

A COMPULSÃO ALIMENTAR NO CLIMATÉRIO: UM ARTIGO DE REVISÃO¹

Francieli Aline Conte², Lígia Beatriz Bento Franz³, Isabel T. Steffenon Weber⁴, Silmara Beatriz Steinmetz⁵, Vitor Buss⁶, Marjana Manenti⁷.

¹ Pesquisa Institucional desenvolvida no Departamento de Ciências da Vida, pertencente ao Grupo de Pesquisa Intervenção Físico-funcional e Nutricional em Mulheres Pós-Menopausa com Sobrepeso e Obesidade.

² Aluna do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ. Bolsista PIBIC/CNPq. francieliconte@yahoo.com.br

³ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ. ligiafra@unijui.edu.br

⁴ Aluna do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ. Bolsista PIBIC/UNIJUÍ. isabel.tsteffenon@gmail.com

⁵ Aluna do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ. Bolsista PIBIC/CNPq. silmara.steinmetz@gmail.com

⁶ Aluno do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ. Bolsista PROBIC/FAPERGS. vitor.buss@hotmail.com

⁷ Aluna do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ. Bolsista PROBIC/FAPERGS. marjana-93@hotmail.com

Introdução

O período do climatério apresenta grande relevância na vida de mulheres, visto que ocorrem alguns fenômenos ao longo de sua vida reprodutiva e que perpetuam com o aumento da idade. Segundo Gallon e Wender (2012) o climatério é uma fase natural que pode iniciar aos 35 anos e prolongar-se até os 65. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) o climatério pode ser definido como a “fase biológica da vida da mulher que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo”. Segundo Pedro et al., (2003), o climatério subdivide-se em três fases: pré-menopausa, peri-menopausa e pós-menopausa. Cada uma delas possui características específicas e sintomatologias distintas que variam de mulher para mulher, ao mesmo tempo, são comuns à maioria delas fômites, sudorese, irritabilidade, insônia, ganho ponderal e aumento da gordura na região abdominal. A ansiedade é muito comum e é um fator que predispõe ao ato de comer, na maioria das pessoas. No entanto comer não está relacionado apenas com fatores de ansiedade ou com fatores biológicos, mas também com a convivência em sociedade, a cultura local, as lembranças relacionadas com os alimentos. A alimentação se dá nos mais variados lugares e, às vezes de forma impulsiva, através de uma série de determinantes relacionados com crises de ansiedade, depressão, nervosismo, sensação de prazer, etc, os quais podem ser deslocados à compulsão alimentar. Para Tomaze e Zanini (2009) o estresse é um dos fatores predeterminantes para eliciar uma compulsão por alimentos e, conseqüentemente o ganho ponderal. A compulsão alimentar, “designa um episódio de descontrole no qual ocorre a ingestão pesada de alimentos, seguido por uma ‘ressaca moral’ constituída de sentimentos de culpa e auto-reprovação” (Claudino e Zanella, 2004, p. 60). Os Transtornos de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) estão muito

SALÃO DO CONHECIMENTO

UNIJUÍ 2013
Ciência • Saúde • Esporte



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

presentes em nosso meio e afetam em maior proporção as mulheres em idades entre 30 a 50 anos e são mais prevalentes na população em obesidade. É perceptível que esta mesma faixa de idade corresponde à faixa de idade para o climatério. Possivelmente uma das grandes causas do sobrepeso e obesidade no climatério está relacionada com as mudanças hormonais e psicológicas provocadas neste período, que por sua vez, acarretam ansiedade, nervosismo e uma possível compulsão por alimentos, acentuando desta forma a obesidade. Este trabalho terá como objetivo abordar a relação entre a compulsão alimentar e a obesidade no climatério utilizando referenciais científicos publicados nos últimos anos.

Metodologia

Pesquisa do tipo revisão bibliográfica, de cunho exploratório realizado por meio de fontes de pesquisa eletrônico em bases de dado BIREME, Scielo, LILACS, e em livros relacionados. A seleção dos referenciais se deu por critério de ano, a partir de 2003.

Resultados e discussão

Para Lorenzi et al., (2005) o climatério possui a ação multifatorial que vem a corroborar com muitos sintomas tidos como desconfortáveis e interferentes da qualidade de vida. Este período é demarcado pelo hipostrogenismo, esgotamento dos folículos ovarianos, queda do estradiol e consequente interrupção nos ciclos menstruais que serão responsáveis pela sintomatologia descrita anteriormente, e também fatores psicossociais, socioculturais, psicológicos e do próprio envelhecimento. O sobrepeso e obesidade presentes e atenuados na fase do climatério são vistos esteticamente de modo geral, e pouco vezes relacionados com fatores de risco aumentados para a ocorrência de problemas cardíacos, hipertensão arterial, dislipidemias ou diabetes, por exemplo, como de fato é cientificamente. A obesidade é algo expresso e visível, ao contrário destas patologias e acarreta aos portadores problemas com a autoestima. Vieira e Turato (2010), afirmam que a busca pela diminuição de peso corporal pode ser frustrante. As inúmeras tentativas dão espaço à desistência e a não adesão aos tratamentos nutricionais, por exemplo, pois, não se trata apenas da questão fisiológica das pessoas, mas sim de um conjunto de fatores associados principalmente aos problemas psicoculturais. Segundo Andrade et al., (2006) a mulher possui maior vulnerabilidade do que o homem em relação a sintomas de ansiedade e depressão, e estes estão associados ao período reprodutivo. Estudos realizados em serviços de ginecologia identificaram uma maior prevalência de sintomas depressivos durante a perimenopausa e menopausa cujos principais sintomas são irritabilidade, labilidade emocional, episódios frequentes de choro, ansiedade, e entre outros fatores. Para os já referidos autores, Claudino e Zanella, a solidão, o tédio, raiva, ansiedade e o estresse são os principais fatores que favorecem aos TCAP. Para que seja possível realizar tal diagnóstico pela área da nutrição, aplica-se ao paciente o diário alimentar. Para o tratamento da compulsão necessitam-se da ação multidisciplinar com o auxílio de clínico geral, psicólogos, psiquiatras, nutricionistas, educadores físicos e fisioterapeutas. Montilla et al., (2003) afirmam que além de todos os sintomas presentes na fase do climatério o sobrepeso e a obesidade são atenuados a partir desta fase, e que estes fatores devem ser investigados a fim de conhecer possíveis relações entre





