**Transtorno alimentar: entenda como ele pode afetar a sua vida**

Para abordarmos o tema sobre transtorno alimentar e obesidade, precisamos falar sobre alimentação.

A maneira como as pessoas se alimentam representam mais do que quantidade, porções, aspectos econômicos e demográficos, centrado no binômio produção x consumo. Não é apenas o que se come, mas como se come.

Entendendo assim que a alimentação não reflete apenas uma necessidade fisiológica idêntica entre as pessoas e sim está interligada com as diversidades culturais, suas estruturas sociais e tradições.

Os rituais ligados à alimentação sofreram muitas mudanças da vida cotidiana, que não é mais regulada pelo ritmo das refeições diárias. Alimentar-se passou a se um ato solitário, realizado às pressas e qualquer horário do dia. Automatizando o que a pouco tempo atrás era determinado pelos costumes sociais e tradições.

Destacar como papel determinante da valorização da extrema magreza induzida pela moda e pela mídia na origem e manutenção dos TA, não pode ser considerado verdade absoluta.

Pois, podemos salientar que existem evidências consistentes de que a exposição a imagens de modelos magras ou “corpos perfeitos” aguçam os sentimentos de insatisfação com o próprio corpo.

Entretanto não apresenta evidência convincente trazer estes fatos como causa única para o desenvolvimento dos T.A.

Pois os transtornos alimentares assim como outros transtornos mentais, possuem múltiplos fatores causais: genéticos, ambientais, sociais e culturais.

**O que é**T**ranstorno Alimentar?**

O T**ranstorno Alimentar** é um transtorno mental que apresenta comportamentos alimentares que influenciam de modo negativo a saúde física e mental do sujeito.

São patologias descritas pelo CID 10 (Classificação Internacional de Doenças), DSM IV (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) , OMS (Organização Mundial da Saúde). Entre eles estão:

* Anorexia Nervosa
* Bulimia Nervosa
* Transtornos alimentares periódicos
* Vigorexia
* Drunkorexia

**Tipos de Transtornos alimentares comuns**

A **Anorexia Nervosa** caracteriza-se por uma rejeição alimentar que geralmente se inicia com uma dieta – em busca de uma alimentação saudável, seguida por uma diminuição na ingestão de gorduras e carboidratos, então diminui o número de refeições chegando à dietas extremamente rígidas até jejum.

Os principais sintomas físicos são peso abaixo do normal (IMC menor ou igual 17,5 CID-10), medo exagerado em engordar, distorção da imagem corporal, amenorreia (mulheres) por 3 meses, baixa de libido (homens), prática de métodos para emagrecer constantes.

Apresenta como sintomas psíquicos o perfeccionismo, controle, rigidez, introversão, retração social, pensamentos obsessivos. Muitas vezes relações paradoxais são notadas, como paixão pela comida, por cozinhar, servir outras pessoas, comida como enfeite, para sentir o cheiro.

Existe dois tipos de manifestação deste quadro clínico, são a Anorexia Nervosa Restritiva, que se caracteriza por uma baixa significativa na ingestão de calorias e exercícios em excesso, e a Anorexia Nervosa Purgativa, nesta além das características citadas anteriormente, o indivíduo utiliza de outros artifícios como a indução ao vômito, uso indiscriminado de laxantes e diuréticos.

A **Bulimia Nervosa** caracteriza-se por uma ingestão exagerada e rápida de alimentos, acompanhado por um sentimento de perda de controle. Seguidos por comportamentos compensatórios que são frequentemente empregados para o controle do peso.

Os principais sintomas físicos são excessiva preocupação com o peso ou forma corporal, medo exagerado em engordar, pode apresentar distorção da imagem corporal, compulsão alimentar, uso de métodos compensatórios, vômitos induzidos, uso de medicamentos (diuréticos, laxantes, inibidores de apetite, drogas), dietas rígidas.

Apresenta como sintomas psíquicos instabilidade de humor, impulsividade, baixa tolerância à frustração, dificuldade de lidar com limites e regras, sintomas depressivos, ansiedade, sintomas depressivos, culpa por comer demais.

Existe dois tipos de manifestação deste quadro clínico, a Bulimia Nervosa Purgatória, caracterizada pelo uso de autoindução aos vômitos, uso desmedido de medicamentos; e a sem purgação, utilizando de jejuns e exercício físico em excesso.

O **Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP)**caracteriza-se por grande quantidade de ingestão de alimentos, normalmente por um curto período de tempo, acompanhado por um sentimento de perda de controle. Seguidos de sentimento de culpa, sofrimento psíquico sem comportamentos compensatórios.

Os principais sintomas físicos de episódios de compulsão alimentar são:, comer rápido, comer sem fome, comer até ficar cheio, comer sozinho, não há mecanismo de comunicação.

Apresenta como sintomas psíquicos instabilidade de humor, impulsividade, baixa tolerância à frustração, dificuldade de lidar com limites e regras, sintomas depressivos, ansiedade, sintomas depressivos, (repetido) culpa por comer demais, funcionamento compulsivo em outros aspectos.

Outros transtornos

A **Vigorexia** conhecida também como “Anorexia reversa” caracteriza-se pela preocupação excessiva em ganhar massa muscular, tornando-se forte. Há consumo excessivo de proteína/suplementos alimentares e distorções corporais

A**Drunkorexia**caracteriza-se pelo consumo de bebida alcoólicas em excesso. A bebida é utilizada com a intençsão de eliminar a sensação de fome = emagrecer. Então o paciente troca a bebida por alimento. (sugestão: pode ter havido aqui um engano do redator. Talvez quisesse ter escrito: “então o paciente troca o alimento pela bebida.)

A **Ortorexia**caracteriza-se pela preocupação excessiva com alimentação saudável. O paciente apresenta medo excessivo em de adoecer, deixando de ingerir vários alimentos. Dificuldade de comer como todas as pessoas em restaurantes e confraternizações. Muitas vezes come apenas a comida preparada apenas por ele.

A**Síndrome Alimentar noturna caracteriza-se por**compulsões alimentares durante a noite e alimentação “normal” durante o dia. Síndrome pouco conhecida que apresenta um descontrole da Melatonina (regulador do sono) e da Leptina (fome X saciedade).

**Quais os sintomas e o que fazer nessa situação?**

Quando falamos sobre Transtornos alimentares estamos dizendo que pessoas estão utilizando o alimento para expressar aquilo o que elas não sabem como sentir.

Muitas vezes os comportamentos de recusa alimentar ou a ingestão exagerada de alimentos ou tantos vômitos, são silenciosos e é de extrema importância que a família esteja atenta.

Pois o diagnóstico precoce e o encaminhamento para o tratamento adequado pode prevenir consequências futuras, é de extrema importância que um grupo multidisciplinar seja envolvido em casos mais evoluídos. Envolvendo psicólogos, psiquiatras e nutrólogos.

O psicólogo é um dos profissionais dentro desta equipe multidisciplinar que irá trabalhar as causas e as repercussões dos transtornos alimentares, pois na maioria das vezes são resultados de desequilíbrio emocional.

Assim como na obesidade a psicoterapia é de grande importância, auxiliando na manutenção de peso e em uma mudança de estilo de vida. Apesar da obesidade não ser classificada como transtorno alimentar, não é raro que esta seja reflexo de problemas emocionais.

Assim os transtornos alimentares e obesidade devem ser acompanhados e tratados respeitando a singularidade de cada sujeito, atribuindo ao paciente consciência corporal e o auto reconhecimento.