

COMPULSÃO ALIMENTAR E SAÚDE MENTAL

BALAU, Priscila Boza; SANTOS, Matheus Moreira.

Palavras-chave: Saúde mental, compulsão alimentar, padrões de beleza.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como tema a compulsão alimentar e os prejuízos causados a saúde mental dos indivíduos que sofrem com esse transtorno. Por se tratar de um assunto atual e com o crescimento da obesidade e as angústias que a busca pelo corpo ideal gera, faz-se necessário um entendimento dos fatores: compulsão alimentar, prazer social da alimentação, busca pelo corpo ideal e os prejuízos acarretados a saúde mental daqueles que convivem com a constante pressão das questões que envolvem a alimentação.

Esse trabalho justifica-se também devido à alimentação estar tão relacionada ao afeto familiar, sendo utilizada para acalmar, acolher e unir socialmente os indivíduos. Mas ao mesmo tempo em que a alimentação aproxima, as cobranças sociais por padrões de beleza e as leis de consumo questionam aqueles que não se enquadram ao modelo pré-determinado, julgando-os que estão fora desse padrão comercializado como pessoas relaxadas com a saúde e com o autocuidado.

OBJETIVO

O objetivo desse trabalho foi analisar as consequências da compulsão alimentar em uma sociedade que busca o corpo ideal e que utiliza da alimentação como meio para interação social e cultural. Esse estudo buscou especificamente entender a obesidade e a compulsão alimentar e os prejuízos que estas causam a saúde mental.

MÉTODO

O presente trabalho utilizou-se de abordagem qualitativa, onde o pesquisador interpreta e atribui significados ao tema estudado, sem manipular resultados ou

informações. Foram utilizadas pesquisas bibliográficas que se caracterizam pelo levantamento de dados através de materiais já publicados, como artigos científicos, nos sites Google Acadêmico, Pepsic e Scielo, livros, dissertação de mestrado e páginas governamentais oficiais.

DESENVOLVIMENTO

A Obesidade

A obesidade é um fator de risco a saúde mundial, atualmente o sobrepeso atinge 38,9% da população mundial e a obesidade 13,1%, sendo que a obesidade está relacionada a doenças como diabetes, problemas cardíacos e câncer, que são as três principais causas morte do mundo, atualmente estas condições geram a perda de quatro milhões de vidas ao ano (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 2020).

No Brasil, conforme disponibilizado pelo Ministério da Saúde em 2020, 19,8% da população apresentava obesidade e aqueles que estão com sobrepeso já somam mais da metade da população do país, alcançando 55,7%, “a obesidade e as doenças crônicas relacionadas à alimentação são desafios globais e o seu controle e prevenção exigem a implementação de políticas intersetoriais”, para isso a busca por hábitos saudáveis de alimentação se fazem necessários (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Historicamente a obesidade é associada à fraqueza, preguiça e pobreza, enquanto as pessoas magras são associadas à disciplina, controle, competitividade, elegância, de fato a linguagem utilizada para diferenciar os corpos deprecia e unifica um único corpo como o corpo ideal (HORNACHER, 2006).

O transtorno de compulsão alimentar periódico

A obesidade ou excesso de peso não é um critério diagnóstico para a compulsão alimentar, mas com frequência esse é associado ao sobrepeso e a diferentes graus de obesidade. A autora destaca em seu livro que de 15% a 22% dos obesos possuem esse transtorno e 56% dos candidatos à cirurgia bariátrica também sofrem de compulsão alimentar (VIANNA, 2016).

A compulsão alimentar é caracterizada quando ocorre a grande ingestão de alimentos em um período delimitado de tempo acompanhado do sentimento de

perda de controle, também caracteriza o transtorno comer mais rápido que o normal, ficar com a sensação que comeu muito mais que os outros indivíduos nas mesmas circunstâncias, comer até sentir desconforto, comer grandes quantidades mesmo na ausência de fome, se isolar por vergonha do que e quanto está comendo, sentir-se deprimido ou culpado após a ingestão do alimento, ser acometido de sofrimento pela compulsão alimentar. Para se caracterizar esse transtorno os episódios devem ocorrer ao menos uma vez na semana durante três meses (DSM-5, 2014).

Indivíduos que sofrem de compulsão alimentar sentem-se como incapazes de controlar sua atitude compulsiva, relatando sentimento de culpa e tristeza e buscando iniciar dietas que sucedem os ataques de compulsão (VIANNA, 2016).

Compulsão alimentar e saúde mental

Conforme descrito no DSM-5 os sentimentos gerados pela compulsão alimentar são de vergonha, culpa, nojo de si mesmo, desgosto, ansiedade e depressão, esse sentimentos costumam aparecer nos momentos pós-episódio de compulsão. A perda de controle é a principal característica de um episódio de compulsão alimentar, o que se caracteriza pela impulsividade.

