

## A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE OBESOS

**Biatris Cardoso Benfica<sup>1</sup>; Brenda Karoline Santos Fabrício<sup>1</sup>; Alexandre Sierpien Xavier<sup>2</sup>; Fernanda Fumagalli Camacho<sup>3\*</sup>**

<sup>1</sup> Graduanda em Nutrição, Faculdades Integradas de Três Lagoas –FITL /AEMS; <sup>2</sup> Médico – UFMS; Especialista em Fisioterapia – UNESP; <sup>3</sup> Mestre em Alimentos e Nutrição – UNESP; Nutricionista – UNIFEV; docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas-AEMS/FITL

\* autor correspondente: ferfumagalli@yahoo.com.br

### RESUMO

É de extrema importância que esse estudo busca analisar os impactos da ansiedade no comportamento alimentar de pessoas portadoras de obesidade. Para isso foi feita uma revisão literária que visou buscar esclarecer as relações existentes entre obesidade e ansiedade colocando em ênfase os efeitos causados em decorrência da ansiedade, comprovou-se que alimentos ricos em açúcares e gorduras aumentam os níveis de neurotransmissores responsáveis por desencadear crises mais decorrentes. O profissional de saúde tem propagado que mudar o estilo de vida dessas pessoas pode prevenir e remediar essas doenças psicológicas. Observou-se que a relação entre obesidade e ansiedade existe e se faz crescente em meio a tempos modernos onde os padrões de beleza impostos são sempre de corpos magérrimos causando assim o sentimento de rejeição em pessoas que não atendem a imagem corporal proposta principalmente pela mídia. O presente artigo traz uma clareza sobre as questões psicológicas que influenciam de forma direta nas escolhas alimentares em pessoas obesas.

**PALAVRAS-CHAVE:** ansiedade; obesidade; psicológicos; comportamento alimentar; doenças.

### 1 INTRODUÇÃO

É preocupante o aumento da obesidade e sobrepeso da população mundial neste século. O excessivo acúmulo de gordura é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um problema de saúde pública, pois essa doença é de grande preocupação entre profissionais da saúde por ser uma grande causadora de patologias de maior destaque no século XXI, o que causa grande mortalidade e normalmente com ela se desenvolve outras doenças sendo algumas delas de origem psicológicas e psiquiátricas o que acaba envolvendo relações emocionais desequilibradas entre o indivíduo e sua comida.

Atualmente, houve um aumento de casos interligados a distúrbios psicológicos decorrentes dos portadores dessa doença, a principal e de maior

crescimento populacional é a Ansiedade que é um sentimento biológico de responsabilidade cerebral que normalmente ocorre quando nos vemos diante de uma situação nova, de perigo ou de algo que é desconhecido, e passa a ser considerada como patológica quando ocorre em exagero, com um conjunto de sentimentos e preocupações excessivas que tendem a ter longa duração, intensidade, frequência e acabam interferindo no cotidiano do sujeito.

Dentre os transtornos de ansiedade existentes, o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é o mais comum e para ser diagnosticado é preciso que tenha duração mínima de 6 meses de acordo com o DSM-5 Manual Diagnostico de Transtornos Mentais (2013).

Constatou-se também nesse estudo que sentimentos como tristeza, desmotivação, baixa autoestima e ansiedade

interferem de forma negativa no comportamento alimentar, onde a ingestão viciosa por alimentos extremamente açucarados e ricos em gorduras traz a sensação de saciação para o subconsciente através da liberação de hormônios como serotonina e ocitocina.

É importante destacar e também é imprescindível que estratégias de intervenção como atividades físicas, auxiliam na redução das doenças físicas e sintomas psicológicos de ansiedade, a modificação no estilo de vida estimula os pacientes a buscar um padrão de alimentação mais saudável aumentando o consumo de nutrientes que são importantes para a diminuição dos neurotransmissores responsáveis pela decorrência da ansiedade.

Este artigo visa demonstrar a influência da ansiedade sobre o comportamento alimentar de adultos obesos e avaliar os impactos negativos dessas doenças na vida das pessoas portadoras.

