

A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Brenno Bulhões¹, Thiago Fucks², Wanessa Karine da Silva Lima³

¹Graduando no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), FAMAM, brennonutri@outlook.com;

²Graduando no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), FAMAM, thyleal.99@gmail.com;

³Mestre em Microbiologia Agrícola (UFRB), FAMAM, wanessakarinenutri@outlook.com.

A ansiedade é caracterizada por um estado de agitação interior, muitas vezes acompanhada de comportamento nervoso, que pode interferir no dia a dia de quem a apresenta. Em alguns casos, o indivíduo associa ou desconta a sua ansiedade na alimentação, que por sua vez é um processo necessário para a sobrevivência e manutenção das funções vitais, onde aspectos como cultura, localização geográfica, fatores sociais, econômicos e emocionais poderão influenciar. Este estudo teve como objetivo verificar a relação entre a ansiedade e o comportamento alimentar, levando em consideração trabalhos publicados nos últimos seis anos. As bases de dados utilizadas foram: Scielo (Scientific Eletronic Library OnLine), Periódicos Capes e Google Acadêmico, sendo encontrados vinte artigos publicados no período de 2013 a 2018, entretanto apenas doze publicações foram consideradas pertinentes ao estudo. A busca foi realizada utilizando descritores como: ansiedade e alimentação, tratamentos nutricionais, comportamento alimentar e corpo identidade. Observou-se que a ansiedade tem relação estreita com o comportamento alimentar do indivíduo, podendo levar ao desenvolvimento de maus hábitos a depender das escolhas alimentares. A busca por alimentos com maior teor calórico ou ricos em açúcares é prática comum em indivíduos que apresentam ansiedade, como o chocolate, por exemplo, que apresenta substâncias que promovem a liberação de “hormônios do prazer”. Essa sensação de prazer e felicidade é explicada pela liberação de hormônios, como endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina, que podem ter seus níveis no corpo elevados a partir de atividades ou da ingestão de alimentos que promovam a sua liberação, influenciando assim no humor do indivíduo e levando a uma sensação de bem estar. Entretanto, o consumo de alimentos altamente calóricos ou ricos em açúcares e gorduras pode implicar na evolução de hábitos não saudáveis, podendo acarretar na mudança de peso corporal ou até mesmo o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Muitas vezes o indivíduo só se dá conta da gravidade do problema quando observa mudanças na sua composição corporal, como excesso de peso, excesso de gordura ou em situações mais extremas, quando desenvolve algum transtorno alimentar. Neste sentido, o nutricionista tem um papel fundamental junto com uma equipe multiprofissional para identificar os fatores que estão envolvidos no comportamento alimentar, além de contribuir com orientações para a melhoria dos sintomas da ansiedade e esclarecer a importância da utilização adequada de alimentos que promovam a liberação dos hormônios que promovem o bem estar e melhoria da qualidade de vida. Assim, compreende-se que há uma influência da ansiedade sobre o comportamento alimentar dos indivíduos, seja pela busca de satisfação, prazer ou fuga dos fatores envolvidos nesta condição, tornando a conduta nutricional e multiprofissional imprescindível no processo de controle da ansiedade e garantia do bem estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Transtornos alimentares. Ansiedade e alimentação. Tratamentos nutricionais. Corpo identidade.