

**UNIVERSIDADE SANTO AMARO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**SUELI DA CRUZ DANTAS**

**TRANSTORNO DA COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA E COMER  
EMOCIONAL EM ADOLESCENTES**

**São Paulo**

**2024**

**Sueli da Cruz Dantas**

**TRANSTORNO DA COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA E COMER  
EMOCIONAL EM ADOLESCENTES**

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.

Orientador: Prof. Ms. Clara Rodrigues.

**São Paulo**

**2024**

D21t Dantas, Sueli da Cruz  
Transtorno da compulsão alimentar periódica e o comer emocional / Sueli da Cruz Dantas. – São Paulo, 2024.

23 p. : il., P&B.  
Orientador: Prof. Ms. Clara Rodrigues.

TCC Graduação. (Curso Superior em Nutrição) - Universidade Santo Amaro, 2024.  
Bibliografia incluída.

1. Adolescentes. 2. Transtorno da compulsão alimentar periódica. 3. Comer emocional. I. Rodrigues, Clara. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

CDD 649.3

**Sueli da Cruz Dantas**

**TRANSTORNO DA COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA E COMER  
EMOCIONAL EM ADOLESCENTES**

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.

Orientador: Prof. Ms. Clara Rodrigues

São Paulo, 28 de Novembro de 2024

**Banca Examinadora**

Prof. Dr. \_\_\_\_\_

Orientador

Prof. Dr. \_\_\_\_\_

Avaliador

Prof. Dr. \_\_\_\_\_

Avaliador

**Conceito Final** \_\_\_\_\_

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A adolescência é um período de intensas mudanças físicas, emocionais e sociais que podem influenciar profundamente o bem-estar e os padrões alimentares dos indivíduos. O transtorno da compulsão alimentar periódica e o comer emocional estão entre os comportamentos alimentares mais recorrentes nessa fase. O transtorno da compulsão alimentar periódica caracteriza-se pela ingestão descontrolada de grandes quantidades de alimentos, acompanhada por sentimento de culpa e angústia. O comer emocional, por sua vez, refere-se ao consumo excessivo de alimentos em resposta a estados emocionais, como ansiedade e tristeza, em vez de fome física. Ambos os comportamentos estão associados à desregulação emocional e a outros fatores, como baixa autoestima.

**OBJETIVO:** A realização deste estudo preza pela importância de compreender as diferenças entre o transtorno de compulsão alimentar periódica e o comer emocional em adolescentes.

**METODOLOGIA:** Este manuscrito irá revisar de forma sistematizada artigos, dos últimos 10 anos por meio da base de dados PUBMED com auxílio de estratégias de filtragem de artigos que comprovem a diferença entre o transtorno de compulsão alimentar periódica e o comer emocional em adolescentes.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Após ser aplicado as três fases de filtragem preestabelecidas, foram identificados 14 artigos que compuseram a pesquisa aqui apresentada. Sendo assim, dentre os temas que serão discutidos neste trabalho estão: comorbidades físicas e psiquiátricas, fatores psicológicos, bioquímicos e comportamentais, uso de substâncias ilícitas e bebida alcóolica, insegurança alimentar, alimentação emocional e status de peso e regulação emocional, levando sempre em consideração que os temas estarão sempre associados a fase da adolescência.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A pesquisa apresentada busca compreender as condições que mais se associam ao transtorno da compulsão alimentar periódica e o comer emocional em adolescentes e assim contribuir para que novos estudos sejam realizados voltados à saúde mental e alimentar nessa fase.

Palavras-chave: Adolescentes, comer emocional, transtorno da compulsão alimentar periódica.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Adolescence is a period of intense physical, emotional, and social changes that can profoundly impact individuals' well-being and eating patterns. Binge Eating Disorder (BED) and emotional eating are among the most recurrent eating behaviors during this phase. BED is characterized by the uncontrolled consumption of large amounts of food, accompanied by feelings of guilt and distress. Emotional eating, on the other hand, refers to excessive food consumption in response to emotional states, such as anxiety and sadness, rather than physical hunger. Both behaviors are associated with emotional dysregulation and other factors, such as low self-esteem. **OBJECTIVE:** This study is justified by the importance of understanding the differences between Binge Eating Disorder and emotional eating in adolescents. **METHODOLOGY:** This manuscript systematically reviews articles published over the past 10 years in the PUBMED database, using filtering strategies to identify studies that demonstrate the differences between BED and emotional eating in adolescents. **RESULTS AND DISCUSSION:** Following the application of three pre-established filtering phases, 14 articles were selected for this research. Topics discussed in this study include: physical and psychiatric comorbidities, psychological, biochemical, and behavioral factors, use of illicit substances and alcohol, food insecurity, emotional eating, weight status, and emotional regulation, with all themes being associated with the adolescent phase. **FINAL CONSIDERATIONS:** This research seeks to understand the conditions most associated with Binge Eating Disorder and emotional eating in adolescents, aiming to contribute to future studies focused on mental and nutritional health during this stage of life.