O presente estudo é uma revisão literária pautada por meio de pesquisas bibliográfica através das plataformas SCIELO, GOOGLE ACADEMICO E BVS, em artigos entre os anos de 2.000-2.019, buscando por palavras como ansiedade, transtorno de ansiedade, compulsão alimentar, obesidade, ansiedade e obesidade, ansiedade e comportamento alimentar.

Para a seleção foi utilizado o critério de exclusão de artigos com estudos realizados em animais, em pessoas idosas e crianças. Essa pesquisa visou buscar esclarecer as relações existentes entre obesidade e ansiedade colocando em ênfase os efeitos causados ao comportamento alimentar de obesos, revisando com clareza estudos já publicados sobre o tema citado.

## 2 COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Alguns fatores podem exercer influência nas escolhas alimentares como os aspectos sociais e culturais, a

disponibilidade e facilidade de encontrar o alimento e outros imagem corporal e questões psicológicas.

“O comportamento alimentar é definido como conjunto de ações relacionadas ao alimento, que envolve desde a escolha até a ingestão, bem como tudo a que ele se relaciona” (VAZ; BENNEMANN, 2014, p. 4).

A obesidade é uma das patologias de maior destaque do século XXI, pode se dizer que afeta grande parte da população mundial, o que causa grande preocupação entre profissionais da saúde por ser uma grande causadora de mortalidade e normalmente com ela se desenvolve outras patologias sendo algumas delas de origem psicológicas e psiquiátricas o que acaba envolvendo relações emocionais desequilibradas entre o indivíduo e sua comida (PEREIRA; BRANDÃO, 2013; BITTENCOURT et al., 2012).

O comportamento alimentar de indivíduos obesos pode ser evidenciado por certa impulsividade alimentar, muitos desenvolvem transtornos alimentares e psíquicos, compulsão por comida seguida de culpa, normalmente tendem a desmentar toda sua dor e carga emocional nos alimentos esses que geralmente são pobres nutricionalmente e ricos em gorduras ruins, açúcar em excesso e industrializantes que colaboram negativamente para mais ganho de peso e piora nesse quadro psíquico emocional.

Existe alguns fatores que colaboram para que esses indivíduos desenvolvam esse comportamento alimentar compulsivo, como um dia ruim, algo que não deu certo, uma mágoa, um ressentimento, uma imagem corporal com a qual queiram ter ou até mesmo uma dieta muito restritiva que muitas vezes optam por fazer, são descontentes em cima da alimentação inadequada e em exagero o que contribui também é a facilidade em encontrar alimentos que acabam sendo vilões (lanches, frituras, refrigerantes, etc.) o prazer oferecido por eles é momentâneo e logo substituído pelo sentimento de

culpa, repulsa e tristeza (FIGUEIREDO et al., 2014).

### 3 ANSIEDADE GENERALIZADA

Outro fator que pode possuir grande impacto e responsabilidade no comportamento alimentar de quem sofre com a obesidade é o transtorno de ansiedade patológica que afeta de maneira negativa a vida emocional, interfere e contribui para um quadro alimentar descompensado.

A ansiedade também provoca várias reações físicas. Muitas pessoas dizem que quando estão ansiosas buscam se alimentar em demasia, conseguindo desta forma, diminuir os sintomas da ansiedade (CAPITÃO; TELLO, 2004).

Há alguns estudos que evidenciam que mudanças no comportamento alimentar pode estar ligada ao fato de ocorrência de alterações nos sistemas neurais que estão diretamente conectados por serem responsáveis pelos neurotransmissores que estão envolvidos com a alimentação e algumas regiões distintas do cérebro como o hipotálamo que executa função de equilíbrio entre o sistema nervoso e o sistema endócrino, assim, exercendo importante influência na alimentação, enfim existe muitos fatores sendo eles biológicos, culturais, socioeconômico, padrões de corpos perfeitos impostos pela sociedade, emocionais que podem emoldurar um comportamento alimentar desregulado e totalmente prejudicial à saúde de qualquer pessoa, mas principalmente de quem já sofre com toda essa pressão de estar acima do peso.

