



Comer transtornado: os riscos de emagrecer sem cuidar da saúde

Práticas alimentares não-saudáveis adotadas para emagrecer, como pular refeições, podem causar prejuízos de curto a longo prazo. Segundo a nutricionista e docente do Centro Universitário São Camilo – SP, Aline de Piano, tais hábitos podem ser fatores de risco para desenvolver transtornos alimentares

Perder peso de maneira rápida e “fácil” pode ser tentador, ainda mais quando as dicas estão ao alcance de um clique nas redes sociais. Mas quando essas orientações são repassadas por pessoas sem a devida qualificação, experiência e expertise, os riscos para a saúde são altos. Um deles é o desenvolvimento do comer transtornado.

O termo remete a transtornos alimentares, mas sua definição é totalmente diferente. A nutricionista Aline de Piano Ganen, coordenadora do Mestrado Profissional em Nutrição do Centro Universitário São Camilo – SP, explica do que se trata essa condição, quais os principais perigos associados a ela e como tratá-la. Confira:

O que é exatamente o comer transtornado, e como podemos identificá-lo?

"É importante trazer o conceito adequado do comer transtornado porque muitas vezes as pessoas podem confundi-lo com um transtorno alimentar. O comer transtornado é caracterizado por práticas alimentares que o indivíduo realiza na tentativa de perda ou manutenção de peso. São práticas não-saudáveis, como pular refeições e dietas restritivas. Já o transtorno alimentar é uma doença com características psiquiátricas.

O comer transtornado pode ser uma etapa anterior ao desenvolvimento de um transtorno. Não necessariamente a pessoa que tem isso terá transtorno alimentar, mas pode ser um grande fator de risco."

O acesso fácil e livre a conteúdos sobre Nutrição na Internet pode ser um fator agravante para o comer transtornado? Como?

"Com certeza. Esse é um dos grandes problemas que vivemos atualmente. Existem aspectos positivos nesse fácil acesso às informações, principalmente nas redes sociais, mas o lado ruim é que essas informações nem sempre são embasadas cientificamente, e podem acabar sendo formas de incitar práticas inadequadas.

Observamos muitas pessoas que são leigas no assunto divulgando práticas alimentares disfuncionais por falta de conhecimento, e isso pode levar ao comer transtornado. Essa disseminação de “fake news” da Nutrição pode prejudicar principalmente pessoas que não conseguem identificar se a informação é verdadeira ou falsa e, para muitos, o que vale é o emagrecimento, independentemente de ser de forma saudável ou não.

É importante ter cuidado e buscar sempre um nutricionista."

Existem, de fato, alimentos que influenciam na ansiedade?

"Existem alimentos que contêm nutrientes específicos como o magnésio, ômega 3 e probiótico, que são elementos nutricionais importantes para a produção da serotonina, que é um hormônio responsável por esse controle de ansiedade. Alimentos que contêm esses nutrientes na sua composição podem ajudar no controle da ansiedade.

Não só esses alimentos, mas também um estilo de vida saudável, com prática de exercícios. São várias componentes importantes no combate à ansiedade. Ao mesmo tempo que alimentos ricos em açúcar e em gordura saturada podem aumentar a produção de serotonina. Então uma alimentação saudável, buscando os alimentos-fontes desses componentes, pode ser um coadjuvante no combate à ansiedade."

Quais são as formas de tratar o comer transtornado?

"O primeiro passo é identificar quais são os comportamentos que podem estar associados a esse comer transtornado para que a gente desmistifique e oriente da melhor forma mudanças de hábitos e comportamentos. Por mais que pular refeições possa estar associado à perda de peso, vai ter um efeito rebote dessas condições, desses artifícios usados para o emagrecimento.

Já foi observado nitidamente que a restrição leva à compulsão, então teremos um efeito rebote e um ganho de peso muito maior, levando a alterações metabólicas importantes.

Existem instrumentos na literatura que nos ajudam a identificar esses sintomas do comer transtornado. Um exemplo seria o questionário que o nutricionista pode aplicar para identificar esses sinais, que é a Escala de Atitudes Alimentares Transtornadas (EAAT).

Outro requisito importante para tratar o comer transtornado é reestabelecer uma melhor aceitação com o seu corpo. Trabalhar a percepção, a satisfação com a imagem corporal, questões relacionadas ao comportamento alimentar. Isso é importante para mostrar que através de uma alimentação saudável e natural, sem utilizar esses recursos de restrição, vai fazer com que o indivíduo consiga atingir sua meta sem o risco de gerar malefícios para sua saúde de curto a longo prazo."

Para ouvir a entrevista completa, acesse o link:

<https://open.spotify.com/episode/28BC4vVMkN3dmVUrR3apMP?si=0db77ea0c79d4807>

Mais informações para a imprensa:



Fatima Capucci – (11) 99242-7909

fatima.capucci@activacomunicacao.com.br

Barbara Câmara – (11) 97631-4790
bcamara@ativacomunicacao.com.br

Christiane Nociti – (11) 98248-9151
cnociti@ativacomunicacao.com.br