Keywords: Teenagers, emotional eating, binge eating disorder.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus, por todo o Seu cuidado e amor que me fortaleceu ao longo desses anos. Eu senti a sua presença a cada manhã, a cada dia e a cada momento. Obrigada por ter me sustentado e me guiado para a realização desse sonho. Prometo honrá-lo e ser sua voz cuidando de todos que o Senhor colocar em minhas mãos.

Agradeço a minha mãe, Maria de Lurdes da Cruz que é a razão do meu viver, aos meus irmãos: Kátia, Tatiana, Tania, Mafaldo, Cibelle, Marcelo e Marcos, eu sendo a irmã caçula, sou o reflexo de cada um de vocês. Prometo retribuir em dobro cada esforço que vocês dedicaram ao longo desses 31 anos a mim.

A minha amada professora e orientadora Clara Rodrigues, que é uma verdadeira inspiração. Obrigada por ter aceitado desenvolver esse trabalho comigo. A senhora é IN-CRÍ-VEL!

Aos meus sobrinhos Jean Paulo, Ana Júlia, Flávio, Sônia e Alice, a tia ama taaaanto vocês, espero servir de inspiração no desenvolvimento de cada um. As minhas amigas Aline, Andrea e Danielle, aquelas que me acolheram e caminharam comigo nessa trilha. Não foi nada fácil, mas com vocês o caminho foi menos turbulento.

Agradeço de coração a todas as professoras que contribuíram para a minha formação: Juliana, Raquel, Janiqueli, Ingryd, Marcela, Celma, Célia B., Célia Pimenta e Lucy. Sou imensamente grata por cada gota de conhecimento que compartilharam comigo.

## SUMÁRIO

<b>1.INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2.METODOLOGIA</b> .....	13
<b>3.RESULTADOS</b> .....	14
<b>3.1 Resultado da seleção dos estudos</b> .....	14
<b>3.2 Resultado de pesquisa com os artigos selecionados</b> .....	15
<b>4.DISSCUSSÃO</b> .....	17
<b>4.1.....Transtorno da compulsão alimentar periódica e comer emocional em adolescentes</b> .....	17
<b>4.2 Transtorno da compulsão alimentar na adolescência</b> .....	17
<b>4.2.1 Comorbidades físicas e psiquiátricas</b> .....	17
<b>4.2.2 Fatores psicológicos, bioquímicos e comportamentais</b> .....	18
<b>4.2.3 Uso de substâncias ilícitas e bebida alcóolica</b> .....	18
<b>4.2.4 Insegurança alimentar</b> .....	19
<b>4.3. Comer emocional na adolescência</b> .....	19
<b>4.3.1 Alimentação emocional e status de peso em adolescente</b> .....	19
<b>4.3.2 Depressão e comer emocional em adolescentes</b> .....	20
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.</b> .....	20
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	22

## COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA E COMER EMOCIONAL EM ADOLESCENTES

DANTAS, Sueli da Cruz<sup>1</sup>

RODRIGUES, Clara<sup>2</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A adolescência é um período de intensas mudanças físicas, emocionais e sociais que podem influenciar profundamente o bem-estar e os padrões alimentares dos indivíduos. O transtorno da compulsão alimentar periódica e o comer emocional estão entre os comportamentos alimentares mais recorrentes nessa fase. O transtorno da compulsão alimentar periódica caracteriza-se pela ingestão descontrolada de grandes quantidades de alimentos, acompanhada por sentimento de culpa e angústia. O comer emocional, por sua vez, refere-se ao consumo excessivo de alimentos em resposta a estados emocionais, como ansiedade e tristeza, em vez de fome física. Ambos os comportamentos estão associados à desregulação emocional e a outros fatores, como baixa autoestima.

**OBJETIVO:** A realização deste estudo preza pela importância de compreender as diferenças entre o transtorno de compulsão alimentar periódica e o comer emocional em adolescentes. **METODOLOGIA:** Este manuscrito irá revisar de forma sistematizada artigos, dos últimos 10 anos por meio da base de dados PUBMED com auxílio de estratégias de filtragem de artigos que comprovem a diferença entre o transtorno de compulsão alimentar periódica e o comer emocional em adolescentes. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Após ser aplicado as três fases de filtragem preestabelecidas, foram identificados 14 artigos que compuseram a pesquisa aqui apresentada. Sendo assim, dentre os temas que serão discutidos neste trabalho estão: comorbidades físicas e psiquiátricas, fatores psicológicos, bioquímicos e comportamentais, uso de substâncias ilícitas e bebida alcoólica, insegurança alimentar, alimentação emocional e status de peso e regulação emocional, levando sempre em consideração que os temas estarão sempre associados a fase da adolescência. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A pesquisa apresentada busca compreender as condições que mais se associam ao transtorno da compulsão alimentar periódica e o comer emocional em adolescentes e assim contribuir para que novos estudos sejam realizados voltados à saúde mental e alimentar nessa fase.

