

UNIVERSIDADE SANTO AMARO

Curso de Nutrição

Michelle Da Silva Ribeiro

**ANSIEDADE E COMPULSÃO ALIMENTAR COMO
FATORES DE RISCO NA OBESIDADE**

São Paulo

2022

Michelle Da Silva Ribeiro

**ANSIEDADE E COMPULSÃO ALIMENTAR COMO
FATORES DE RISCO NA OBESIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Nutrição, da Universidade Santo
Amaro - UNISA, como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof.^a Ms Clara Rodrigues

São Paulo

2022

R37a Ribeiro, Michelle da Silva.

Ansiedade e compulsão alimentar como fatores de risco na
obesidade / Michelle da Silva Ribeiro. — São Paulo, 2022.

30 p.: il., P&B.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) —
Universidade Santo Amaro, 2022.

Orientadora: Prof.^a Me. Clara Rodrigues.

1. Ansiedade. 2. Depressão. 3. Comportamento alimentar. I.
Rodrigues, Clara, orient. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

Michelle Da Silva Ribeiro

**ANSIEDADE E COMPULSÃO ALIMENTAR COMO
FATORES DE RISCO NA OBESIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição. Orientadora: Ms Clara Rodrigues

São Paulo, 12 de dezembro de 2022.

Banca Examinadora

Prof.^a Clara Rodrigues

Professor orientador

Prof.^a Marcela Maria Pandolfi

Prof.^a Célia Aparecida Marques Pimenta

Conceito Final: _____

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, o único digno de toda honra. Pelo dom da vida e por me capacitar sempre durante essa jornada incrível de descobertas e superação. Tenho plena certeza de que minha força veio d'Ele. Obrigada Senhor.

À minha mãe Neuza, que mesmo sem entender muito bem o porquê eu nunca estava com tempo livre, sempre me falava uma palavra de amor e de força, aliás, aprendi com ela a ser forte e lutar sempre pelo que acredito. Amo a senhora Mãe.

Agradeço ao meu marido e companheiro da vida Alessandro, por ser tão incrível e compreensivo sempre, por me apoiar em tudo que eu me proponho a fazer, sempre acreditando e me incentivando. Tenho certeza de que escolhi a pessoa certa para compartilhar a vida.

Aos meus filhos Rafaela e Giovanne, que sofreram bastante com minha correria louca e até uma certa ausência nesse período, mas que suportaram firmes meus surtos por causa da bagunça que eu mesma queria organizar e não tinha tempo. Amo vocês e tenho certeza de que tudo isso valeu a pena, pois pude ver que vocês também passaram por todo processo junto comigo e com certeza evoluíram também, vocês são incríveis.

Às professoras deste curso lindo que mudou minha vida, cada uma de vocês fazem parte da minha história para sempre. Em especial a Clara Rodrigues por ser esse ser humano incrível, que acolhe com amor e ensina com o coração. À Marcela Pandolfi, por compartilhar seu conhecimento de forma tão leve e competente. Vocês são maravilhosas.

Não poderia deixar de citar a Célia Aparecida Marque Pimenta, que ensina de forma intensa, e fez com que eu me apaixonasse ainda mais por essa máquina linda chamada corpo humano.

Agradeço aos meus irmãos, parentes e amigos que de alguma forma me incentivaram a seguir em frente e não desistir, e aos colegas de curso que seguiram firme até aqui.

Por fim, mas não menos importante, agradeço a oportunidade de atuar em todos os estágios que passei, em especial a Nicolle Valente e Gabriela Ribeiro por todo ensinamento e por nos incentivar a ter autonomia e coragem sempre, amei trabalhar com vocês.

*Nós somos aquilo que fazemos repetidamente.
Excelência, então, não é um modo de agir, mas um hábito.
Aristóteles*

RESUMO

Introdução: A obesidade é uma condição clínica multifatorial, onde o indivíduo apresenta uma sintomatologia emocional e psicológica que pode ser associada a fatores retro alimentadores ou mantenedores da obesidade. Não há dúvidas de que a tratativa para o excesso de peso e obesidade é desafiadora, e exige adesão e comprometimento do paciente para melhores resultados. **Objetivo:** Analisar como a ansiedade e a compulsão alimentar afeta e influencia na obesidade. **Métodos:** Esta pesquisa caracteriza-se como revisão descritiva, consultada nas bases PUBMED, LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) no ano de 2012 a 2022. Como critério de inclusão, foram considerados artigos da literatura no período referido, disponíveis na íntegra *online* e selecionado artigos na língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão foram artigos que não se adequaram ao tema proposto e que foram publicados antes de 2012. **Fundamentação Teórica:** Os alimentos ultraprocessados tem sido um forte preditor de doenças crônicas não transmissíveis e obesidade, um estudo atual mostra que cerca de 57 mil mortes no ano de 2019 foram provocadas pelo consumo alimentar inadequado. A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou que até 2025, aproximadamente 2,3 bilhões de pessoas estarão com sobrepeso, em média 700 milhões estarão com obesidade. Nota-se que indivíduos obesos apresentam prevalência 25% maior em relação aos sintomas ou características de transtorno de humor e de ansiedade que pessoas não obesas. **Resultados e discussão:** A partir desse levantamento foram selecionados 8 artigos que incluíram, revisões bibliográficas e integrativas, estudos transversais e ainda, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), do Plano Nacional de Saúde (PNS) e do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5ª edição (DSM 5). O presente estudo também contou com referências do Guia Alimentar Para a População Brasileira, que relacionavam o tema a ser debatido. **Conclusão:** Concluiu-se que a maioria dos artigos abordados apontaram que a ansiedade é um dos sintomas mais prevalentes em pessoas obesas, com destaque para mulheres que aparecem em maior número na maioria dos casos.

