



CONSEQUÊNCIAS DA RESTRIÇÃO ALIMENTAR SEM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

¹Rebecca Noletto Cunha Vasconcelos

²Isabela Costa Rodrigues

³Sara Oliveira Santos

⁴Joyce Carvalho da Silva

⁵Gabriela Meira de Moura Rodrigues

Resumo

Introdução: Sabe-se que a alimentação sem o acompanhamento nutricional representa risco à saúde, como a deficiência de nutrientes, a falta de carboidratos, o excesso de gordura de proteínas e até o efeito sanfona são alguns resultados negativos possíveis de uma dieta restritiva. **Objetivos:** Esta pesquisa visa o acompanhamento nutricional, sendo de suma importância, pois quando um nutricionista planeja o programa alimentar do seu paciente, os aspectos de sua individualidade devem ser respeitados para não gerar transtornos alimentares. **Metodologia:** Trata-se da análise da literatura as informações relacionadas a esse tema. Os critérios de inclusão que foi levado à busca de textos científicos publicados nos anos de 2010 até 2020, os que foram excluídos não atendiam aos critérios do assunto escolhido. **Conclusão:** Muito prejuízos podem ser causados por regimes de emagrecimento sem avaliação de um profissional, há um grande risco de desencadear a compulsões alimentares, pois essas dietas desregulam as funções do organismo como a fome, o apetite e a saciedade, estimulando a perda e reganho de peso, trazendo consequências metabólicas e clínicas, causando efeitos insatisfatório no corpo.

Palavras-chave: Acompanhamento nutricional, paciente, avaliação, compulsão.

Abstract:

Introduction: It is known that food without nutritional monitoring represents a health risk, such as nutrient deficiency, lack of carbohydrates, excess protein fat and even the accordion effect are some possible negative results of a restrictive diet. Objectives: This research aims that nutritional monitoring is of paramount importance, because when a nutritionist plans his patient's food program, aspects of his individuality must be respected in order not to generate eating disorders.

¹Graduanda do curso de Nutrição. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: rebeccanoletovasconcelos@gmail.com

²Graduanda do curso de Nutrição. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: bellcosta.rodrigues@gmail.com

³Graduanda do curso de Nutrição. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: so1726806@gmail.com

⁴Graduanda do curso de Nutrição. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: joyce.carvalho508@gmail.com

⁵Biomédica. Doutora em Engenharia de Sistemas Eletrônicos e Automação. Docente do curso de Nutrição do Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: gabriela.moura@unidesc.edu.br.



Methodology: The analysis of the literature includes information related to this topic. The inclusion criteria that led to the search for scientific texts published in the years 2010 to 2020, those that were excluded did not meet the criteria of the chosen subject. Conclusion: Too much damage can be caused by weight loss regimes without the evaluation of a professional, with a great risk of triggering binge eating because these diets deregulate the body's functions such as hunger, appetite and satiety, stimulating weight gain and regain, bringing metabolic and clinical consequences, causing unsatisfactory effects on the body.

Keywords: Nutritional monitoring, patient, assessment, compulsion.

Introdução

A dieta restritiva é um fator importante no desempenho dos transtornos alimentares. A ampliação pela busca por “dietas milagrosas”, quando há uma insatisfação corporal, grande parcela sem apoio de um profissional da saúde, cujo, os indivíduos se submetem a uma grande restrição energética de um determinado grupo alimentar, dá início ao descontrole e a compulsão alimentar [1,2].

Estudo demonstraram que quando um indivíduo obedece às regras de uma dieta, os sinais internos de fome e saciedade se perdem. À vista disso, tal disfunção pode acarretar no descontrole, resultando em episódios de compulsão e transtornos alimentares. Portanto, o corpo tende a sentir os efeitos da privação, tanto de forma física quanto emocional. Esta situação pode contribuir para o efeito sanfona, quanto mais rápido a perda de peso, mais rápido ocorre o reganho [1,3, 4].

O aspecto psicológico também deve ser considerado. Devido à falta de acompanhamento profissional, muitas vezes “falham” após a dieta e acabam descobrindo que a pressão na alimentação é aliviada e a utilizam como muleta, o que pode levar ao caminho da compulsão alimentar [5].

Nos últimos anos, os padrões de beleza estabelecidos pelas redes sociais vêm oprimindo, afetando e destruindo a vida de adolescentes e adultos, muitas vezes acometidos por transtornos alimentares. Deve-se considerar que os diversos fatores que causam os transtornos alimentares não estão claramente definidos na literatura. Portanto, com base no exposto, o objetivo deste estudo é determinar a marcha de pessoas sem acompanhamento profissional da restrição alimentar, que pode ser o principal fator que leva aos transtornos alimentares [6].

Metodologia

Esse artigo se organiza como revisão de literatura pois é caracterizado pela análise e síntese das informações disponíveis para todos os estudos relacionados a um determinado tópico, para resumir o



texto, conhecimento existente e tirar conclusões sobre temas de interesse [7].