**Palavras-chave:** Adolescentes, comer emocional, transtorno da compulsão alimentar periódica.

---

<sup>1</sup> Graduando em Nutrição da Universidade Santo Amaro. [o-sueli@estudante.unisa.br](mailto:o-sueli@estudante.unisa.br)

<sup>2</sup> Professor Orientador. Mestre, Universidade Santo Amaro -SP – [clarodrigues@prof.unisa.br](mailto:clarodrigues@prof.unisa.br)

## **ABSTRACT**

**INTRODUCTION:** Adolescence is a period of intense physical, emotional, and social changes that can profoundly impact individuals' well-being and eating patterns. Binge Eating Disorder (BED) and emotional eating are among the most recurrent eating behaviors during this phase. BED is characterized by the uncontrolled consumption of large amounts of food, accompanied by feelings of guilt and distress. Emotional eating, on the other hand, refers to excessive food consumption in response to emotional states, such as anxiety and sadness, rather than physical hunger. Both behaviors are associated with emotional dysregulation and other factors, such as low self-esteem. **OBJECTIVE:** This study is justified by the importance of understanding the differences between Binge Eating Disorder and emotional eating in adolescents. **METHODOLOGY:** This manuscript systematically reviews articles published over the past 10 years in the PUBMED database, using filtering strategies to identify studies that demonstrate the differences between BED and emotional eating in adolescents. **RESULTS AND DISCUSSION:** Following the application of three pre-established filtering phases, 14 articles were selected for this research. Topics discussed in this study include: physical and psychiatric comorbidities, psychological, biochemical, and behavioral factors, use of illicit substances and alcohol, food insecurity, emotional eating, weight status, and emotional regulation, with all themes being associated with the adolescent phase. **FINAL CONSIDERATIONS** This research seeks to understand the conditions most associated with Binge Eating Disorder and emotional eating in adolescents, aiming to contribute to future studies focused on mental and nutritional health during this stage of life.

**Keywords:** Teenagers, emotional eating, binge eating disorder.

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o período da adolescência se estende entre os 10 e 19 anos de idade, onde o indivíduo passa por múltiplas mudanças, entre elas físicas, emocionais e sociais, podendo inclusive afetar potencialmente em seu bem-estar durante a fase adulta. No âmbito psicológico, a adolescência é caracterizada como uma fase de desenvolvimento da identidade pessoal e social, durante a qual ocorrem transformações significativas na auto percepção dos indivíduos e em seus padrões de interação social<sup>1</sup>.

Os transtornos alimentares são classificados como distúrbios psiquiátricos, caracterizados por comportamentos disfuncionais relacionados à alimentação ou ao controle de peso, os quais podem resultar em graves implicações para a saúde<sup>2</sup>.

O transtorno da compulsão alimentar periódica foi descrito pela primeira vez em meados de 1950, por *Stunkard*, porém sua elevação como categoria de diagnóstico só foi dada em 1994. Sua caracterização clínica inclui a ingestão de grandes quantidades de alimentos de forma descontrolada em curto período delimitado de até duas horas mesmo sem sentir fome, além disso, os episódios de compulsão alimentar são acompanhados de sentimento de culpa, angústia, vergonha e nojo<sup>3</sup>.

Segundo Spoor e colegas (2007)<sup>4</sup>, em relação a alimentação emocional (AE), referimos ao desejo de comer devido estímulos emocionais e não físicos onde ocorre a ingestão de alimentos de forma exagerada em resposta às emoções tanto negativas, quanto positivas, no entanto na maioria das vezes o estado de humor negativo, como sentir-se entediado, deprimido, ansioso, triste e tensão, seguem sendo os principais desencadeadores no comer emocional<sup>4</sup>.

O comer emocional é um comportamento controlado por outros comportamentos, que atua, como um mecanismo de enfrentamento para controlar ou diminuir as emoções negativas. Além de que, a alimentação emocional está associada ao aumento de peso e aumento no consumo de álcool<sup>5,6</sup>. Segundo Lazaverich *et. al.* (2016)<sup>7</sup>, indicam que o comer emocional está associado à baixa

autoestima e a sentimentos de inadequação, impactando negativamente a qualidade de vida do indivíduo.