Palavras-Chave: Ansiedade. Depressão. Comportamento Alimentar. Transtorno alimentar. Obesidade.

ABSTRACT

Introduction: Obesity is a multifactorial clinical condition, where the individual presents emotional and psychological symptoms that can be associated with feedback factors or obesity maintainers. There is no doubt that the treatment for overweight and obesity is challenging, and requires adherence and commitment from the patient for better results. **Objective:** To analyze how anxiety and binge eating affect and influence obesity. **Methods:** This research is characterized as a descriptive review, consulted in PUBMED, LILACS (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences) databases from 2012 to 2022. As inclusion criteria, literature articles in the referred period were considered, available in full online and selected articles in Portuguese and English. Exclusion criteria were articles that did not fit the proposed theme and that were published before 2012. **Theoretical Background:** Ultra-processed foods have been a strong predictor of chronic non-communicable diseases and obesity, a current study shows that about 57 thousand deaths in 2019 were caused by inadequate food consumption. The World Health Organization (WHO) announced that by 2025, approximately 2.3 billion people will be overweight, on average 700 million will be obese. It is noted that obese individuals have a 25% higher prevalence of symptoms or characteristics of mood and anxiety disorders than non-obese people. **Results and discussion:** From this survey, 8 articles were selected, including bibliographical and integrative reviews, cross-sectional studies and also data from the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE), the National Health Plan (PNS) and the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition (DSM 5). The present study also had references from the Food Guide for the Brazilian Population, which related the topic to be discussed. **Conclusion:** It was concluded that most of the articles addressed pointed out that anxiety is one of the most prevalent symptoms in obese people, with emphasis on women who appear in greater numbers in most cases.

Keywords: Anxiety. Depression. Eating Behavior. Eating Disorder. Obesity.

Sumário

1	INTRODUÇÃO	10
2	OBJETIVOS	12
2.1	GERAL	12
2.2	ESPECÍFICOS	12
3	MATERIAIS E MÉTODOS	13
4	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	14
4.1	Definição de hábito alimentar.....	14
4.2	Transtorno de Ansiedade e Depressão	15
5	TRANSTORNOS ALIMENTARES RELACIONADOS A OBESIDADE.....	17
5.1	Compulsão Alimentar.....	17
6	PAPEL DA NUTRIÇÃO NA ABORDAGEM E TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE RELACIONADO A COMPULSÃO ALIMENTAR E OBESIDADE.	18
7	RESULTADOS.....	21
8	DISCUSSÃO.....	24
9	CONSIDERAÇÕES FINAIS	28

1 INTRODUÇÃO

O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em parceria com o Ministério da Saúde, realizou entre julho de 2017 e julho de 2018 a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF). Com objetivo de avaliar quanto da renda familiar é destinado a alimentação, transporte, medicamentos dentre outras despesas. A pesquisa mostrou que o consumo de lanches e sanduíches aumentou, assim como o de açúcar, macarrão instantâneo, biscoito recheado, salgadinhos entre outros alimentos ultraprocessados extremamente nocivos à saúde. ¹

A VIGITEL BRASIL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), é o departamento do ministério da saúde responsável por fazer levantamentos através de entrevista telefônica, com intuito de analisar o hábito alimentar das famílias brasileiras, e, a partir desses resultados desenvolver ações voltadas para a saúde e possíveis políticas públicas de combate a doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão, obesidade entre outras. ²

A Política Nacional de Saúde (PNS), é um instrumento governamental muito importante no planejamento, monitoramento e avaliação de ações de saúde e políticas públicas. Atuando diretamente com o Sistema Único de Saúde (SUS), tem o papel de trazer metas, indicadores, prioridades e diretrizes a serem alcançadas a cada período. O plano vigente vai de 2020 a 2023. A cartilha atual da PNS mostra a situação das Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil, dentre elas a obesidade, que passou de 11,8% em 2006 para 19,8 em 2018. E mostra ainda os agravos decorrentes das doenças crônicas não transmissíveis e destaca que custos elevados são gerados à saúde pública para tratamento dessas comorbidades. ³

O comportamento alimentar pode sofrer variações de acordo com as emoções do indivíduo, refletindo na quantidade, qualidade e frequência das refeições. Corroborando muitas vezes para o excesso de peso e obesidade. Sendo a ansiedade, um dos aspectos emocionais que mais afeta o hábito alimentar, podendo trazer prejuízos emocionais e nutricionais. ⁴

A obesidade é uma condição clínica multifatorial, onde o indivíduo apresenta uma sintomatologia emocional e psicológica que pode ser associada a fatores retro

alimentadores ou mantenedores da obesidade. O mesmo estudo constata uma relação entre fatores psicológicos e o grau de obesidade elevado.⁵

Não há dúvidas de que a tratativa para o excesso de peso e obesidade é desafiadora, e exige adesão e comprometimento do paciente para melhores resultados. Uma abordagem válida é a aplicação de técnicas da Terapia Cognitivo comportamental (TCC), que conta com estratégias voltadas ao relacionamento saudável entre o indivíduo e o alimento, abordando tanto a etiologia quanto a manutenção do excesso de peso.⁶