#### 3.1 Aspectos psicológicos na obesidade

De acordo com a OMS, a obesidade é um problema da saúde pública sendo considerada uma das mais graves doenças do século. Indivíduos obesos além de sofrerem com esse fardo de estar acima do peso geralmente desenvolvem ou apresentam sinais de transtornos não

somente alimentares como os psíquicos por serem pessoas que já estão fragilizadas emocionalmente devido a discriminação em relação a seus corpos não atenderem os “padrões” estabelecidos pela sociedade moderna, o que ocasiona sentimento de culpa, solidão, fracasso, humilhação levando ao isolamento social.

Esse descontentamento emocional é suprido com o prazer momentâneo que os alimentos oferecem, sempre que o indivíduo sente se rejeitado, sozinho ou triste é com a ingestão exagerada de alimentos que buscam remediar ou disfarçar a angústia que sentem (BERNARDI; CICHELERO, 2004).

De fato, sabe-se que a obesidade está interligada com problemas psicológicos, sociais e emocionais, e que as pessoas com essa patologia utilizem o ato de comer compulsivamente como uma válvula de escape para situações estressantes vivenciadas no decorrer de sua vida criando assim um ciclo vicioso e extremamente nocivo para a saúde, assim o ato de se alimentar passa de algo necessário para suprir as funções fisiológicas e nutricionais do corpo para algo psicologicamente impulsivo.

Comer proporciona à essas pessoas a sensação de alívio, prazer imediato e instantâneo que logo abre espaço ao sentimento de culpa e tristeza novamente, trazendo também o sentimento de desânimo e frustração por não conseguir seguir dietas, por não ter autocontrole, a depreciação e rejeição do próprio corpo e assim se estabelece reações “de comer por sentir culpa e se sentir culpado por estar comendo”, ou “não consigo parar de comer por estar ansioso” frases que usam de consolo para seus atos compulsivos (LIMA; OLIVEIRA, 2016).

O estresse emocional vivido por estas pessoas acaba gerando desregulação de algumas funções do sistema nervoso essas responsáveis pelos níveis humorais do ser humano, por isso existe a importância de estudar a possível relação entre transtornos mentais com a

obesidade e entender como esses podem exercer influência no comportamento alimentar ocasionando uma piora no estado nutricional, e/ou se podem ser contribuintes para o desenvolvimento da obesidade como consequência das alterações e desequilíbrio causados ao sistema nervoso devido a situações de estresse que esses indivíduos são expostos (MELCA, 2014).

### 3.2 Como a ansiedade influencia na obesidade

A ansiedade comumente conhecida como normal na vida das pessoas provocando reações de esquivas, se sentir ameaçado ou nervoso antecipando algo novo, um perigo ou uma precipitando uma situação desconhecida. Esse tipo de ansiedade é comum para todo ser humano e provoca reações que os colocam em alerta, mas que não fazem mal para a saúde geral das pessoas, pois são reações fisiológicas do corpo humano. Já o Transtorno de Ansiedade Generalizada se dá por reações e emoções exacerbadas a situações cotidianas que interferem na vida pessoal, profissional e social das pessoas.

Trata-se de uma patologia que atualmente ganha destaque e atenção dos profissionais de saúde na era da modernidade por conta de seu aumento gradativo, os seus sintomas mais comuns incluem: medo, angústia, frio na barriga, mãos sudoreicas, aceleração dos batimentos cardíacos e/ou aperto no peito, dispnéia, alterações no trato gastrointestinal, irritabilidade e preocupações excessivas que levam ao afastamento social do indivíduo. Essas reações fisiológicas são reguladas pelo sistema nervoso autônomo e sistema hormonal, ambas controladas por regiões distintas do hipotálamo (BRANDÃO et al., 2003; CAMBRAIA, 2004).

De acordo com o DSM-V (Manual diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), o indivíduo tem dificuldades para realizar tarefas cotidianas devido à alta intensidade e frequência da

ansiedade e preocupação que ela causa, fator esse que pode possuir grande impacto e responsabilidade no comportamento alimentar de quem sofre com a obesidade por ser uma patologia que afeta de maneira negativa a vida emocional, interfere e contribui para um quadro alimentar descompensado.