Foram utilizados como critérios de inclusão a busca de textos científicos que respondessem ao objetivo principal do tema abordado, os artigos relevantes indexados foram publicados nos anos de 2010 até 2020. Os outros que foram excluídos não tinham muitas informações que atendiam aos critérios do assunto escolhido.

Dietas restritivas

Há um conceito atual de quem “come menos vive mais”, porém deve ser levado em consideração o que se come e quanto é consumido, dando importância ao valor nutricional que é fundamental para prevenção da saúde [8]. Neste ponto de vista, a restrição calórica tem sido seguida no decorrer da humanidade moderna. Ainda que a restrição calórica represente o aumento da expectativa de vida e potencialize a longevidade humana, essa prática por um longo período gera ao organismo efeitos negativos [9]. Deve ser levado em conta que toda ação do corpo humano necessita da disponibilidade energética, a qual é alcançada por meio dos alimentos, é preciso ficar atento à ingestão energética e ao seu consumo, para que se alcance um equilíbrio fundamental à saúde [10,11].

A pressão social para atender a padrões de beleza predeterminados tem um grande impacto sobre como os indivíduos veem seus corpos no espelho. Nessa perspectiva, o desejo de atender aos padrões de beleza atuais e a possibilidade de transformá-los em realidade criaram um grande conflito e geraram insatisfação com a imagem corporal [12].

A prática de dietas inadequadas é o principal fator que promove o surgimento de diversos tipos de transtornos alimentares. A busca pelo corpo "ideal" que vem sendo imposta pela mídia para se enquadrar nos padrões estéticos, vem se tornando prioridade na vida das pessoas, principalmente entre mulheres. Deste modo, a insatisfação com o peso resulta na prática de dietas restritivas. Dietas das quais possuem evidências de que não são efetivas, e estão sendo seguidas cada vez mais de forma inusitada e radical, desencadeando reações psicológicas e fisiológicas nesse sentido, cabe destacar que, nem toda dieta provoca um transtorno alimentar, no entanto, todo transtorno alimentar começa com uma dieta [1,13,14].

Diante do exposto, os métodos utilizados para chegarem ao resultado, em virtude da baixa ingestão calórica estão relacionados com o aumento da depressão, ansiedade, anorexia e bulimia nervosa e obesidade. Nota-se que esses são os principais tipos de transtornos que afligem a sociedade, tais transtornos que são denominados, como disfunções de saúde que afetam o comportamento de um indivíduo em relação aos hábitos alimentares, causando sofrimento e outros problemas de saúde agregados. Sendo necessário o tratamento psiquiátrico e, em alguns casos, de internação hospitalar [3, 15].



Um estudo realizado com 35 pessoas, sendo 25 mulheres e 10 homens de idades entre 18 e 44 anos, demonstra que, 20% dos participantes praticam dietas restritivas e que 66% consumiam uma quantidade de comida maior do que outras pessoas normalmente podem consumir. Seguidamente a este consumo 54% perdem o controle alimentar o que gera um sentimento de culpa, o qual ocasiona a restrição, com intuito de amenizar os danos causados esteticamente e também com objetivo de controlar a massa corporal no decorrer do episódio [16].

Diversas pessoas adotaram essa estratégia para diminuir os danos causados durante um episódio de compulsão, compreendendo como equilíbrio e não como uma restrição alimentar. Pesquisas comprovaram que pessoas que não restringem (*unrestrainedeaters*) ou pessoas que não são adeptos a dieta (*nondietering*), consome uma quantidade menor de alimento após uma refeição altamente calórica, em outras palavras, esses indivíduos equilibram a ingestão altamente calórica com uma refeição balanceada. No entanto *restrainedeaters* se alimentam mais após uma refeição altamente calórica, o que é explicado pela desinibição cognitiva. Tal cenário resulta em episódios de compulsão revezados com restrição [16].

É sabido que fatores como baixa autoestima e distorção da imagem corporal podem intensificar a busca pela perda sustentada de peso, levando ao excesso de exercícios físicos, jejum e uso de laxantes ou diuréticos de forma mais intensa [17].

Uma revisão de meta-análise realizada em 2011 confirmou que a taxa de mortalidade de todos os tipos de transtornos alimentares é muito maior do que a de outras doenças mentais. O estudo também mostrou que uma em cada cinco mortes diagnosticadas com anorexia nervosa, cometem suicídio. A perda ou falta de autonomia alimentar é uma das causas dessa problemática [18].

Abster-se do ato de “estar de dieta” é primordial para comer de forma intuitiva, pois, estas dietas desregulam as funções de fome, apetite e saciedade, estimulando o ganho e reganho de peso, trazendo consequências metabólicas e clínicas, elevando as chances de desencadear episódios de compulsões alimentares [1, 19].