A adolescência é um período crítico em que existe uma forte correlação entre a satisfação corporal e os comportamentos alimentares. Essa relação pode contribuir para um aumento do risco de desenvolvimento de distúrbios alimentares, com potenciais repercussões que se estendem até a vida adulta<sup>8</sup>. Os padrões alimentares tendem a se formarem durante o período da puberdade e geralmente irão persistir durante a vida adulta, onde irão afetar na saúde a longo prazo, além disso, a alimentação emocional na adolescência, por exemplo, foi relacionada a um dos percursos mais potentes para desenvolvimento da alimentação desordenada mais grave, como o transtorno da compulsão alimentar periódica<sup>5</sup>.

Assim, o objetivo da pesquisa para o estudo reside na necessidade de compreender as diferenças entre o transtorno da compulsão alimentar periódica e o comer emocional em adolescentes.

## 2. METODOLOGIA

Revisão sistemática, sem metanálise, sendo a busca realizada por meio do uso da base de dados *PUBMED*, abrangendo os idiomas português (Brasil), inglês e espanhol, e considerando o período de 10 anos (2014 a 2024).

As palavras-chave utilizadas incluíram: "transtorno da compulsão alimentar periódica", "compulsão alimentar", "transtorno alimentar", "comer transtornado", "adolescentes", "adolescência", "comer emocional" e "alimentação emocional"; "binge eating disorder", "binge eating disorder", "eating disorder", "disordered eating", "teenagers", "adolescence", "emotional eating" and "emotional eating"; "trastorno por atracón", "trastorno por atracón", "trastorno alimentario", "trastornos alimentarios", "adolescentes", "adolescencia", "comida emocional" y "comida emocional".

A estratégia de busca foi baseada na combinação desses termos com o uso dos operadores booleanos "AND", "OR" ou "AND NOT".

Utilizado a abordagem para seleção dos estudos seguindo o critério de inclusão:

- Adolescentes com idade entre 10 e 19 anos;
- Ano de publicação do artigo, sendo dos últimos 10 anos (janeiro/2014 a setembro/2024);
  - Estudos dos tipos: transversal, observacional, longitudinal, retrospectivo, revisão sistemática, meta análise e narrativa;
  - A exposição deveria incluir comportamentos de transtorno da compulsão alimentar periódica, compulsão alimentar, transtorno alimentar, comer emocional e alimentação emocional.

Foram aplicados os seguintes critérios de exclusão:

- População fora da faixa etária entre 10 e 19 anos (crianças, adultos e idosos);
- Artigos publicados há mais de 10 anos;
- Outros tipos de revisões como: descritiva;
- Estudos com informações não claras/confusas.

A seleção dos artigos foi realizada em 3 fases, sendo:

- **FASE I:** Filtragem de estudos utilizando as palavras-chaves dentro do período dos últimos 10 anos (2014 a 2024).
- **FASE II:** Aplicação dos critérios de inclusão e exclusão mais leitura dos resumos.
- **FASE III:** Leitura integral dos artigos que foram selecionados após as etapas anteriores.