O mindful eating é uma estratégia da terapia comportamental que significa basicamente comer com atenção plena, e o comer intuitivo nos orienta a perceber os sinais fisiológicos do corpo de fome e saciedade. Essa abordagem leva o paciente a se conectar de forma intencional e plena com suas refeições. Sem culpa ou julgamentos pré-existentes.⁶

O guia alimentar para a população brasileira orienta que, a base para uma alimentação saudável e balanceada para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, dentre elas a obesidade, está no consumo frequente de alimentos in natura e minimamente processados. Usando a alimentação como recurso na prevenção de diversas patologias.⁷

Este trabalho pretende analisar como a ansiedade pode influenciar no hábito alimentar das pessoas, trazendo consequências não apenas no aspecto físico como ganho de peso e obesidade, interferindo também no humor e emoções do indivíduo, causando danos psicológicos. Trata-se de um assunto relevante e de interesse atual e crescente, onde a sociedade em geral vive a ansiedade em sua rotina diária.

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

Analisar como a ansiedade e a compulsão alimentar interfere na obesidade.

2.2 ESPECÍFICOS

Analisar o hábito alimentar na atualidade.

Correlacionar a ansiedade, os transtornos alimentares e a obesidade.

Apresentar o papel da nutrição na abordagem e tratamento do transtorno de ansiedade relacionado a compulsão alimentar e obesidade.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa caracteriza-se como revisão descritiva, consultada nas bases PUBMED, LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) no ano de 2012 a 2022.

Como critério de inclusão, foram considerados artigos da literatura no período referido, disponíveis na íntegra *online* e selecionado artigos na língua portuguesa e inglesa.

Os critérios de exclusão foram artigos que não se adequaram ao tema proposto e que foram publicados antes de 2012.

O embasamento teórico foi realizado com artigos e revisões bibliográficas, estudos transversais, sites de busca e revisões integrativas que abordaram e discutiram o tema a ser debatido. As produções da literatura que foram utilizadas para sustentar esta análise compreenderam os critérios mencionados, com os descritores: Ansiedade, Depressão, Comportamento Alimentar, Transtorno alimentar e Obesidade. Disponíveis na íntegra *online* e selecionados nos idiomas inglês e português.

Foram utilizados operadores booleanos: “AND”, “OR” E O “NOT”.

4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 Definição de hábito alimentar

O hábito alimentar do brasileiro mudou consideravelmente nas últimas décadas, O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em parceria com o Ministério da Saúde, realizou entre julho de 2017 e julho de 2018 a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF). Com objetivo de avaliar quanto da renda familiar é destinado a alimentação, transporte, medicamentos dentre outras despesas. A pesquisa mostrou que o consumo de lanches e sanduiches aumentou, assim como o de açúcar, macarrão instantâneo, biscoito recheado, salgadinhos entre outros alimentos ultraprocessados extremamente nocivos à saúde. Dados que foram comparados com a edição anterior da mesma pesquisa e tiveram significativo aumento no consumo do brasileiro, estes dados refletem o hábito alimentar atual da população. ¹

A pesquisa aponta que o consumo de arroz e feijão teve queda quando comparado ao inquérito anterior de 2008-2009, perdendo o espaço na mesa do brasileiro para lanche, pizza, doces, frios e embutidos e preparações semelhantes. As frutas, legumes, verduras e as fibras também apresentaram queda no consumo, enquanto o açúcar adicionado teve aumento, sendo este mais relatado por adolescentes na pesquisa. ¹

A VIGITEL BRASIL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), é o departamento do ministério da saúde responsável por fazer levantamentos através de entrevista telefônica, com intuito de analisar o hábito alimentar das famílias brasileiras. Esta análise também apontou uma queda no consumo de feijão, de 66,8 % em 2007 para 60,4% em 2021. Embora o refrigerante também apareça com queda no consumo entre adultos no mesmo período. A pesquisa considerou o feijão como padrão de alimentação saudável e o refrigerante como padrão de alimentação não saudável. ²

Os alimentos ultraprocessados tem sido um forte preditor de doenças crônicas não transmissíveis e obesidade, um estudo atual mostra que cerca de 57 mil mortes no ano de 2019 foram provocadas pelo consumo alimentar inadequado. O consumo desses alimentos altamente palatáveis e rico em açúcares e gordura saturada aumentou na última década, foi de 14,3 em 2002/2003 para 19,4 em 2017/2018. ⁸

Corroborando com os dados já mencionados, a Política Nacional de Saúde (PNS), reflete a situação atual da população brasileira em relação as doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, dentre elas a obesidade, que passou de 11,8% em 2006 para 19,8 em 2018. E mostra ainda os agravos decorrentes dessas doenças, destacando que, custos elevados são gerados à saúde pública para tratamento dessas comorbidades, pois estão entre as principais causas de internações hospitalares. Destaca ainda que a causa desse perfil epidemiológico se dá pela falta de atividade física e de mudanças no padrão alimentar, com aumento considerável no consumo de ultraprocessados que possuem em sua formulação níveis elevados de gordura, açúcar e sódio. ³

