

# A relação entre dieta, TA e obesidade



*Em determinadas situações, a relação com a comida pode ser perturbada, levando a uma alimentação emocional, dietas especiais ou até mesmo à dependência alimentar, o que pode levar ao desenvolvimento de um TA ou da obesidade.*

## ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL



Quando nosso corpo reage a **emoções negativas** ou **positivas** alterando nosso comportamento alimentar, seja aumentando ou diminuindo a ingestão de alimentos, ou modificando o tipo de alimento consumido, a ingestão de alimentos é então associada às emoções ([consulte a ficha de emoções](#)). Todos os indivíduos estão sujeitos, em graus variados, à alimentação emocional sem que isso seja sistematicamente problemático. Quando essas situações geram sofrimento ou de dor, elas se tornam patológicas e podem então ser sinal de um transtorno alimentar (TA).

As características de alimentação emocional variam de acordo com o tipo de TA. No caso de TA compulsivo (bulimia nervosa, hiperfagia bulímica) e/ou obesidade, a **tristeza**, a **raiva** ou a **ansiedade** tenderão a induzir as **compulsões alimentares**, enquanto uma sensação de **alegria** limitará a ingestão de alimentos<sup>1</sup>. Por outro lado, as pessoas que sofrem de **transtornos alimentares restritivos** (anorexia mental) terão a tendência a **comer mais** quando **estão felizes** e **limitam** sua ingestão de alimentos quando sentem **emoções negativas** (tristeza, raiva, ansiedade). A alimentação emocional é, portanto, um fator de risco para TA ou obesidade.

## DIETAS ESPECIAIS



A adoção de **dietas restritivas e/ou específicas** pode contribuir para o desenvolvimento de um TA ou da obesidade. De fato, um estudo mostrou que as pessoas que disseram ter **jejuado** no ano anterior tinham o IMC significativamente mais alto. O jejum, com o objetivo de controlar o peso, estaria associado a um risco de comportamento hiperfágico futuro<sup>2</sup>. Além disso, vários estudos mostraram que a maioria das pessoas que sofrem de TA declarou que havia começado a seguir uma dieta restritiva antes de começar a apresentar comportamentos alimentares patológicos<sup>3</sup>. Dietas restritivas repetidas também podem levar a uma alteração no sistema de recompensa, associando a restrição alimentar ao prazer, aumentando assim o risco de TA restritivo<sup>4</sup>.

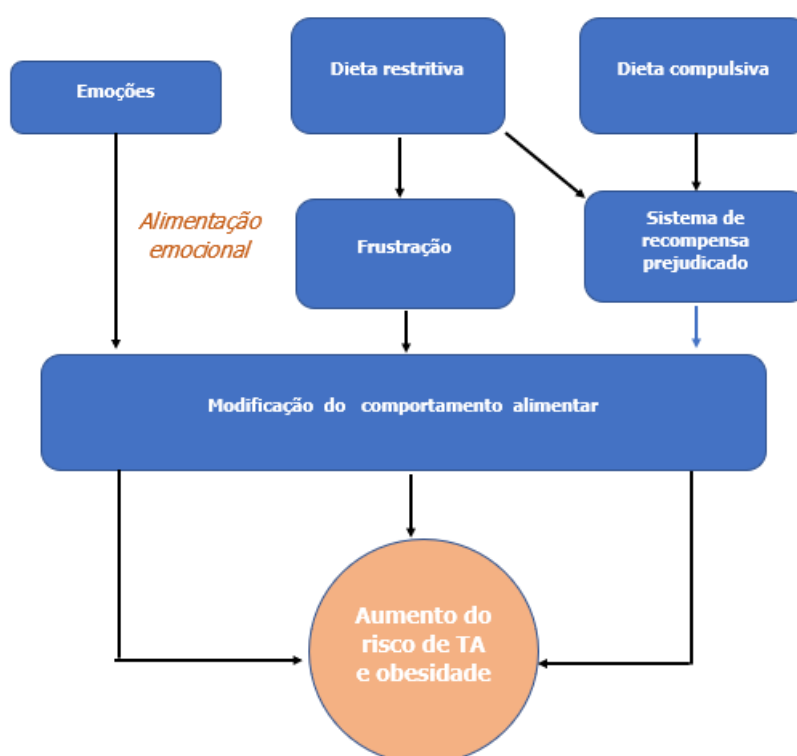
## DEPENDÊNCIA ALIMENTAR



Por fim, a alimentação também pode ser vista como uma **dependência**. A dependência alimentar corresponde à perda de controle sobre a ingestão de alimentos associada a uma **alteração no sistema de recompensa**. De fato, a repetição da prática de dietas hipercalóricas poderia causar a uma redução nos sinais de recompensa, levando a um aumento na ingestão de alimentos e no consumo de **alimentos hedônicos**, incentivando assim o desenvolvimento de um TA ou da obesidade. Entretanto, o conceito de dependência alimentar continua controverso<sup>5</sup> e o papel de certos tipos de alimentos nessas dependências ainda precisa ser esclarecido.

A avaliação da relação com os alimentos é, portanto, essencial e precisa ser incorporada a todos os programas de triagem e tratamento de TA e da obesidade.

**Alimentos hedônicos:** alimentos que dão prazer a quem os consome



## FONTES:

1. Reichenberger J, Schnepfer R, Arend AK, Richard A, Voderholzer U, Naab S, Blechert J. Emotional eating across different eating disorders and the role of body mass, restriction, and binge eating. *Int J Eat Disord.* 2021; 54(5):773-784.
2. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting increases risk for onset of binge eating and bulimic pathology: a 5-year prospective study. *J Abnorm Psychol.* 2008; 117(4):941-6.
3. Haines, J. & Neumark-Sztainer, D. Prevention of obesity and eating disorders: a consideration of shared risk factors. *Health Education Research.* 2006; 21, 770-782.
4. Stice, E., Rohde, P., Shaw, H. & Desjardins, C. Weight suppression increases odds for future onset of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and purging disorder, but not binge-eating disorder. *Am J Clin Nutr.* 2020; 112, 941-947.
5. Gearhardt, A. N. & Hebebrand, J. The concept of "food addiction" helps inform the understanding of overeating and obesity: Debate Consensus. *The American Journal of Clinical Nutrition.* 2021; 113, 274-276.