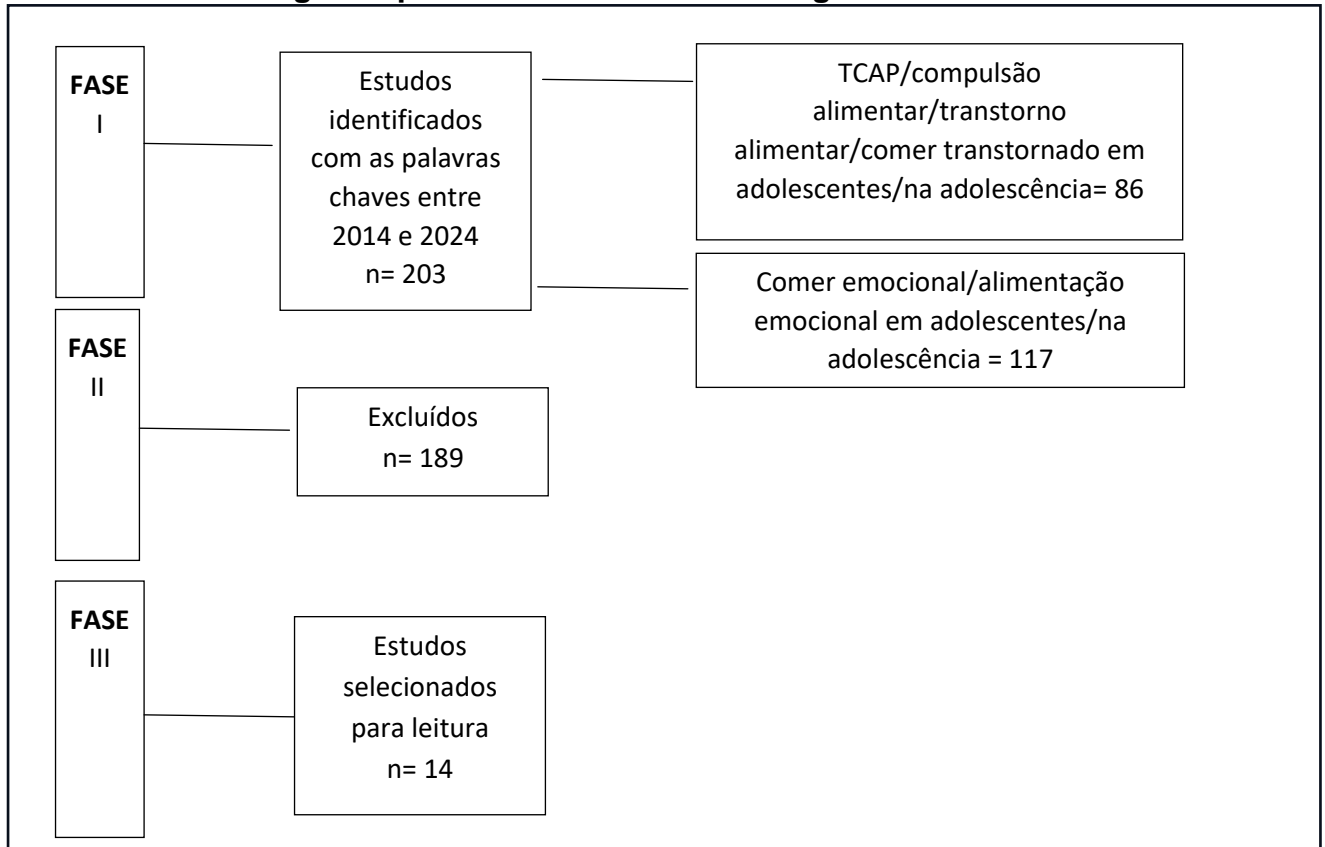
### **3. RESULTADOS**

#### **3.1. Resultado da seleção dos estudos**

Todos os artigos selecionados foram registrados no documento de fichamento, que continha as seguintes informações: autoria, ano de publicação, título, tipo de estudo, objetivo, população comprovada, principais resultados e conclusão. Após a conclusão da seleção dos estudos e do preenchimento do

fichamento, chegou-se à amostra final de 14 artigos, que foram lidos integralmente e organizados para atender ao objetivo do estudos.

**Tabela 01 – Diagrama processo de busca dos artigos na base de dados**



Fonte: o autor

### 3.2. Resultado de pesquisa com os artigos selecionados

Diante da busca realizada, foi produzida uma coleção de 202 artigos publicados no período de 10 anos (2014-2024). Que após aplicado os critérios de inclusão e exclusão, resultando em uma seleção dos 14 seguintes artigos:

**Quadro 01 – Artigos selecionados sobre transtorno da compulsão alimentar periódica e comer emocional ordenados de forma crescente de acordo com o ano de publicação.**

Nº	Estudo
01	Bohon C. Binge Eating Disorder in Children and Adolescents. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America. 2019. <sup>9</sup>
02	Jebeile H, Gow ML, Baur LA, Garnett SP, Paxton SJ, Lister NB. Treatment of obesity, with a dietary component, and eating disorder risk

- 
- in children and adolescents: A systematic review with meta-analysis. *Obesity Reviews* 2019 May 26;20(9):1287–98. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/obr.12866>.<sup>10</sup>
- 
- 03** Wu XY, Yin WQ, Sun HW, Yang SX, Li XY, Liu HQ. The association between disordered eating and health-related quality of life among children and adolescents: A systematic review of population-based studies. *Cardi V*, editor. *PLOS ONE*. 2019 Oct 4;14(10):e0222777.<sup>11</sup>
- 
- 04** Favieri F, Marini A, Casagrande M. Emotional Regulation and Overeating Behaviors in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*. 2021 Jan 19;11(1):11.<sup>12</sup>
- 
- 05** Eskander N, Chakrapani S, Ghani MR. The Risk of Substance Use Among Adolescents and Adults With Eating Disorders. *Cureus*. 2020 Sep 8;12(9).<sup>13</sup>
- 
- 06** Kansra AR, Lakkunarajah S, Jay MS. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Frontiers in Pediatrics*. 2021 Jan 12;8(581461).<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7835259/>.<sup>14</sup>
- 
- 07** Stabouli S, Erdine S, Suurorg L, Jankauskienė A, Lurbe E. Obesity and Eating Disorders in Children and Adolescents: The Bidirectional Link. *Nutrients*. 2021 Nov 29;13(12):4321.<sup>15</sup>
- 
- 08** Limbers CA, Summers E. Emotional Eating and Weight Status in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Jan 23;18(3):991.<sup>16</sup>
- 
- 09** Cena H, Vandoni M, Magenes VC, Di Napoli I, Marin L, Baldassarre P, et al. Benefits of Exercise in Multidisciplinary Treatment of Binge Eating Disorder in Adolescents with Obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022 Jul 7;19(14):8300. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9315465/?report=classic><sup>17</sup>
- 
- 10** House ET, Lister NB, Seidler AL, Li H, Ong WY, McMaster CM, et al. Identifying eating disorders in adolescents and adults with overweight or obesity: A systematic review of screening questionnaires. *International Journal of Eating Disorders*. 2022 Jul 9;55(9).<sup>18</sup>
- 
- 11** Sampedro-Piquero P, Zancada-Menéndez C, Bernabéu-Brotos E, Moreno-Fernández RD. The Relationship between Binge Drinking and Binge Eating in Adolescence and Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023 Jan 1. <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/1/232#B65-ijerph-20-00232>.<sup>19</sup>
-

