

Dietas e perturbações do comportamento alimentar

TODOS NÓS TEMOS padrões diferentes de comportamento alimentar, de acordo com a nossa cultura, preferências pessoais, hábitos, etc. Os diversos padrões alimentares podem ser considerados saudáveis se responderem às necessidades do organismo. Porém, quando os comportamentos alimentares sofrem alterações significativas – por exemplo, comer muito pouco, comer demais, usar estratégias para eliminar calorias e perder peso – podem desenvolver-se problemas alimentares com graves implicações para a saúde: as chamadas perturbações alimentares.

As perturbações alimentares podem ser desencadeadas e mantidas por diversos fatores – pessoais, familiares, culturais, etc.; não obstante, geralmente desenvolvem-se no decurso de uma (ou mais) dieta(s) e têm na sua origem, essencialmente, problemas emocionais. As pessoas com baixa autoestima e perfeccionistas estão geralmente mais vulneráveis ao desenvolvimento destas perturbações. Embora possam ser mais encontradas entre o género feminino, tem-se verificado um aumento das perturbações alimentares no género masculino.



PELA
DRA. CLÁUDIA MADEIRA PEREIRA

Psicóloga Clínica e da Saúde
www.claudiamadeirapereira.com

Entre as perturbações alimentares mais comuns encontram-se a anorexia nervosa e a bulimia nervosa.

ANOREXIA NERVOSA

No caso da anorexia nervosa, podem estar presentes alguns ou todos os sintomas seguintes:

- ▶ Ter um peso corporal muito inferior ao que é esperado para a sua idade e altura;
- ▶ Ter um medo intenso de ganhar peso ou de engordar, mesmo quando o peso é muito baixo;
- ▶ Comer muito pouco, restringir a ingestão de determinados alimentos, fazer jejuns ou dietas restritivas;
- ▶ Evitar comer com outras pessoas ou ingerir os alimentos cortados em pedaços muito pequenos;
- ▶ Distorção na apreciação do peso e forma corporal ou negação da gravidade da excessiva magreza atual (pode negar que está com peso muito baixo ou não conseguir assumir os problemas relacionados com os seus comportamentos alimentares);
- ▶ Pode ocorrer a prática excessiva de exercício físico e/ou o recurso a laxantes, diuréticos ou a indução do vômito (anorexia de tipo purgativo).

ATENÇÃO! Se identificar a presença de sintomas em si ou no/a seu/sua filho/a, solicite ajuda psicológica.

Causas

- ▶ Baixa autoestima;
- ▶ Necessidade de agradar aos outros;
- ▶ Perfeccionismo;
- ▶ Necessidade de percepção de controlo;
- ▶ Pressão sociocultural para a magreza;
- ▶ Dietas ou regimes alimentares restritivos;
- ▶ Problemas emocionais (por exemplo, vítima de abuso físico/sexual, morte de um familiar, separação/divórcio, entre outros);
- ▶ Outras causas.

BULIMIA NERVOSA

Podem estar presentes alguns ou todos os sintomas seguintes:

- ▶ Ter episódios de ingestão alimentar compulsiva – comer, num período curto de tempo (até 2 horas), uma excessiva quantidade de alimentos, tendo a sensação de perda de controlo sobre o comportamento de comer (sentir-se incapaz de parar de comer);
 - ▶ Recorrer a estratégias compensatórias disfuncionais para impedir o ganho de peso, como induzir o vômito, usar laxantes, diuréticos ou outros medicamentos, fazer jejum ou exercício físico excessivo;
 - ▶ Evitar comer com outras pessoas ou ir à casa de banho depois das refeições (para vomitar o que comeu);
 - ▶ Ter oscilações frequentes de peso;
 - ▶ Ter preocupações relacionadas com a ideia ou o desejo de alimentos;
 - ▶ Distorção na apreciação do peso e forma corporal.
- ATENÇÃO!** Se identificar a presença de sintomas em si ou no/a seu/sua filho/a, solicite ajuda psicológica.



ções mentar



Causas

- ▶ Baixa autoestima;
- ▶ Problemas de humor (por exemplo, depressão);
- ▶ Pressão sociocultural para a magreza;
- ▶ Dietas ou regimes alimentares restritivos;
- ▶ Pais excessivamente críticos;
- ▶ Problemas emocionais (por exemplo, vítima de abuso físico/sexual, morte de um familiar, separação/divórcio, entre outros), em que os episódios de ingestão compulsiva são utilizados como meio de evitar sentimentos desagradáveis;
- ▶ Outras causas.

RECOMENDAÇÕES

- ▶ Faça uma alimentação saudável, equilibrada e variada: ingira diariamente frutas e vegetais; e limite o consumo de alimentos calóricos (doces, sobremesas, fast-food, etc.);
- ▶ Siga horários regulares para as refeições;
- ▶ Faça refeições moderadas cinco a seis vezes por dia: três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) e duas

a três refeições ligeiras (lanches a meio da manhã, meio da tarde e ceia);

- ▶ Evite “pular” refeições e ingerir alimentos calóricos entre elas;
- ▶ Evite o recurso a estratégias disfuncionais para eliminar calorias ou perder peso (como vomitar, fazer jejum, usar laxantes, diuréticos e/ou redutores do apetite, fazer exercício físico em excesso, etc.);
- ▶ Pratique exercício físico de forma moderada;
- ▶ Promova hábitos alimentares saudáveis no(s) seu(s) filho(s), modelando comportamentos saudáveis, de alimentação e exercício físico;
- ▶ Procure supervisionar, pelo menos, duas refeições diárias do(s) seu(s) filho(s);
- ▶ Promova a autoestima do seu filho: apoie-o a descobrir as suas qualidades e competências, ajude-o a aceitar as suas limitações e encoraje-o a aprender a sentir-se bem consigo mesmo. Transmita-lhe que a autoestima não se limita à aparência física do seu corpo;
- ▶ Cuide da sua saúde psicológica e da do(s) seu(s) filho(s);
- ▶ Solicite ajuda psicológica se tem pro-

blemas do comportamento alimentar ou se desconfia destes problemas no/a seu/sua filho/a.

ATENÇÃO! As perturbações do comportamento alimentar não são simples problemas relacionados com a comida e o peso. São doenças sérias que, se não forem devidamente tratadas, podem durar vários anos ou colocar em risco a saúde e a própria vida. Por isso, não hesite em solicitar ajuda psicológica.

