

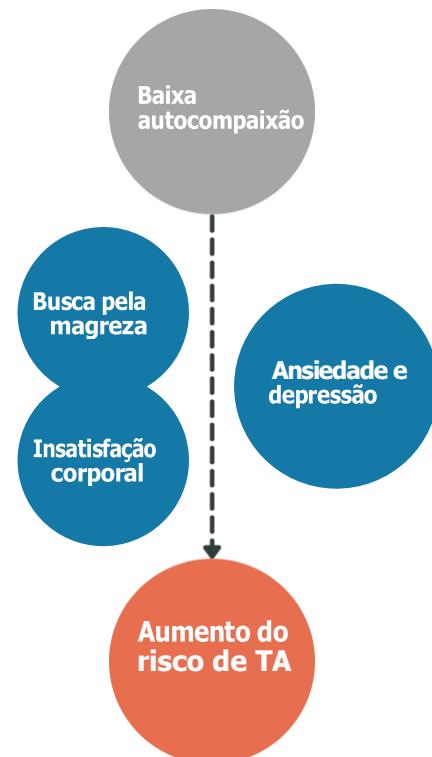
Relação entre traços de personalidade, TA e obesidade



A literatura científica tem demonstrado que **as relações interpessoais** e certos traços de personalidade, como **autocompaixão**, **dissonância cognitiva**, **perfeccionismo** e **impulsividade**, podem ser fatores de risco para o desenvolvimento e a manutenção dos TA e da obesidade¹.

AUTOCOMPAIXÃO

A baixa **autocompaixão** tem sido associada ao **aumento** da **insatisfação como corpo**, a uma maior **busca pela magreza** e a sintomas associados ao **TA** e à **obesidade**². De fato, a baixa autocompaixão contribui para uma **alteração no processamento de emoções negativas**, levando a um aumento da **depressão** e da **ansiedade**, que são os principais fatores de risco para essas patologias³ (*consulte ansiedade e depressão*).



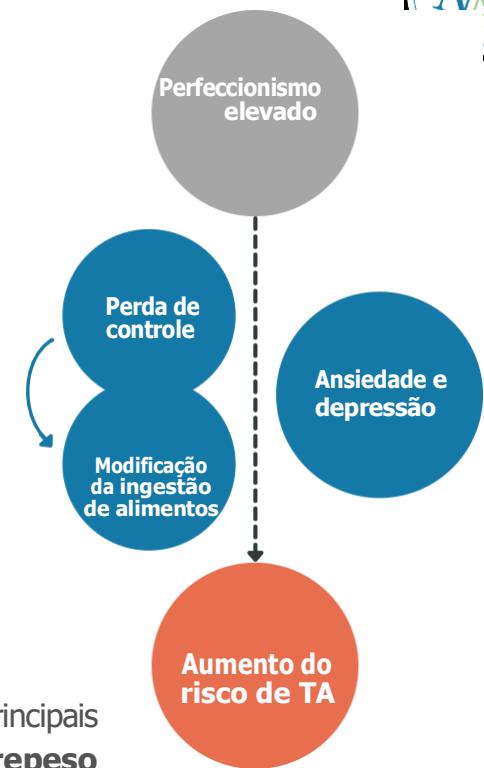
DISSONÂNCIA COGNITIVA

A **dissonância cognitiva** é um **estado emocional negativo** que podemos experimentar quando nossas ações estão em **desacordo** com nossas **crenças, valores e objetivos**^{4,5}. Esse estado emocional geralmente leva ao aumento da **insatisfação corporal**, mas também da **ansiedade** e emoções negativas, que já foram associadas a um risco maior de TA e obesidade na literatura científica⁶ (*consulte a ficha sobre emoções*).