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

distúrbios alimentares e os agravos relacionados à saúde destas mulheres. Dados de BRASIL (2011) contactou maior prevalência de sobrepeso para mulheres na faixa de 45 a 54 em 55,9% das mulheres e para as mulheres entre 55 e 64 anos este índice intensificou-se atingindo na pesquisa 60,9%. A obesidade também foi mais prevalente entre as mulheres na faixa de 55 a 64 anos apresentando 24,5%. Para as mulheres entre as idades de 45 a 54 anos tiveram 23,9% de obesidade, enquanto os homens nesta faixa tiveram 19,4%. Verifica-se, portanto, que o sobrepeso e obesidade prevalentes nas mulheres, correspondem à faixa relacionada ao climatério. O controle da compulsão sob a ótica de França et al., (2012) deve se dar de forma interdisciplinar e grupal, visto que motivam os indivíduos à mudarem o seu comportamento alimentar, socializando os seus problemas e ao mesmo tempo aumentando o seu conhecimento acerca do problema enfrentado, ou seja: ele (a) não está sozinho (a), e conta com o apoio de pessoas que vivem um problema em comum e com uma equipe que trabalha o sintoma da compulsão e a melhora dos hábitos alimentares.

Conclusão

A terapia dietética e orientações nutricionais são imprescindíveis para o sucesso da perda ponderal, porém sozinhas são insuficientes quando acompanhada de ansiedade, depressão e compulsão alimentar. O (a) psicólogo (a) tem papel fundamental na orientação e cuidado para tratar a compulsão, portanto a nutrição e psicologia devem estar unidas para tratar o sobrepeso e obesidade, bem como o trabalho de fisioterapeutas e de educadores físicos.

Fomento: PIBIC/CNPq

Palavras-chave: mulheres; transtornos alimentares; sobrepeso; obesidade.

Agradecimentos

Agradeço ao PIBICCNPq, Unijuí, professora orientadora, e demais colaboradores do grupo de pesquisa.

Referências Bibliográficas

- ANDRADE, L. H. S. G; VIANA, M. C. SILVEIRA, C. M. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. Psiquiatria Clínica: São Paulo, 2006.
- AZEVEDO, A. P.; SANTOS, C. C.; FONSECA, D. C. Transtorno da compulsão alimentar periódica. Jornal Livre: São Paulo, 2004.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2011– Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Série G. Estatística e Informação em Saúde)
- CLAUDINO, A. d. M; ZANELLA, M. T. Transtornos Alimentares e Obesidade. São Paulo: Manole, 2004.
- FRANÇA, C. L. et al; Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. Estudos de Psicologia: Brasília, v. 17, n. 2, 2012.





SALÃO DO CONHECIMENTO

UNIJUÍ 2013

Ciência • Saúde • Esporte



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXI Seminário de Iniciação Científica

GALLON, C. W; WENDER, M. C. O. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. Revista Brasileira de Ginecologia Obstetria. Caxias do Sul, v. 4, n. 34. 2012;
LORENZI, D. R. S. et al. Fatores indicadores da sintomatologia climatérica. Revista Brasileira de Ginecologia Obstetria. Caxias do sul, v. 1, n.27, p. 12-19. 2005.

MONTILLA, R. N. G; MARUCCI, M. F. N; ALDRIGHI J. M. Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de mulheres no climatério. Revista Associação de Medicina Brasileira. v.1, n.49, 2003.

PEDRO, A. O. et al. Síndrome do climatério: inquérito populacional domiciliar em Campinas, SP. Revista de Saúde Pública, São Paulo v. 6, n. 37, p. 735-42. 2003

TOMAZ, R; ZANINI, D. S. Personalidade e Coping em Pacientes com Transtornos Alimentares e Obesidade. Psicologia: Reflexão e Crítica. vol. 22, n. 3,p. 447-454, 2009.

VIEIRA, C. C; TURATO, E. R. Percepções de pacientes sobre alimentação no seu processo de adoecimento crônico por síndrome metabólica: um estudo qualitativo. Revista de Nutrição: Campinas, n. 23, v.3, maio/jun, 2010.



UNIJUÍ

Para uma VIDA de CONQUISTAS