

## Distúrbios alimentares

O distúrbio alimentar, também chamado de transtorno alimentar, caracteriza-se pela redução extrema ou pelo consumo em excesso de alimentos. Pode ser ocasionado por um conjunto de fatores: biológicos, psicológicos, deficiências nutricionais, entre outros.

Tais distúrbios estão relacionados ao comportamento alimentar, como a compulsão por alimentos, ou seja, comer em excesso, ou a rejeição do consumo de alimentos essenciais para o bom funcionamento do corpo. Geralmente a pessoa que sofre de um distúrbio alimentar desenvolve uma preocupação excessiva com o seu corpo e o seu peso. Quando come demais, sente-se culpada, pode provocar vômitos ou fazer uso de laxantes, para aliviar a culpa. Em outros casos, a pessoa se nega a comer por sempre se achar acima do peso. Entretanto, só podemos considerar que é distúrbio alimentar quando a pessoa insiste neste comportamento por um longo tempo, trazendo graves implicações à sua saúde.

Os transtornos alimentares são mais comuns na adolescência e no início da fase adulta, mas também podem se desenvolver em qualquer outra fase da vida. Existem vários tipos de distúrbio alimentar, como: vigorexia, ortorexia, transtorno alimentar noturno, entre outros. Entretanto, os mais conhecidos são: bulimia nervosa, anorexia nervosa e compulsão alimentar periódica.

**Bulimia nervosa:** Descontrole da alimentação, necessidade de comer grandes quantidades de uma única vez. Ao término, a pessoa sente arrependimento por ter ingerido tanta comida, e recorre a alternativas de se desfazer do alimento consumido, como provocar vômitos ou usar remédios laxantes. Tal prática pode trazer consequências como deficiências vitamínicas, sangramento provocado pelo vômito, problemas intestinais devidos ao uso excessivo de laxantes, isolamento social, perda de interesse nas atividades diárias, entre outras.



**Anorexia nervosa:** É um transtorno no qual a pessoa se recusa a comer, pois se vê o tempo todo acima do peso. Neste distúrbio, a pessoa passa a não ingerir nutrientes básicos para a manutenção diária do seu corpo, emagrecendo excessivamente. As consequências são bem severas, como problemas cardíacos, osteoporose, questões de saúde mental. Tais consequências podem levar à morte. Vale refletir, que a pessoa que desenvolve a anorexia, passa a dizer que não está com fome, promete comer

em outro horário, dificultando, assim, a observação do desenvolvimento deste transtorno.

**Compulsão alimentar periódica:** Este distúrbio é caracterizado por



momentos de ingestão em excesso de alimentos num curto prazo de tempo, só parando quando se sente desconfortável. Não podemos confundir este distúrbio quando comemos um pouco a mais em uma festa ou em uma refeição, por exemplo. Os episódios de compulsão de consumo de alimentos são frequentes e incontroláveis. O ganho excessivo de peso é uma das consequências da compulsão alimentar periódica. Diabetes, problemas cardíacos, hipertensão e dores nas articulações são algumas outras consequências deste distúrbio.

É importante saber que os distúrbios alimentares são tratáveis. Para isso, é importante que a família ou pessoas próximas fiquem atentas aos possíveis sintomas, pois a pessoa que desenvolve o distúrbio muitas vezes não consegue identificá-lo.

Para o tratamento do transtorno alimentar é necessário a intervenção de um médico e outros profissionais da saúde, como nutricionista, psicólogo, entre outros. O apoio de pessoas próximas também contribui para a superação do distúrbio alimentar.