Há alguns estudos que evidenciam que mudanças no comportamento alimentar pode estar ligadas ao fato de ocorrência de alterações nos sistemas neurais que estão diretamente conectados por serem responsáveis pelos neurotransmissores que estão envolvidos com a alimentação e algumas regiões distintas do cérebro como o hipotálamo que executa função de equilíbrio entre o sistema nervoso e o sistema endócrino, assim, exercendo importante influência na alimentação, enfim existe muitos fatores sendo eles biológicos, culturais, socioeconômico, padrões de corpos perfeitos impostos pela sociedade, emocionais que podem emoldurar um comportamento alimentar desregulado e totalmente prejudicial à saúde de qualquer pessoa, mas principalmente de quem já sofre com toda essa pressão de estar acima do peso.

São neurotransmissores responsáveis diretamente a ansiedade: a serotonina, que exerce função dupla de ansiolítico e ansiogênico; o ácido gama-aminobutírico (GABA), principal neurotransmissor inibitório do sistema nervoso central; e outros como a dopamina, noradrenalina e os neuropeptídeos, principalmente o y (BRAGA et al., 2010).

Os indivíduos obesos tornam-se mais suscetíveis a desenvolver essa patologia e por não se adequarem a padrões, costumam ter pensamentos autodestrutivos em relação a sua imagem corporal e desenvolvem sentimentos de exclusão perante a sociedade e desenvolvem insegurança associada a baixa autoestima que culminam em alterações psicológicas e alimentares (SILVA, 2019; VERDOLIN et al., 2012).

É importante entender fisiologia-

camente como a ansiedade afeta de forma direta ou indireta o comportamento alimentar desses indivíduos, causando danos não somente físicos, mas também emocionais e psicológicos, não há ainda existência comprovada da relação entre ansiedade e obesidade, porém existem estudos que levantam dados de associação entre ambas.

Sabe-se que pessoas que sofrem com ansiedade normalmente tendem a ter estresse, que pode levar a uma ingestão mais descontrolada de alimentos gordurosos e com muito açúcar, fatores importantes para o desenvolvimento da obesidade. Para muitos, a ingestão de alimentos ajuda aliviar os sentimentos ansiosos e torna-os mais suscetíveis ao consumo de alimentos provenientes de *fast food*, e cria, desta forma, um ciclo vicioso que envolve a compulsão alimentar e o ganho de peso e vice-versa (SILVA, 2015; BITTENCOURT et al., 2012; CAPI-TÃO; TELLO, 2004).

Pessoas obesas que sofrem com ansiedade buscam por meio dos alimentos a compensação para o vazio que existe em si, é no ato de comer que se sentem felizes, satisfeitos e aliviados de toda tensão, preocupação e angústia mas esse bem ocorre somente durante o ato de se alimentar logo após os sentimentos negativos voltam, e assim essas pessoas muitas vezes não conseguem perceber que está vivendo em ciclo vicioso, ou até mesmo sabem, mas não conseguem se controlar o que ocasiona o descontrole alimentar, se ver livre dessas situações seja por falta de apoio ou por se sentirem isolados, mostrando evidências de que a ansiedade e obesidade estão interligadas e podem contribuir e influenciar a evolução entre si (FIGUEIREDO et al., 2014).

A ansiedade contribui para o aumento de obesidade em pessoas que sofrem com esse distúrbio, pois devido ao estresse ocorre maior secreção de cortisol, contribuindo de forma negativa para a perda de peso e de hábitos de vida mais saudável. Além disso pessoas com

ansiedade tendem a se alimentar com alimentos ricos em açúcares e gorduras como frituras e refrigerantes por exemplo esses que consumidos em muitas quantidades facilitam ainda mais no ganho de peso evidenciando a ligação entre ambas as patologias e que devem ser tratadas (SAMPAIO, 2014).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando-se em conta o estudo realizado através de revisão literária concluímos que a ansiedade é um fator determinante no comportamento alimentar e causa efeitos negativos na vida das pessoas sejam elas obesas ou não. Sendo assim destacando que os profissionais da área da saúde devem dar mais importância e atenção para esse assunto principalmente nutricionistas e psicólogos ao realizar tratamentos para a obesidade.