A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou que até o ano de 2025, aproximadamente 2,3 bilhões de pessoas estarão com sobrepeso, em média 700 milhões estarão com obesidade. A classificação para obesidade se dá quando o indivíduo atinge um índice de massa corporal (IMC) superior a 30 kg/m². Só no Brasil o aumento foi de cerca de 72% nos últimos 13 anos, em 2006 eram 11,8% da população considerada obesa, já em 2019 esse número subiu para 20,3 %. Com frequência similar entre homens e mulheres. ⁹

4.2 Transtorno de Ansiedade e Depressão

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5), é uma ferramenta criada pela Sociedade Americana de Psiquiatria, que tem como objetivo classificar e referenciar as pesquisas e critérios sobre os transtornos mentais. Nele, os transtornos de depressão e ansiedade são classificados de acordo com os sintomas e apresentações clínicas associadas, onde a maioria dos transtornos apresentam características semelhantes. Aqui será discutido apenas aqueles que abordam alguma associação ou disfunção no comportamento alimentar e, possivelmente tenha ligação com a obesidade.

No Transtorno Depressivo não Especificado, o ganho de peso ou aumento do apetite significativo aparecem como sintomas no critério para diagnóstico da doença. O Transtorno Disfórico Pré-Menstrual faz parte dos transtornos depressivos, nele a mulher apresenta humor deprimido acentuado, sentimentos de desesperança

autodepreciativos, ansiedade acentuada, alteração perceptível no apetite; comer em demasia; ou avidez por alimentos específicos. ¹⁰

Alterações no padrão alimentar também aparecem no Transtorno Depressivo Persistente (Distímia), o apetite diminuído ou alimentação em excesso aparecem como critério diagnóstico. Já no Transtorno Depressivo Maior, é possível observar alterações do tipo: perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta, com alteração de mais de 5% do peso corporal em 1 mês, ou redução/aumento do apetite quase todos os dias. Para o quesito transtorno de ansiedade, esta pesquisa não encontrou evidências relacionadas ao aumento na ingestão alimentar com os transtornos descritos no DSM 5. ¹⁰

Alguns autores, porém, afirmam que o comportamento alimentar tem forte ligação com as emoções, uma vez que nossas escolhas alimentares bem como a quantidade, qualidade e frequência dependem não só da necessidade física, mas também da emoção envolvida. A ansiedade abordada nesse contexto se difere dos transtornos de ansiedade, aqui está associada a emoções negativas e sentimentos de angústia, medo, inquietação e preocupação constante com o futuro. ⁴

A obesidade é uma condição clínica multifatorial, onde o indivíduo apresenta uma sintomatologia emocional e psicológica que pode ser associada a fatores retroalimentadores ou mantenedores da obesidade. O mesmo estudo constata uma relação entre fatores psicológicos e o grau de obesidade elevado. As mulheres são as que mais se preocupam com a aparência, e conseqüentemente está associado com maior incidência de depressão, baixa autoestima e perfeccionismo, dificultando a perda de peso. ⁵

Nota-se que indivíduos obesos apresentam prevalência 25% maior em relação aos sintomas ou características de transtorno de humor e de ansiedade que pessoas não obesas. Foi observado que o ato de comer é utilizado como uma forma de se acalmar e de lidar com dificuldades e frustrações cotidianas, onde as mulheres obesas têm 37% a mais de probabilidade no desenvolvimento de depressão. O estudo destaca também o fato de a sociedade cobrar um corpo perfeito, supervalorizando o corpo magro, exigindo assim um esforço muitas vezes inatingível, com dietas milagrosas que causam uma insatisfação ainda maior, e sentimentos de incapacidade e frustração. ¹¹

Diversos estudos mostraram que tanto a depressão quanto a obesidade, são distúrbios relacionados a um estado inflamatório crônico. Onde há um aumento na concentração da proteína c reativa circulante (PCR). Apesar de ainda não ser conclusiva, algumas linhas de pesquisa sugerem que a inflamação no sistema nervoso central e periférico podem ter ligação com a obesidade e com o transtorno depressivo maior.¹²

5 TRANSTORNOS ALIMENTARES RELACIONADOS A OBESIDADE

5.1 Compulsão Alimentar

O DSM 5 também aborda os transtornos alimentares, dentre eles, a compulsão alimentar, apresenta características semelhantes aos sintomas de transtorno de ansiedade. Sintomas como: ingestão de alimentos considerada maior que o habitual em um curto período de tempo, sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio, comer mais rápido que o normal, comer grandes quantidades de alimento mesmo sem sinais físicos de fome, sofrimento marcante por causa da compulsão alimentar. Esses sintomas podem estar relacionados a um quadro ansioso.¹⁰

A compulsão alimentar foi associada ao sobrepeso e obesidade, devido ao consumo elevado de alimentos calóricos, o que conseqüentemente pode resultar no ganho de peso.⁵

Outro estudo de caráter transversal salienta que o comportamento alimentar em obesos é algo bem particular. Afirma que, a compulsão alimentar é um termo usado para descrever atos impulsivos de indivíduos que perdem o controle quando se alimentam, e, comem de forma desenfreada. Episódios que muitas vezes são seguidos de sentimento de culpa e angústia, descritos como ressaca moral.¹¹

6 PAPEL DA NUTRIÇÃO NA ABORDAGEM E TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE RELACIONADO A COMPULSÃO ALIMENTAR E OBESIDADE.

