



Por que como descontroladamente



Entenda o que é **compulsão alimentar** e descubra características para detectar o distúrbio, com informações da nutricionista do São Cristóvão Saúde

De acordo com levantamento da OMS - Organização Mundial da Saúde, os transtornos alimentares afetam cerca de 4,7% dos brasileiros, sendo que entre os adolescentes esse índice pode chegar até 10% da população. São cerca de 10 milhões de brasileiros com algum distúrbio alimentar. Com o isolamento social vivenciado nos últimos tempos, somados a causas psíquicas, fatores socioculturais, hormonais ou genéticos, a compulsão alimentar precisa ser compreendida e detectada o quanto antes.

Principais características da compulsão alimentar:

- Necessidade de comer sem que haja fome física;
- Não deixar de se alimentar, mesmo após satisfeito;
- Comer mais rápido do que o normal e sozinho, por vergonha da quantidade ingerida;

- Comer em grandes quantidades e em pouco tempo;
- Comer até sentir desconforto;
- Se sentir deprimido, com vergonha e culpa após comer demais. Os episódios podem ocorrer ao menos uma vez por semana, durante três meses.

Caso perceba alguns dos comportamentos citados acima é importante consultar-se com um especialista para entender qual o seu quadro e se pode ser caracterizado como uma compulsão alimentar. Afinal, muitas vezes o exagero na alimentação pode estar pautado em sentimentos como ansiedade, estresse e tristeza e devem ser investigados. Desse modo, uma equipe multidisciplinar é essencial, pois entenderão a causa do problema e trabalharão em conjunto na situação.

Além de profissionais de saúde mental, para entender sensações, sentimentos e conseguir identificar se há um distúrbio alimentar, é indicado acompanhamento especializado, onde uma nutricionista realiza uma anamnese detalhada para conhecer os hábitos alimentares e histórico de doenças do paciente, além de analisar crenças e medos que envolvam a comida e planejar as metas terapêuticas do paciente, que podem ser divididas em fases. De acordo com a Supervisora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, “primeiro vem a etapa educacional, quando o paciente vai aprender sobre a doença e suas consequências, tirar dúvidas e conhecer o que é alimentação saudável. A segunda fase é a experimental, quando o foco será a mudança de comportamento”, explica a especialista.

Ainda segundo a nutricionista, a dieta para quem sofre com a compulsão alimentar não necessariamente será baseada em alimentos que saciam a fome.

“O trabalho é pautado em uma alimentação saudável e diversificada, porque o exagero na compulsão não está relacionado à fome física, mas na necessidade de suprir uma demanda emocional”.

O acompanhamento não é baseado na perda ou ganho de peso do paciente, mas tem como objetivo criar uma relação saudável com a comida, com a saúde e imagem corporal do paciente. De modo geral, os resultados começam a aparecer após os primeiros meses de acompanhamento multiprofissional. Caso o paciente ainda encontre dificuldade no tratamento, então é sugerido um trabalho com um psiquiatra para que ele avalie a necessidade de entrar com medicação para ajudar no processo.