- 
- 12 Via E, Contreras-Rodríguez O. Binge-Eating Precursors in Children and Adolescents: Neurodevelopment, and the Potential Contribution of Ultra-Processed Foods. *Nutrients*. 2023 Jan 1;15(13):2994. <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/13/2994>.<sup>20</sup>
- 
- 13 Nagata JM, Chu J, Cervantez L, Ganson KT, Testa A, Jackson DB, et al. Food insecurity and binge-eating disorder in early adolescence. *International Journal of Eating Disorders*. 2023 Apr 4;56(6).<sup>21</sup>
- 
- 14 Muha J, Schumacher A, Campisi SC, Korczak DJ. Depression and Emotional Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Appetite*. 2024 May 1;107511–1.<sup>22</sup>
- 

Fonte: o autor

## 4. DISCUSSÃO

### 4.1. Transtorno da compulsão alimentar periódica e comer emocional em adolescentes

### 4.2. Transtorno da compulsão alimentar periódica na adolescência

#### 4.2.1. *Comorbidades físicas e psiquiátricas*

Segundo Bohon (2019)<sup>9</sup> o transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) geralmente se manifesta no início da adolescência, um período em que os jovens passam por diversas alterações hormonais, físicas e psicológicas. Esse transtorno tende a atingir seu pico no final da adolescência e início da vida adulta.

Não que diz respeito às comorbidades físicas, a obesidade é amplamente associada ao desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente do TCAP. Além disso, quando associado às comorbidades psiquiátricas — como transtornos de ansiedade e de humor — observe-se uma relação próxima com o comportamento de comer emocional. VIA<sup>20</sup>(2023).

O transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) é um dos transtornos alimentares mais prevalentes em adolescentes com obesidade, apresentando maior incidência entre indivíduos do sexo feminino, devido a múltiplos fatores, como o

histórico familiar. Contudo, a relação entre TCAP e obesidade pode ser interpretada como uma interação bidirecional: a obesidade é um fator de risco para o desenvolvimento de TCAP, enquanto o próprio TCAP também aumenta o risco para o desenvolvimento de obesidade.<sup>15,17</sup>

#### **4.2.2 Fatores psicológicos, bioquímicos e comportamentais**

Conforme Cena et al.<sup>17</sup> (2022), fatores ambientais e psicológicos, como bullying, provocações por colegas e familiares, pressão social e exposição midiática, estão diretamente associados à insatisfação corporal e ao desenvolvimento do transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP). Entre os fatores bioquímicos, destacam-se os hormônios reguladores da saciedade e da fome, especialmente a grelina e a leptina<sup>14</sup>. No âmbito comportamental, as dietas restritivas rigorosas, destinadas à redução do consumo calórico, estão fortemente associadas a episódios de compulsão alimentar. Quando combinados com fatores psicológicos e ambientais, como insatisfação corporal, ansiedade e depressão, esses aspectos podem intensificar o risco de desenvolvimento do TCAP.<sup>12</sup>

No estudo apresentado por Wu e seus colegas<sup>18</sup> (2019), relata que adolescentes com alimentação desordenada, apresentam qualidade de vida relacionada à saúde e funcionamento emocional menor em relação a colegas saudáveis, refletindo inclusive no desempenho escolar.