Não há dúvidas de que a tratativa para o excesso de peso e obesidade é desafiadora, e exige adesão e comprometimento do paciente, em parceria com profissionais de saúde e equipe multidisciplinar, para melhores resultados. Uma das alternativas para abordagem da nutrição no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão é a aplicação de algumas técnicas da Terapia Cognitivo comportamental (TCC), que conta com estratégias voltadas ao relacionamento saudável entre o indivíduo e o alimento, abordando tanto a etiologia quanto a manutenção do excesso de peso. O estudo aponta resultados satisfatórios tanto na perda de peso em alguns casos, quanto melhora na consciência alimentar, no comportamento alimentar, bem como redução nos quadros de compulsão alimentar. Em outros casos, houve redução nos níveis de proteína c reativa (PCR), e até mesmo na glicemia de jejum e na razão TG/HDL do grupo experimental em comparação ao grupo controle. ⁶

O mindful eating é uma estratégia da terapia comportamental na nutrição, que significa basicamente comer com atenção plena, e o comer intuitivo nos orienta a perceber os sinais fisiológicos do corpo de fome e saciedade. Essa abordagem leva o paciente a se conectar de forma intencional e plena com suas refeições. Sem culpa ou julgamentos pré-existentes. ⁶

Alguns fatores podem favorecer o aparecimento da ansiedade, o estresse da rotina diária, a privação de experiências durante a infância, pressões, e até mesmo na desregulação de neurotransmissores. Os neurotransmissores são compostos químicos que fazem o papel de transmitir mensagens entre os neurônios e o restante do corpo, são compostos de vitaminas, aminoácidos e cofatores minerais. Uma dieta balanceada tem papel fundamental na formação destes neurotransmissores, uma vez que ela fornece os precursores necessários na formação de neurotransmissores. Como por exemplo a serotonina, que está relacionada com a regulação do humor e da saciedade. ⁴

Um estudo avaliou dados sobre a relação entre a ansiedade, depressão e a qualidade da alimentação em diversas revisões bibliográficas. Foi constatado que uma dieta pobre em nutrientes está diretamente relacionada aos transtornos de humor

citados no presente trabalho. E afirma ainda que uma dieta saudável, baseada em frutas, vegetais, grãos, azeite, peixes e laticínios de baixo teor de gordura, é a mais indicada para reduzir os marcadores inflamatórios associados aos transtornos de ansiedade e depressão. O ômega 3 recebe destaque especial, pois se apresenta como poderoso anti-inflamatório através do componente EPA (ácido eicosapentaenoico) e DHA (ácido docosaexaenoico), ambos, fazem parte da composição dos neurônios cerebrais.¹³

O guia alimentar para a população brasileira orienta que, a base para uma alimentação saudável e balanceada para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, dentre elas a obesidade e os transtornos de humor, está no consumo frequente de alimentos in natura e minimamente processados. Usando a alimentação como recurso na prevenção de diversas patologias. O guia alimentar conta com 10 passos para uma alimentação saudável que oferece de forma simples e prática, ideias para melhorar os hábitos alimentares. Segue abaixo as orientações para desfrutar de uma vida mais saudável.⁷

1. Que a sua rotina seja baseada em uma alimentação natural, ou minimamente processada. Fazendo uso de toda variedade que a natureza produz, uma riqueza imensa com diversos benefícios para a saúde e qualidade de vida.
2. Utilizar com moderação os óleos, gorduras, sal e açúcar no preparo e manejo das refeições. O excesso destes itens está associado a doenças e complicações na saúde.
3. Moderar ou limitar o consumo de alimentos processados, dentre eles, enlatados, conservas, alguns tipos de queijos, muitas vezes estes alimentos sofrem alterações em sua composição devido ao método de conservação e fabricação.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Estes alimentos são extremamente pobres em nutrientes, e ricos em açúcares, sódio, gorduras, dentre outros ingredientes que não favorecem a saúde e a cultura de uma alimentação saudável e balanceada.

5. Atenção ao que se come, onde e com quem costuma fazer as refeições, pois um ambiente limpo, tranquilo e rodeado de boas emoções favorece o bem-estar e qualidade de vida.
6. Preferir comprar os alimentos em feiras e mercados locais, onde tenha uma boa oferta de alimentos *in natura*, preferindo as frutas, legumes e verduras da estação.
7. Colocar seus dotes culinários em prática, estimulando os jovens e crianças a prepararem suas refeições e se alimentarem de forma mais saudável e natural.
8. Organizar a rotina alimentar da semana, planejar os cardápios e compras com antecedência favorecem uma alimentação balanceada. Envolve sua família no preparo das refeições e desfrute com eles estes momentos.
9. Se precisar comer fora de casa, escolha locais onde haja preparações caseiras e frescas, ambiente limpo e organizado, e evite redes de *fast-food*.
10. Seja crítico quanto as informações que você lê ou escuta a respeito de propagandas, orientações e mensagens a respeito de alimentação. Muitas vezes uma propaganda visa apenas a venda de determinado produto, sem se preocupar com a qualidade nutricional dele.

7 RESULTADOS

A partir desse levantamento foram selecionados 8 artigos que incluíram, revisões bibliográficas e integrativas, estudos transversais e ainda, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), do Plano Nacional de Saúde (PNS) e do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5º edição (DSM 5). O presente estudo também contou com referências do Guia Alimentar Para a População Brasileira, que relacionavam o tema a ser debatido.

Quadro nº 1 - Estudos selecionados, analisados, organizados por ordem de publicação.