Atualmente a preocupação com o ideal de corpo e os padrões de beleza impostos pela sociedade contribuem para a manutenção da compulsão alimentar, “Assim, a auto percepção corporal é um elemento investigado com destaque em algumas pesquisas e, geralmente, o estar acima do peso ideal se destaca como forma de insatisfação corporal” atuando de forma negativa sobre a autoestima dos indivíduos que convivem com esse transtorno (BLOC et al, 2019, p.9).

Segundo Rita Ribeiro (2016) os padrões alimentares consolidados na família podem gerar compulsão alimentar, devido à alimentação estar ligada a cuidar e amar, utilizando a comida como forma de conforto. Outro ponto destacado pela a autora são as alterações de humor, já que a comida sugere conforto emocional, o meio social não só se relaciona com o aparecimento dos sintomas, mas também com a sua evolução e perpetuação e as dietas realizadas de forma incorretas também colaboram para a evolução do transtorno.

A cultura de alimentação e a busca pelo corpo ideal

A alimentação é historicamente um momento de reunir pessoas, sendo a alimentação um ato cultural e também simbólico, um ritual que facilita o socializar (BARCELLOS, 2017). Comer é um ato concreto, mas que tem muitos significados, com trocas simbólicas capaz de expressar e consolidar como figura de um agente social nas relações cotidianas, construindo assim identidades sociais. Dentro desta contextualização a alimentação vem ganhando destaque no meio acadêmico como objeto de análise social, seus benefícios e as possíveis consequências para o corpo real e para a busca do corpo ideal (AZEVEDO, 2017).

Na atualidade o corpo é visto como um palco para manifestações individuais e sociais, seja de forma real ou virtual, utilizando das telas de celulares para que se desejem esse corpo, sendo a ditadura da magreza umas das mais preponderantes e nocivas, fazendo com que a medicalização e intervenções cirúrgicas sejam algo habitual na sociedade em que vivemos (NÉSPOLI et al, 2015).

De fato a sociedade relaciona conceitos de beleza a práticas alimentares, porém o excesso de preocupações relacionado à beleza e ao corpo pode resultar em transtornos alimentares, essa busca obsessiva pelo corpo ideal acaba por fugir do conceito de vida saudável proposto socialmente e pelas leis de consumo e assim desenvolver distúrbios alimentares prejudicando a saúde mental (SAMUEL; POLLI, 2020).

CONCLUSÃO

O desenvolvimento desse estudo possibilitou visualizar que é necessário entender as diferenças que acarretam problemas a saúde mental e física das cobranças sociais, julgar um corpo, magro ou gordo, é não ter a sensibilidade de entender o que existe por trás de toda a história de vida daquele sujeito e de como o conceito de alimentação esteve presente no seio familiar.

Por fim, com o levantamento bibliográfico foi possível entender que o corpo ideal é na verdade uma imagem vendida, onde empresas de grandes segmentos utilizam o marketing para convencer o que é ou não aceitável e para dizer quem tem ou não autocuidado, disposição e rotina. Assim parte da sociedade vem sofrendo com a pressão social o que pode levar a desenvolver transtornos alimentares ou depressão por tentar se adequar a um padrão que não valoriza a singularidade do indivíduo.

REFERÊNCIAS:

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5)**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

AZEVEDO, Elaine. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 19, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/soc/a/jZ4t5bjvQVqqXdNYn9jYQgL/?format=pdf&lang=pt>
Acesso em: 08 jun 2022.

BARCELLOS, Gustavo. **O banquete da psique: imaginação, cultura e psicologia da alimentação**. Petrópolis – RJ: Vozes, 2017.

BLOC, Lucas Guimarães; et al. Transtorno de Compulsão Alimentar: Revisão Sistemática da Literatura. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 1, jan./abr. 2019, p. 3-17. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v11n1/v11n1a01.pdf>
Acesso em: 14 abr 2022.

HORNBACHER, Marya. **Dissipada: memórias de uma anorética e bulímica**. Rio de Janeiro: Record, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Ministério da Saúde alerta para doenças desencadeadas pela obesidade**. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/03/ministerio-da-saude-alerta-para-doencas-desencadeadas-pela-obesidade> Acesso em: 04 abr 2022.

NÉSPOLI, Natália et al. O corpo na cultura: obesidade como doença, biopolítica e normalização. **Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins –V. 1 –n. 02. p. 149-168, jan/jun. 2015**. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/1473/8257>
Acesso em: 08 jun 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Banco Mundial: doenças relacionadas à obesidade estão entre as três principais causas de mortes**. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/02/1703512> Acesso em 04 abr 2022.

RIBEIRO, Rita. Compulsão Alimentar um encontro entre a nutrição e a psicologia. **O portal dos psicólogos**. Lisboa – Portugal, 2016. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0961.pdf> Acesso em: 15 abr 2022.

SAMUEL, Ligia Ziegler; POLLI, Gislei Mocelin. Representações sociais e transtornos alimentares: revisão sistemática. **Academia Paulistana de Psicologia**. vol.40 no.98 São Paulo jan./jun. 2020 Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000100010 Acesso em: 13 jun 2022.

VIANNA, Monica. **Da geladeira ao Divã: psicanálise da compulsão alimentar**. 1ª edição, Curitiba: Appris 2016.