#### **4.2.3 Uso de substâncias ilícitas e bebida alcóolica**

Os estudos 7 e 9 (descritos na tabela), realizados por Sampedro<sup>15</sup> (2023) e Eskander<sup>17</sup> (2020), sugerem uma pequena relação entre o consumo de álcool e uso de substâncias com o TCAP e AE. Segundo estudos realizados por Eskander, uma proporção significativa de adolescentes que se envolvem com consumo excessivo de álcool também se envolve em episódios de compulsão alimentar, em especial a alimentação emocional que ocorre com o objetivo de reduzir o sofrimento emocional, semelhantemente à indivíduos que consomem álcool para lidar com momentos de desafetos.<sup>17</sup>

Já Sampedro, relaciona o uso de substâncias desordenado (SUD) ao comer desordenado, indicando que comportamentos de compulsão alimentar e purgação em adolescentes com bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar tem mais risco de desenvolver SUD.<sup>15</sup>

#### **4.2.4 Insegurança alimentar**

De acordo com o estudo de Jason<sup>21</sup> (2023), há uma relação significativa entre a insegurança alimentar (IA) e o desenvolvimento da compulsão alimentar, que pode culminar no transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) na adolescência. A IA provoca uma instabilidade na disponibilidade de alimentos, específica por períodos alternados de abundância e restrição alimentar. Após fases de restrição, ao recuperar ou ao acesso aos alimentos, os indivíduos podem apresentar episódios de compulsão alimentar. Além disso, a insegurança alimentar está associada a diversos efeitos emocionais adversos e comportamentos negativos, os quais podem resultar em ocorrência de alimentação impulsiva, seguidos de sentimento de culpa e vergonha.

#### **4.3. Comer emocional na adolescência**

Como já sabido, a alimentação emocional é dada como uma resposta as emoções, principalmente, negativas, servido de distração temporária a essas emoções. No entanto, essa estratégia mal adaptativa pode resultar posteriormente ao aumento de risco do desenvolvimento de sobrepeso e obesidade.<sup>18</sup>

##### **4.3.1. Alimentação emocional e status de peso em adolescente**

Um estudo com intuito de revisar a relação entre a alimentação emocional e status de peso em adolescentes, localizou resultados nos quais dentre seis estudos longitudinais apenas um associou o prospectivamente o comer emocional a mudanças na porcentagem de gordura corporal de adolescentes. O período de acompanhamento foi entre 3 e 4 anos. Sugerido que mais estudos sejam realizados em um período maior de acompanhamento.<sup>16</sup>

#### **4.3.2. Depressão e comer emocional em adolescentes**

Uma revisão feita por Jéssica et al.<sup>22</sup> (2024) associações uma associação significativa entre depressão e comportamento de comércio emocional em adolescentes. Segundo os autores, evidências oriundas de estudos transversais mostram que adolescentes com sintomas depressivos mais elevados tendem a apresentar níveis aumentados de alimentação emocional. Entretanto, estudos longitudinais necessitam de períodos de observação mais extensos para confirmar essa associação.

Os estudos sugerem que a presença de sintomas depressivos e o aumento do comportamento alimentar emocional durante a adolescência podem estar relacionados às transformações da puberdade. Além disso, os adolescentes, ao adquirirem maior autonomia sobre suas escolhas e hábitos alimentares, parecem mais voltados a associar o ato de comer.

#### **4.3.2. Regulação emocional e comer emocional**

O estudo apresentado por Favieri<sup>12</sup> (2021) destaca a forte relação entre a regulação emocional e o comportamento alimentar excessivo (AE). Por meio de uma revisão de estudos anteriores, foi confirmado que adolescentes com desregulação emocional apresentam uma maior propensão a padrões alimentares excessivos. Entre os principais fatores que contribuem para a desregulação emocional estão o distanciamento e a negligência emocional na relação entre pais e filhos. Esses fatores estão associados à regulação afetiva deficiente e a uma maior prevalência de alexitimia, uma condição caracterizada pela dificuldade em expressar emoções. Essa dificuldade compromete a associação entre a ativação emocional e os sinais de saciedade, influenciando negativamente o comportamento alimentar.

### **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos apresentados na revisão, existe a clara necessidade de novos estudos que abordem melhor o tema, visto que compreender a fundo o comer emocional e o transtorno da compulsão alimentar periódica em adolescentes é

fundamental para que possamos oferecer apoio e intervenções eficazes para essa faixa etária.

Embora já existam estudos iniciais sobre esses temas, ainda são escassas as pesquisas que explorem de forma detalhada os fatores psicológicos, sociais e biológicos envolvidos nesses comportamentos alimentares.

A adolescência é uma fase de vulnerabilidade marcada por intensas transformações emocionais e físicas, o que pode contribuir para o desenvolvimento de padrões alimentares disfuncionais.

Além disso, o impacto da mídia e da pressão social sobre a imagem corporal são aspectos que precisam ser mais investigados.

É necessário, portanto, que novos estudos sejam conduzidos para aprofundar esses conhecimentos e fundamentar estratégias de prevenção e tratamento mais adequadas para esse público.