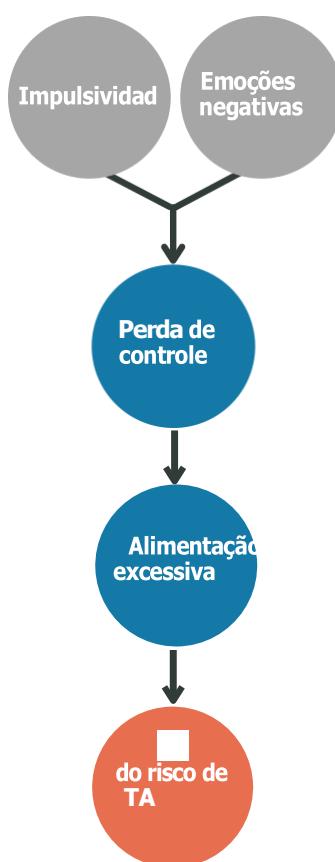
PERFECCIONISMO

O **perfeccionismo** elevado geralmente está associado a **formas restritivas de TA⁷**. Altos níveis de perfeccionismo levam ao aumento da **ansiedade** e da **depressão**, o que, por sua vez, contribui para aumentar o risco de TA. Além disso, o perfeccionismo pode reforçar o desejo de **controlar seu corpo e sua imagem**, levando gradualmente à **perda de controle** e a uma **redução** significativa da **ingestão de alimentos** (*consulte a ficha de alimentação*).

Eventualmente, a **perda de peso** se torna **uma obsessão** e pode estar associada a uma **alteração do sistema de recompensa**.



IMPULSIVIDADE



A **impulsividade** parece ser um dos principais **preditores** do desenvolvimento de **sobrepeso** e **obesidade**.⁸ Quando essa impulsividade é combinada com emoções negativas, observa-se uma **perda de controle**, geralmente associada à **alimentação excessiva**.

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Por fim, as **relações interpessoais ruins** foram identificadas como um fator de risco de surgimento e manutenção de transtornos alimentares. De fato, há uma probabilidade maior de criar **relacionamentos inseguros e patológicos** em pessoas que sofrem de TA e obesidade.⁹

O **estudo da personalidade** pode facilitar a **identificação de populações em risco** e, assim, promover a prevenção por meio de uma triagem guiada. A identificação desses fatores de risco também ajudará a **otimizar o manejo** do paciente.

FONTES:

1. Dufresne L, Bussières EL, Bédard A, Gingras N, Blanchette-Sarrasin A, Bégin PhD C. Personality traits in adolescents with eating disorder: A meta-analytic review. *Int J Eat Disord.* 2020 Feb;53(2):157-173. doi: 10.1002/eat.23183. Epub 2019 Oct 21. PMID: 31633223.
2. Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating behaviors*, 14(2), 207-210.
3. Fresnics, A. A., Wang, S. B., & Borders, A. (2019). The unique associations between self-compassion and eating disorder psychopathology and the mediating role of rumination. *Psychiatry research*, 274, 91-97.
4. Festinger L. Cognitive dissonance. *Sci Am.* 1962 Oct;207:93-102.
5. Ong AS, Frewer L, Chan MY. Cognitive dissonance in food and nutrition-A review. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2017 Jul 24;57(11):2330-2342. doi: 10.1080/10408398.2015.1013622. PMID: 25976736.
6. Stice E, Yokum S, Waters A. Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program Reduces Reward Region Response to Thin Models; How Actions Shape Valuation. *PLoS One.* 2015 Dec 7;10(12):e0144530.
7. Sanchez-Ruiz, M. J., El-Jor, C., Abi Karma, J., Bassil, M., & Zeeni, N. (2019). Personality, emotion-related variables, and media pressure predict eating disorders via disordered eating in Lebanese university students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 313-322.
8. Anderluh, M. B., Tchanturia, K., Rabe-Hesketh, S., & Treasure, J. (2003). Childhood obsessive-compulsive personality traits in adult women with eating disorders: defining a broader eating disorder phenotype. *American Journal of Psychiatry*, 160(2), 242-247.
9. Faber, A., Dube, L., & Knaeuper, B. (2018). Attachment and eating: A meta-analytic review of the relevance of attachment for unhealthy and healthy eating behaviors in

