



## Compulsão alimentar: Distúrbio no Brasil é quase o dobro do que índice sofrido pela população mundial

*Especialista comenta sobre a falta de limite, uma realidade para quem se descontrola com a comida*



Diferentemente de exageros cometidos esporadicamente durante algumas refeições, a compulsão alimentar é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um distúrbio caracterizado por ingestão exagerada de alimentos em curto intervalo de tempo, sem que haja fome ou necessidade física. Atualmente atinge 4,7% da população brasileira, quase o dobro da população mundial, com cerca de 2,6%.

***Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!***

De acordo com Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, em exageros casuais “é possível controlar o comportamento e a alimentação, para evitar a fome em horários indevidos e melhorar as escolhas”.

Porém, ao se tratar de um transtorno, como é o caso da compulsão, “os fatores estão muitas vezes relacionados a questões emocionais, como culpa, baixa autoestima ou vergonha, por exemplo, e fazem com que a pessoa perca o controle sobre sua alimentação e depois se culpe por isso”, revela a especialista. Em casos como esses, o paciente precisa ser tratado por uma equipe multidisciplinar, incluindo acompanhamento psicológico, para juntos traçarem estratégias bem definidas.

### **Sintomas e como identificá-los**

Segundo pesquisa sobre desordens alimentares, “*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*”, disponibilizado pelo Manual MSD - Versão para Profissionais de Saúde, existem alguns critérios para se classificar um caso como compulsão alimentar, dentre eles:

- Episódios ocorrem, em média, pelo menos 1 vez/semana, por 3 meses;
- Os pacientes têm sensação de falta de controle em relação à alimentação;

Além disso, ao menos três dos seguintes relatos abaixo devem estar presentes:

- Comer muito mais rápido do que o normal;

***Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!***

- Comer até se sentir desconfortavelmente cheio;
- Comer grandes quantidades de alimento quando não se sentindo fisicamente com fome;
- Comer sozinho, por vergonha;
- Sentir-se nauseado, deprimido ou culpado depois de comer excessivamente.

É importante observar que nem todas as pessoas com transtornos alimentares exibem sinais claros ou combinações de sintomas. Desse modo, compartilhar sentimentos e preocupações com pessoas próximas e de confiança é uma forma de receber suporte e incentivo a procurar profissionais especialistas na área.