Investir na pesquisa dessa área poderá auxiliar na construção de políticas públicas e programas de apoio que promovam a saúde e o bem-estar dos adolescentes, prevenindo consequências mais graves no longo prazo.

## REFERÊNCIAS

1. Saúde mental dos adolescentes - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. [www.paho.org](http://www.paho.org). Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>
2. Treasure J, Duarte TA, Schmidt U. Eating disorders. *The Lancet*. 2020 Mar;395(10227):899–911.
3. Azevedo AP de, Santos CC dos, Fonseca DC da. Transtorno da compulsão alimentar periódica. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)* 2004;31(4):170–2.
4. SPOOR, Sonja et al. Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, v. 48, p. 368–376, 2007.
5. Limbers CA, Summers E. Emotional Eating and Weight Status in Adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jan 23;18(3):991.
6. Dakanalís A, Mentzelou M, Papadopoulou SK, Papandreou D, Spanoudaki M, Vasios GK, Pavlidou E, Mantzorou M, Giaginis C. The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*. 2023 Feb 26;15(5):1173.
7. Lazarevich I, Irigoyen Camacho ME, Velázquez-Alva MDC, Zepeda Zepeda M. Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*. 2016 Dec 1;107:639-644.
8. Pereira ÉF, Teixeira CS, Gattiboni BD, Bevilacqua LA, Confortin SC, Silva TR da. Percepção da imagem corporal e nível socioeconômico em adolescentes: revisão sistemática. *Rev paul pediatr* . 2011Sep;29(3):423–9.

9. Bohon C. Binge Eating Disorder in Children and Adolescents. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2019 Oct;28(4):549-555.
10. Jebeile H, Gow ML, Baur LA, Garnett SP, Paxton SJ, Lister NB. Treatment of obesity, with a dietary component, and eating disorder risk in children and adolescents: A systematic review with meta-analysis. *Obes Rev.* 2019 Sep;20(9):1287-1298
11. Wu XY, Yin WQ, Sun HW, Yang SX, Li XY, Liu HQ. The association between disordered eating and health-related quality of life among children and adolescents: A systematic review of population-based studies. *PLoS One.* 2019 Oct 4;14(10):e0222777.
12. Favieri F, Marini A, Casagrande M. Emotional Regulation and Overeating Behaviors in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Behav Sci (Basel).* 2021 Jan 19;11(1):11.
13. Eskander N, Chakrapani S, Ghani MR. The Risk of Substance Use Among Adolescents and Adults With Eating Disorders. *Cureus.* 2020 Sep 8;12(9):e10309. doi: 10.7759/cureus.10309. PMID: 33052271; PMCID: PMC7544549.
14. Kansra AR, Lakkunarajah S, Jay MS. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Front Pediatr.* 2021 Jan 12;8:581461.
15. Stabouli S, Erdine S, Suurorg L, Jankauskienė A, Lurbe E. Obesity and Eating Disorders in Children and Adolescents: The Bidirectional Link. *Nutrients.* 2021 Nov 29;13(12):4321.
16. Limbers CA, Summers E. Emotional Eating and Weight Status in Adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Jan 23;18(3):991.
17. Cena H, Vandoni M, Magenes VC, Di Napoli I, Marin L, Baldassarre P, Luzzi A, De Pasquale F, Zuccotti G, Calcaterra V. Benefits of Exercise in Multidisciplinary Treatment of Binge Eating Disorder in Adolescents with Obesity. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Jul 7;19(14):8300.

18. House ET, Lister NB, Seidler AL, Li H, Ong WY, McMaster CM, Paxton SJ, Jebeile H. Identifying eating disorders in adolescents and adults with overweight or obesity: A systematic review of screening questionnaires. *Int J Eat Disord.* 2022 Sep;55(9):1171-1193.
19. Sampedro-Piquero P, Zancada-Menéndez C, Bernabéu-Brotóns E, Moreno-Fernández RD. The Relationship between Binge Drinking and Binge Eating in Adolescence and Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Dec 23;20(1):232.
20. Via E, Contreras-Rodríguez O. Binge-Eating Precursors in Children and Adolescents: Neurodevelopment, and the Potential Contribution of Ultra-Processed Foods. *Nutrients.* 2023 Jun 30;15(13):2994.
21. Nagata JM, Chu J, Cervantez L, Ganson KT, Testa A, Jackson DB, Murray SB, Weiser SD. Food insecurity and binge-eating disorder in early adolescence. *Int J Eat Disord.* 2023 Jun;56(6):1233-1239.
22. Muha J, Schumacher A, Campisi SC, Korczak DJ. Depression and emotional eating in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Appetite.* 2024 Sep 1;200:107511.