Autoria / Ano	Título	Tipo de Estudo	Objetivo	População	Principais resultados	Conclusão
Souza <i>et al</i> , 2017	Ansiedade e alimentação : uma análise Inter-relacional	Revisão bibliográfica descritiva	Analisar a relação entre a alimentação e a ansiedade	Pessoas com transtorno de ansiedade e/ depressão	Observou-se que a ansiedade interfere diretamente nas emoções, e que a conduta alimentar tem papel essencial na regulação do humor.	Embora seja um desafio, é muito importante alimentar se de maneira equilibrada e saudável, buscando manter hábitos que favoreçam a saúde
Scotton <i>et al</i> , 2019	Aspectos psicológicos em indivíduos com sobrepeso e obesidade	Estudo transversal descritivo e quantitativo	Trabalhar crenças de incapacidade e de autocontrole e permissividade de que contribuem para a manutenção da obesidade	Adultos entre 18 e 79 anos com sobrepeso e obesidade	A maioria das pessoas avaliadas na pesquisa eram mulheres, e a importância de tratar aspectos psicológicos em pacientes com sobrepeso e obesidade	Faz-se necessária uma intervenção de nível psicológico para o tratamento de fatores relacionados a obesidade e sobrepeso

Barbosa <i>et al</i> , 2020	Mindfulness, Mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares	Revisão Integrativa da literatura	Investigar o papel das intervenções em Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e dos transtornos alimentares	Artigos da literatura que abordaram o tema em questão	Foi percebida uma mudança significativa na avaliação do comportamento dos indivíduos analisados, redução de IMC, e dos níveis de depressão, ansiedade, estresse. Bem como aumento na satisfação corporal.	Através do levantamento desta revisão, foi possível perceber mudanças significativas em vários aspectos de saúde abordados
Nilson <i>et al</i> , 2022	Mortes prematuras atribuíveis ao consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil	Estudo de modelagem nacional	Estimar a proporção e o número de mortes prematuras atribuíveis ao consumo de alimentos ultraprocessados	Público adulto de 30 a 69 anos	O estudo mostra que cerca de 57 mil pessoas morreram em 2019 devido a complicações por doenças crônicas não transmissíveis	Acredita-se que muitas dessas mortes prematuras poderiam ter sido evitadas com um consumo de alimentos saudáveis como recomenda o guia alimentar para a população brasileira
Figueiredo <i>et al</i> , 2014	Comportamento alimentar e perfil psicológico em mulheres obesas	Estudo transversal	Analisar o comportamento alimentar de mulheres obesas em tratamento para redução de peso	Mulheres de 18 a 45 anos em tratamento para redução de peso	Foi possível notar variações de humor em mulheres com hábitos alimentares irregulares	A obesidade é um fator determinante no humor e na autoestima de mulheres que muitas vezes buscam realidades distantes.

Rocha, myva e almeida , 2020	O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão	Revisão de literatura	Compreender o papel da alimentação e da fitoterapia no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão na população adulta e idosa	Adultos e idosos	Ficou claro que a dieta é um fator determinant e na qualidade de vida e na prevenção de doenças.	Uma dieta rica em nutrientes e precursores de neurotransmissores estão associados a melhora nos transtornos de humor como ansiedade e depressão
Milão et al, 2020	Depressão e Obesidade: Análise de Biomarcadores Comuns	Revisão de Literatura	Avaliar os mecanismos de interação entre depressão e obesidade	Artigos selecionados	A obesidade está relacionada a diversos fatores, autoimagem, aspectos imuno-inflamatórios, alterações neuroendócrinas, insulina, microbiota dentre outros	Entendeu-se que a obesidade causa impacto negativo em diversas funções do organismo.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

8 DISCUSSÃO

A partir da análise dos estudos avaliados foi possível notar que, o hábito alimentar brasileiro vem passando por modificações significativas nas últimas décadas. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) publicou recentemente a Pesquisa de Orçamentos familiares (POF), que tem como objetivo avaliar dentre outras categorias, o perfil alimentar dos avaliados.

A pesquisa mostrou que, houve aumento do consumo de lanches e sanduiches, assim como, açúcar, macarrão instantâneo, biscoito recheado, salgadinhos entre outros alimentos ultraprocessados extremamente nocivos à saúde. Quando comparada à pesquisa anterior de 2008/2009, podemos perceber que o consumo de lanches, frios e embutidos, pizza e preparações semelhantes tem se tornado rotina na mesa do brasileiro, sendo que entre adolescentes esses hábitos são ainda mais frequentes segundo a pesquisa. ¹

Outra pesquisa que abordou hábitos de consumo da população foi a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), apontando a redução no consumo de feijão, de 66,8 % das pessoas avaliadas em 2007 para 60,4% em 2021. ²

Corroborando com estes resultados, NILSON et al (2022)⁸ coloca em discussão pela primeira vez que, alimentos ultraprocessados estão diretamente relacionados a mortes prematuras que poderiam ser evitadas através de hábitos alimentares saudáveis, destacando que, em 2019 cerca de 57 mil pessoas morreram por complicações decorrentes de doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão, diabetes, obesidade dentre outras, devido ao consumo elevado de alimentos altamente palatáveis e ricos em açúcares e gordura saturada. A pesquisa sobre aquisição desses alimentos passou de 14,3% em 2002/2003 para 19,4% em 2017/2018. Reforçando que o consumo de alimentos ultraprocessados tem tomado o lugar das refeições tradicionais como arroz e feijão. ⁸

