:2869-2878.
- Moroze RM, Dunn TM, Holland JC, Yager J, Weintraub P (2015) Microthinking about micronutrients: A case of transition from obsessions about healthy eating to near-fatal "orthorexia nervosa" and proposed diagnostic criteria. *Psychosomatics*, 56:397-403.
- Nosrati N, Bakovic M, Paliyath G (2017) Molecular mechanisms and pathways as targets for cancer prevention and progression with dietary compounds. *Int J Mol Sci*, 18:20-50.
- Novara C, Maggio E, Piasentin S, Pardini S, Mattioli S (2021) Orthorexia nervosa: differences between clinical and non-clinical samples. *BMC Psychiatry*, 21:341.
- Novara C, Mattioli S, Piasentin S, Pardini S, Maggio E (2022) The role of dieting, psychopathological characteristics and maladaptive personality traits in orthorexia nervosa. *BMC Psychiatry*, 22:290.
- Novara C, Piasentin S, Mattioli S, Pardini S, Maggio E (2023) Perfectionism or perfectionisms in orthorexia nervosa. *Nutrients*, 15:3289.
- Oberle CD, Samaghabadi RO, Hughes EM (2017) Orthorexia nervosa: Assessment and correlates with gender, BMI, and personality. *Appetite*, 108:303-310.
- Plichta M, Jezewska-Zychowicz M (2019) Eating behaviors, attitudes toward health and eating, and symptoms of orthorexia nervosa among students. *Appetite*, 137:114-123.
- Pratt VB, Madigan DJ, Hill AP (2022) Perfectionistic self-presentation and orthorexia in exercisers. *Eat Weight Disord*, 27:1217-1221.
- Schwingshackl L, Missbach B, König J, Hoffmann G (2015) Adherence to a Mediterranean diet and risk of diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Public Health Nutr*, 18:1292-1299.
- Stice E (2002) Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychol Bull*, 128:825-848
- Stoeber J, Madigan DJ, Damian LE, Esposito RM, Lombardo C (2017) Perfectionism and eating disorder symptoms in female university students: The central role of perfectionistic self-presentation. *Eat Weight Disord*, 22:641-648.
- Strahler J, Hermann A, Walter B, Stark R (2018) Orthorexia nervosa: A behavioral complex or a psychological condition?. *J Behav Addict*, 7:1143-1156.

- Strahler J, Haddad C, Salameh P, Sacre H, Obeid S, Hallit S (2020) Cross-cultural differences in orthorexic eating behaviors: Associations with personality traits. *Nutrition*, 77:110811.
- Turner PG, Lefevre CE (2017) Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord*, 22:277-284.
- Vaillancourt C, Bédard A, Bélanger-Gravel A, Provencher V, Bégin, C, Desroches, S et al. (2019) Promoting healthy eating in adults: An evaluation of pleasure-oriented versus health-oriented messages. *Curr Dev Nutr*, 3:12.
- Valente M, Syurina EV, Donini LM (2019) Shedding light upon various tools to assess orthorexia nervosa: A critical literature review with a systematic search. *Eat Weight Disord*, 24:671-682.
- Valera J, Acuña Ruiz P, Romero Valdespino B, Visioli F (2014) Prevalence of orthorexia nervosa among ashtanga yoga practitioners: A pilot study. *Eat Weight Disord*, 19:469-472.
- Varga M, Dukay-Szabó S, Túry F, van Furth Eric F (2013) Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord*, 18:103-111.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.