

Ansiedade e Alimentação: Uma Análise Inter-relacional¹

Elris Denner CHAVES²

Rafaella ALENCAR³

Bruna ALMEIDA⁴

Faculdade Laboro, MA

Resumo

Um dos estados emocionais que mais exerce influência sobre o comportamento alimentar é a ansiedade. A ansiedade é considerada por muitos estudiosos o mal do século, é um estado emocional que é voltado sempre ao futuro. Ela passa a ser patológica quando acontece sem nenhum motivo específico ao qual se direcione. Os desvios alimentares, são fatores de risco para o surgimento da ansiedade intensa, causam transtornos alimentares como a anorexia e bulimia nervosa, bem como se encontra presente em casos de obesidade, sendo um problema significativo para a saúde do sujeito.

Palavras-chave: Ansiedade, Comportamento alimentar, Psicologia, Nutrição.

A ansiedade pode ser considerada como algo presente em nossas vidas e em níveis normais nos força a obter bons resultados no dia a dia, mas ao partir do pressuposto de que esta ansiedade gere danos na qualidade de vida profissional, social e afetiva de uma pessoa, deixa de ser uma ansiedade comum e passe a ser o que é conhecido por transtorno de ansiedade. (BERNARDI, 2021)

De acordo com a Associação Americana de Psiquiatria (APA), por meio do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), os transtornos de ansiedade compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados, sendo o medo a resposta emocional a ameaça iminente real, enquanto a ansiedade é a antecipação da ameaça futura. (APA, 2013 p. 189)

Na quinta edição do DSM, o Transtorno de Compulsão Alimentar se caracteriza por episódios recorrentes de ingestão de uma quantidade de alimento maior do que a maioria das pessoas consumiria e a sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio de ingestão, além de comer mais rapidamente que o normal, até se

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 14 de Junho de 2022

² Elris Denner Chaves Santos de Saúde Mental e Atenção Psicossocial / elris_denner@hotmail.com

³ Rafaella Alencar do Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica / rafaellaalencar03@gmail.com.

⁴ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

sentir desconfortavelmente cheio, isolamento social por vergonha da quantidade de alimento ingerida, sensação de culpa consigo mesmo, e ingestão de alimentos mesmo na ausência da sensação física da fome. (APA, 2013 p. 350)

Segundo pesquisa realizada por Munhoz et al (2021, p. 26), sugere uma hipótese de quanto maior o nível de ansiedade, maior a compulsão alimentar, visto que foi levantado que um dos maiores problemas enfrentados pela população jovem no mundo atual seria a obesidade, atingindo uma em cada cinco crianças.

A alimentação é uma necessidade biológica para a sobrevivência. Entretanto, os valores culturais e simbólicos são incorporados à alimentação dos humanos determinando seu comportamento alimentar, o qual é originado por aspectos demográficos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, psicológicos e nutricionais de um indivíduo ou sociedade.

Segundo as elucidações de Barlow e Durand (2015) a ansiedade é produzida pelas seguintes contribuições:

- Contribuições Biológicas: Existe uma tendência hereditária a suscetibilidade de diversos genes à ansiedade, valendo salientar que a “vulnerabilidade genética” não é prenuncio de problemas com o excesso de ansiedade, mas o meio onde se vive e o estresse podem acionar tais genes. Ela pode ainda está relacionada ao sistema de neurotransmissores noradrenérgicos e serotoninérgicos, onde a serotonina tem um importante papel na sua regulação;

- Contribuições Psicológicas: Quando uma pessoa é privada de viver determinadas experiências de vida em sua infância, devido a superproteção dos pais, por vezes, elas não desenvolvem seu senso de controle e acabam por ficarem mais vulneráveis à ansiedade frente as adversidades que encontram;

- Contribuições Sociais: O estresse causado pelos fatos sociais como, casamentos, pressões no trabalho (ou escola), morte de pessoas queridas, até enfermidades ou lesões, podem desencadear reações emocionais como a ansiedade. Portanto, a ansiedade é acionada por multifatores, desde o estresse da vida cotidiana e pode até ser geneticamente herdada. E quando ela é excessiva ou surge sem causa aparente, pode significar uma maior vulnerabilidade tanto de ordem biológica como

psicológica específica e também psicológica generalizada (exagerada), desencadeando assim o transtorno da ansiedade.

O estilo de vida e alimentar-se alterou muito em função de fatores agregados à vida moderna. De fato é que comum nos dias de hoje optar por alimentos prontos ou quase prontos, industrializados e multiprocessador. Isso acontece devido a correria da vida atual, onde todos precisam de trabalhar e não tem tempo de preparar seu próprio alimento. Não obstante os perigos para a saúde dessa má alimentação, o estresse, a ansiedade, a falta de sono, causado pelas exaustivas atividades diárias, só são intensificadas por esse tipo de comportamento alimentar (LOURENÇO, 2016). Pois esses desvios alimentares, a muito tempo se sabe que, podem levar a diversos problemas de saúde, como os transtornos alimentares, os quais tem entre seus fatores de risco a ansiedade.

Referências bibliográficas

Bernardi, V. (2021). Ansiedade e transtorno de ansiedade: existe diferença? *Zenklub*. <https://zenklub.com.br/blog/palavra-de-especialista/ansiedade-e-transtorno-de-ansiedade/>
Acesso em 10/07/2022

Psychiatric Association, A. (n.d.). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 - 5ª Edição*.

Munhoz, P. G., Borges, G. D. R., Beuron, T. A., & Petry, J. F. (2021). A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. *Revista de Gestão Em Sistemas de Saúde*, 10(1), 21–44. <https://doi.org/10.5585/rgss.v10i1.14834>

MORAES, Renata Wadenphul de. Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura. 2014;

BARLOW, David H.; DURAND, Mark R. Transtornos de ansiedade. In.: *Psicopatologia: Uma abordagem integrada*. Tradução Noveritis do Brasil. Revisão Técnica: Thaís Cristina Marques dos Reis. 2ª edição. São Paulo: Cengage Learning, 2015. p. 125 à 130;

BISCAINO, L.C.; GARZELLA, M.H.; KAPP, E.M.Z.; & HORSZCZARUK, S.M. Neurotransmissores. 2ª MoEducCiTec, 2016.