Os dados acima refletem a situação atual do quadro de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). No Brasil, a Política Nacional de Saúde (PNS) traz dados epidemiológicos indicando que a falta de atividade física e as mudanças no padrão alimentar, bem como o aumento no consumo de ultraprocessados, são fatores de

risco para desenvolvimento das DCNT's. A obesidade passou de 11,8% da população brasileira em 2006 para 19,8% em 2018. ³

A Organização Mundial Da Saúde divulgou uma estimativa de que até o ano de 2025, cerca de 2,3 bilhões de pessoas estarão com sobrepeso, e em média 700 milhões estarão obesos no mundo. No Brasil houve um aumento de aproximadamente 72% nos últimos 13 anos. É possível observar que essas mudanças no perfil alimentar brasileiro só contribuem para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, diversos estudos também associam a obesidade aos transtornos de humor e ansiedade como veremos a seguir. ⁹

Dentre os estudos, os transtornos de ansiedade e depressão podem apresentar, sintomas como, alterações no padrão alimentar. E que por sua vez, podem estar ou não relacionados a obesidade. ¹⁰

No Manual Diagnóstico e estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5), alguns transtornos depressivos têm entre seus sintomas ou características, o aumento de apetite, como é o caso do transtorno depressivo maior, o transtorno disfórico pré-menstrual e o transtorno depressivo persistente ou distímia. Estes foram os que apresentaram mudanças no padrão e na frequência alimentar, o que pode contribuir para o aumento de peso e obesidade. ¹⁰

É válido destacar que para SOUZA *et al* (2017)⁴, o comportamento alimentar está ligado diretamente às emoções, uma vez que, as escolhas alimentares bem como a quantidade, qualidade e frequência do que se come depende não só da necessidade fisiológica, mas também de toda emoção envolvida no processo.

Entretanto, para SCOTTON *et al* (2019)⁵ as mulheres se preocupam mais com a aparência física do que os homens, o que está atrelado ao fato delas serem as que mais sofrem com depressão, perfeccionismo e baixa autoestima, o que dificulta a perda de peso.

FIGUEIREDO *et al* (2014), observou que indivíduos obesos apresentaram prevalência 25% maior em relação com os não obesos no quesito transtorno de humor e ansiedade. Foi observado que o ato de comer é utilizado como uma maneira de lidar com as dificuldades e se acalmar. Neste estudo se destacou ainda, o fato de as mulheres aparecerem com probabilidade 37% maior de chance de desenvolver

depressão. O que gera cada vez mais frustração por não atingir o corpo perfeito que a sociedade impõe como padrão.¹¹

Por conseguinte, SCOTTON *et al* (2019) identifica que a compulsão alimentar, está associada a ansiedade e depressão, e, ligada ao consumo excessivo de alimentos hipercalóricos, o que resulta em aumento de peso e obesidade.⁵

Reforçando os achados de FIGUEIREDO *et al* (2014), destacou-se que, o comportamento alimentar de obesos é algo bem particular, e que o termo compulsão alimentar é usado para descrever a perda de controle ao se alimentar, ato que na maioria das vezes é seguido por sentimentos negativos de culpa e de angústia.¹¹

Em contrapartida, BARBOSA *et al* (2020), mostrou que, a nutrição traz estratégias para o tratamento dos transtornos alimentares. Como é o caso da Terapia Cognitivo comportamental (TCC), apresenta resultados satisfatórios após adesão do proposto, tanto na perda de peso como na redução de comportamentos compulsivos, melhora da consciência alimentar e até mesmo em resultados positivos na diminuição dos níveis de glicemia de jejum e da proteína c reativa (PCR), que é um preditor de inflamação no organismo. Outra estratégia abordada aqui é o *mindful eating*, que traduzido significa basicamente, comer com atenção plena. Essa técnica traz como premissa o ato de comer intuitivamente, respeitando os sinais de fome e saciedade naturais do ser humano. A técnica consiste em orientar o paciente a comer de forma intencional, sem culpa ou julgamentos.⁶

Ainda sobre os achados de SOUZA *et al* (2017), apontou que o estresse da vida diária, a privação de experiências na infância e uma possível desregulação nos neurotransmissores podem favorecer o aparecimento da ansiedade. Estes neurotransmissores estão presentes em uma dieta balanceada, rica em minerais, aminoácidos e cofatores que favorecem a comunicação entre os neurônios e o restante do corpo. A nutrição atua de forma direta neste ponto, ao destacar a importância de se alimentar corretamente.⁴

Ficou evidente na visão de ROCHA *et al* (2020), que uma dieta pobre em nutrientes está diretamente ligada aos transtornos de humor aqui destacados. Afirmando os benefícios de uma dieta baseada em uma alimentação natural, com frutas, vegetais, grãos, azeite, peixes e laticínios de baixo teor de gordura. Indicada

para reduzir os marcadores inflamatórios associados aos transtornos de ansiedade e depressão. Vários estudos apontam o ômega 3 como um poderoso anti-inflamatório, o que ajuda a reduzir os quadros de depressão e ansiedade, bem como a obesidade que também é considerada uma doença inflamatória.¹³

O Guia alimentar para a população brasileira enfatiza a importância de uma alimentação natural, baseada em alimentos in natura e minimamente processados. Tendo como base que o cuidado com a alimentação está diretamente ligado a prevenção de diversas doenças, como as citadas no presente trabalho. O que favorece a promoção da saúde. O guia traz como proposta 10 passos para uma alimentação saudável, que são orientações simples para aplicar na rotina diária.⁷

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o presente trabalho foi possível evidenciar que, tanto a obesidade quanto os transtornos de ansiedade e depressão não são fatores isolados. São situações conflitantes e multifatoriais, que estão interligadas entre si.