É de extrema importância o acompanhamento do nutricionista, pois o nutricionista tem o papel fundamental na prevenção contra os transtornos alimentares. O aconselhamento nutricional, visa a mudança no comportamento alimentar, como também a boa relação com a comida, podendo garantir a manutenção efetiva da saúde [1,19,20].

Conclusão

Tendo em vista os aspectos analisados da restrição alimentar, sendo muito frequente atualmente a compulsão alimentar por falta de acompanhamento nutricional. Pessoas buscando o corpo perfeito,



tentando se encaixar no padrão que a sociedade impõe, acreditando que comendo menos e não dando importância para os valores nutricionais e calorias que devem ser ingeridas durante o dia iriam conseguir ter uma boa alimentação ou pessoas que comem compulsivamente por nervosismo ou estresse, mal sabe que isso gera muitos riscos à saúde desenvolvendo a depressão, ansiedade, anorexia, bulimia nervosa e obesidade. O acompanhamento nutricional é de suma importância para uma boa qualidade de vida e para garantir uma saúde adequada.

Referências

- [1] Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Antonaccio C. *Nutrição comportamental*. Barueri: Manole; 1º Ed 2018.
- [2] Haluch CEF, Bernardinetti RR, Ravazzani E. Compulsão alimentar: A relação entre dietas restritivas e transtorno de compulsão alimentar periódica. *Curitiba*; 2018; v.4, n.1, p. 221-221
- [3] Bernardi F, Cichelero C, Vitolo MR. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. *Rev. Nutr, Campinas*, 2005; 18(1):85-93.
- [4] Garner DM, Wooley SC. Confronting the failure of behavioral and dietary treatments for obesity. *Clin Psychol Rev*. 1991;11:729-80.
- [5] Toledo VP, Ramos NA, Wopereis F. Processo de Enfermagem para pacientes com Anorexia Nervosa. *Rev. bras. enferm.* [Internet]. Fev de 2011; 64 (1): 193-197.
- [6] Souza DR. Qualidade de vida em adolescentes [manuscrito]: avaliação da sua relação com o estilo de vida e o risco cardiovascular / Diogo Rodrigues de Souza. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Universidade Estadual da Paraíba, Pró-reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, 2015.
- [7] Mancini M.C; Sampaio, RF. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Rev. bras. fisioter., São Carlos*, v. 11, n. 1, p. 83-89, Feb. 2007.
- [8] Oliveira DC, Cupertino AP. Explorando o Perfil de Saúde dos Idosos do Exército Brasileiro, *Rev. Psicologia em Pesquisa*, 2011;5(1):68-76.
- [9] Genaro OS, Sarkis KS, Martini LA. O efeito da restrição calórica na longevidade, *Arquivo brasileiro de endocrinologia e metabologia*, 2009;53(5):667-672.
- [10] Almeida CAN, Fernandes GC. A qualidade da alimentação para suprir as necessidades de energia em crianças, jovens e adultos, *International Journal of Nutrology*, 2011;4(3):60-69.
- [11] Junqueira CSG. O papel da restrição calórica no envelhecimento. Dissertação de Mestrado em Medicina, Universidade do Porto, Portugal, 2010.



- [12] Arcelus J, Mitchell AJ, Wales J, Nielsen S. Mortality rates en patients with anorexia nervosa and other eating disorders – a meta-analysis of 36 studies. *ArchGenPsychiatry*. 2011; 68 (7): 724–31. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21727255>.
- [13] Soihet J, Silva AD. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*, São Paulo, 2019; 18(1):55-62.
- [14] Erskine HE, Whiteford HA. Epidemiology of binge eating disorder. *Curr Opin Psychiatr* 2018; 31:462.
- [15] Silveira LAS, Cyrino LAR, Zeferino MD, Rosa PC, Borges S. Ortorexia nervosa e transtorno obsessivo-compulsivo: Qual a relação? *Psicologia hospitalar*, Joinville – SC, 2015; 13 (2), 47-63.
- [16] Filippi CR. Dietas restritivas e compulsões alimentares. 2019. 27 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Departamento de Enfermagem e Nutrição, Universidade de Taubaté, Taubaté-SP, 2019.
- [17] Souza MCDF, Souza LV, Barroso SM, Scorsolini-Comin F. Padrões alimentares e imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física. *Psico-USF*, 2013; 18 (3): 445-454. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712013000300011&lng=en&nrm=iso.
- [18] Martins CR, Petroski EL. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino de uma cidade de pequeno porte: prevalência e correlações. *Motri*. [Internet]. 2015 Jun; 11(2): 94-106. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2015000200010&lng=pt.
- [19] Maltez BG. A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens. Brasília, Uniceub, 2016.
- [20] Rangé B. Manual para tratamento cognitivo - comportamental dos transtornos psicológicos da atualidade: intervenção em crise, transtorno da personalidade e do relacionamento e psicologia da saúde. São Paulo: Ed.Santos, 2008, cap. 6, pp. 161-183.