Diversos estudos buscam evidenciar a existência de influência negativa da ansiedade na vida de pessoas obesas e como ela pode vir a contribuir para alterações no comportamento alimentar desses indivíduos. Sabemos que pessoas com obesidade possui seu estado bastante abalado por questões emocionais vividas em seu cotidiano questões essas que muitas vezes acabam contribuindo para que desenvolvam transtornos psicológicos.

Esse estudo visou abordar de maneira sucinta o transtorno de ansiedade a sua relação com a obesidade e como pode influenciar nas escolhas alimentares de indivíduos obesos ocasionando alterações no comportamento alimentar dos mesmos.

Com os fatos apresentados observou-se que a relação entre obesidade e ansiedade existe e se faz crescente em meio a tempos modernos onde os padrões de beleza impostos são sempre de corpos magérrimos causando assim o sentimento de rejeição em pessoas que não atendem a imagem corporal proposta principalmente pela mídia. Como

abordado no estudo as questões psicológicas são fatores que influenciam escolhas alimentares e em pessoas obesas após essas escolhas respectivamente surge o sentimento de culpa.

Cabe ao nutricionista durante todo o acompanhamento nutricional buscar entender sobre como o comportamento alimentar pode ser complexo e todas os fatores importantes que o definem em especial o psicológico e emocional de cada paciente obeso buscando assim fornecer orientações nutricionais e alternativas alimentares que contribuam para uma melhora dos hábitos de vida desses pacientes.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico E Estatístico De Transtornos Mentais. 5 ed., Porto Alegre, Artmed, 2014.

BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITTOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. 2004 Disponível em: <<https://www.scielo.br>>. Acesso em 20 de ago. 2020.

BRAGA, J. E. F. et al. Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica. 2010. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br>>. Acesso em 25 de mar. 2020.

BRANDÃO, M. L. et al. Organização neural de diferentes tipos de medo e suas implicações na ansiedade. Disponível em: <<https://www.scielo.br>>. Acesso em 25 de fev. 2020.

BITTENCOURT, S. A. et al. Sintomas de ansiedade e depressão em mulheres com e sem transtorno da compulsão alimentar, inscritas em programas de perda de peso. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php?lng=en>>. Acesso em 31 de mar. 2020

CAMBRAIA, R. P. B. Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar. 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br>>. Acesso em 25 de fev. 2020.

CAPITÃO, C. G.; TELLO, R. R. Traço e estado de ansiedade em mulheres obesas. 2004. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?lng=pt>>. Acesso em 31 de mar. 2020.

FIGUEIREDO, M. D. et al. Comportamento Alimentar E Perfil Psicológico De Mulheres Obesas. Revista PsicoFAE Pluralidades em Saúde Mental, Curitiba, v. 3, n. 3, p.43-54, 2014.

LIMA, A. C. R; OLIVEIRA, A. B. Fatores Psicológicos da Obesidade e Alguns Apontamentos Sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental. 2016. Disponível em: <<https://www.metodista.br>>. Acesso em 24 de ago. 2020.

MELCA, I. A.; FORTES, S. Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado efetivo. 2014. Disponível em: <<https://www.e-publicações.uerj.br>>. Acesso em 23 de ago. 2020.

PEREIRA, C. Uma perspectiva da psicopatologia da obesidade. 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?lng=pt>>. Acesso em 31 de mar. 2020.

SILVA, A. Correlação entre o consumo de açúcar e gordura e os níveis de auto-compaixão em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada. 2015. 59 dissertação (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

SOUZA, D. T. B., LUCIO, J. M., ARAUJO, A. S. Ansiedade e alimentação: Uma análise interrelacional. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br>>. Acesso em 13 de fev. 2020.

SAMPAIO, C. Meditação, ansiedade e manutenção do peso corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). Anais. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3º CONVENÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba. Centro Reichiano, 2014. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br>>. Acesso em 25 de ago. 2020.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar:

Uma revisão. Revista UNINGÁ Reviw, Apucarana/PR, v. 20, n.1, p. 108-112, out. 2014. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1557>>. Acesso em 25 de ago. 2020.

VERDOLIN, L. D. et al. Comparação entre a prevalência de transtornos mentais em pacientes obesos e com sobrepesos. 2012. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org>>. Acesso em 21 de mar. 2020.