Não foi possível identificar se a ansiedade desencadeia o ato de comer compulsivamente levando o indivíduo a obesidade, ou se a obesidade favorece e interfere de alguma forma na ansiedade, entretanto, percebeu-se que as duas linhas de raciocínio abordadas neste trabalho se correlacionam e corroboram para a conclusão de que pessoas obesas e ansiosas tendem a comer mais, e, muitas vezes, direcionar suas emoções na comida. O perigo neste caso, se dá ao fato de que a grande oferta de alimentos ultraprocessados que são hipercalóricos e gordurosos estão no topo da preferência de uma boa parte da população, causando doenças e interferindo seriamente no hábito alimentar dessas pessoas.

E, em relação a qualidade da alimentação, foi possível perceber uma grande diminuição no consumo de alimentos naturais como frutas, grãos e vegetais, e isso traz um impacto negativo na saúde como um todo.

Ficou evidente neste trabalho a importância da atuação do profissional nutricionista, tanto na abordagem como no tratamento de agravos, como foi levantado nessa pesquisa, promovendo a saúde e prevenindo doenças.

Concluiu-se que a maioria dos artigos abordados apontaram que a ansiedade é um dos sintomas mais prevalentes em pessoas obesas, com destaque para mulheres que aparecem em maior número na maioria dos casos.

No entanto, faz-se necessário mais estudos que relacionem a obesidade aos transtornos de humor como ansiedade e depressão, para que seja possível identificar e tratar o quanto antes os sinais e sintomas que favorecem o aparecimento de doenças.

REFERÊNCIAS

1. Pesquisa de orçamentos familiares: 2017-2018: perfil das despesas no Brasil : indicadores de qualidade de vida / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2021. Pesquisa de orçamentos familiares; [cited 2022 Oct 4]; Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101886>
2. VIGITEL BRASIL 2021 - ESTIMATIVAS SOBRE FREQUÊNCIA E DISTRIBUIÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS [Internet]. Brasília, DF: Arnaldo Correia de Medeiros, Giovanny Vinícius Araújo de França, Patrícia Pereira Vasconcelos de Oliveira; 2022 Jun 30 [revised 2022 Nov 23; cited 2022 Oct 31]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel>
3. Plano Nacional De Saúde (PNS) [Internet]. Brasília, DF; 2022 Nov 23 [revised 2022 Nov 23; cited 2022 Nov 7]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/gestao-do-sus/instrumentos-de-planejamento-do-sus/pns>
4. SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino De et al.. Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. Anais II CONBRACIS... Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29060> Acesso em: 23/11/2022 22:34
5. Scotton Isabela lamante, Affonso Gabriela, Pessa Rosane Pilot, Conceição Eva Martins, Neufeld Carmem Beatriz. Aspectos psicológicos em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Aspectos psicológicos em indivíduos com sobrepeso e obesidade [Internet]. 2019 Aug 23 [cited 2022 Sep 2]; DOI <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n2p295-307>. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/6966>
6. Barbosa, Marina Rodrigues, Penaforte, Fernanda Rodrigues de Oliveira, & Silva, Ana Flavia de Sousa. (2020). Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(3), 118-135. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>
7. Guia Alimentar para a População Brasileira [Internet]. Brasília, DF: Ministério da Saúde Eduardo Alves Melo; 2014. Guia Alimentar para a População Brasileira; [cited 2022 Oct 23]; [125-128]. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view

8. Nilson Eduardo Af, et al. Mortes prematuras atribuíveis ao consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil. AJPM [Internet]. 2022 Nov 07 [cited 2022 Nov 9]; DOI <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.08.013>. Disponível em: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(22\)00429-9/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(22)00429-9/fulltext)

9. Mapa da Obesidade [Internet]. [place unknown]: Olivas Digital; 2022 [cited 2022 Oct 16]. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>.

10. MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS: DSM 5. [place unknown: publisher unknown]; 2014. Transtorno Depressivo: Transtorno Depressivo Maior; p. 155-188.

11. Figueiredo M, Cunha D, Araújo A, Santos C, Suplicy H, Boguszewski C, Radominski R. COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PERFIL PSICOLÓGICO DE MULHERES OBESAS. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental** [Internet]. 2014 Dez 31; [Citado em 2022 Nov 24]; 3(1): 43-54. Disponível em: <https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/6>

12. Figueiredo M, Cunha D, Araújo A, Santos C, Suplicy H, Boguszewski C, Radominski R. COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PERFIL PSICOLÓGICO DE MULHERES OBESAS. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental** [Internet]. 2014 Dez 31; [Citado em 2022 Nov 24]; 3(1): 43-54. Disponível em: <https://psico.fae.emnuvens.com.br/psico/article/view/6>

13. Rocha Ana Carolina Borges da, Myva Livia Mithye Mendes, Almeida Simone Gonçalves de. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão [Internet]. 2020 Sep 05 [cited 2022 Nov 15] Disponível em : https://redib.org/Record/oai_revista4197-research-society-development