



ANSIEDADE E ALIMENTAÇÃO: UMA ANÁLISE INTER-RELACIONAL

Dalila Teotonio Bernardino de Souza (1); Jordânia de Moraes Lúcio (2); Adiene Silva Araújo (3); Orientador: Deilton Ayres Batista (4)

Faculdades Integradas de Patos – FIP. dalila-teotonio@hotmail.com; (2) Faculdades Integradas de Patos – FIP. jordaniamlde Moraes@gmail.com; (3) Faculdades Integradas de Patos – FIP. adienearaujo@hotmail.com; (4) Faculdades Integradas de Patos – FIP. deitonayres@hotmail.com.

Resumo: Um dos estados emocionais que mais exerce influência sobre o comportamento alimentar é a ansiedade, a mesma é uma emoção negativa que deixa um sentimento constante de angústia e medo. O comportamento alimentar pode ser bastante afetado por tal emoção, tendo em vista que as escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem também de vários fatores de origem biopsicosocioculturais. Haja vista, a ansiedade generalizada ser prevalente na sociedade atual, devido a fatores estressantes causados pelos fatos sociais, tendência hereditária e está relacionada ao sistema de neurotransmissores noradrenérgicos e serotoninérgicos, ela influencia e é influenciada pela alimentação. Com base nos dados de estudos científicos, a atual pesquisa teve como finalidade de analisar a inter-relação entre a alimentação e a ansiedade, conhecendo-a sob a óptica da psicologia dentro da nutrição, com o intuito de avaliar o efeito da alimentação, compulsão e escolhas alimentares sobre a ansiedade. A ansiedade é considerada por muitos estudiosos o mal do século, é um estado emocional que é voltado sempre ao futuro. Ela passa a ser patológica quando acontece sem nenhum motivo específico ao qual se direcione. Os desvios alimentares, são fatores de risco para o surgimento da ansiedade intensa, causam transtornos alimentares como a anorexia e bulimia nervosa, bem como se encontra presente em casos de obesidade, sendo um problema significativo para a saúde do sujeito. Procura-se atualmente, meios eficazes de intervenção, entre eles estão os neurotransmissores a favor do controle da ansiedade. A serotonina é um destes neurotransmissores, é sintetizada pelo triptofano, que é um aminoácido encontrado em diversos alimentos de origem animal e vegetal, uma de suas funcionalidades é justamente o controle da ansiedade. Neste estudo, observou-se que a ansiedade interfere diretamente nas emoções alterando o humor. E essas alterações, quando em excesso, podem levar a problemas de saúde tanto psicologicamente quanto nutricionalmente falando.

Palavras-chave: Ansiedade, Comportamento alimentar, Psicologia, Nutrição.

- Introdução:

A alimentação é uma necessidade biológica para a nossa sobrevivência, entretanto, os valores culturais e simbólicos são incorporados à alimentação dos humanos determinando seu comportamento alimentar, o qual é originado por aspectos demográficos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, psicológicos e nutricionais de um indivíduo ou sociedade (MORAIS, 2014).

A relação existente entre uma emoção e o comportamento alimentar varia de acordo com o contexto em que ocorre, pelo fato de ser mais forte se a emoção ocorrer mais em contextos alimentares, causando mudanças no comportamento que está relacionado a alimentação.



O comportamento alimentar pode ser bastante afetado pelas emoções, visto que as suas escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções e não apenas as suas necessidades fisiológicas (LOURENÇO, 2016).

Desta forma, é possível afirmar-se que o comportamento alimentar sofre alterações de acordo com o estado emocional. Um dos estados emocionais que mais influencia exerce sobre o comportamento alimentar é a ansiedade, que surge quando o sujeito entende que, de uma perspectiva mais cognitiva, se encontra perante uma ameaça ou em perigo.

A ansiedade é uma patologia complexa e minuciosa, ela é mais que um simples transtorno, e uma emoção negativa que deixa um sentimento constante de angústia e medo. Então a ansiedade ela caracterizada como o estudo do humor negativo por sintomas corporais de tensão física e apreensão em relação ao futuro. Nos humanos ela pode ter um sentido subjetivo de inquietação e é considerada por muitos estudiosos o mal do século, é um estado emocional que é voltado sempre ao futuro.

Ela passa a ser patológica quando acontece sem nenhum motivo específico ao qual se direcione. De um modo geral pode-se diferenciar a ansiedade normal da patológica, fazendo um avaliação da reação ansiosa, que é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não (BARLOW e DURAND, 2015; RODRIGUES, 2015).

Esses dois tipos de ansiedade, a normal e a patológica, influenciam na vida do indivíduo, pois é um fator limitante das atividades sociais. Conforme a APA (2014), a perturbação de ansiedade generalizada é caracterizada pelo excesso de preocupação desmedido com o momento vivido.

A ansiedade é mediada, segundo as elucidações de Barlow e Durand (2015), por contribuições de ordem biopsicossociais, as quais vão desde o estresse da vida cotidiana, até ser influenciada pela desregulação de neurotransmissores, bem como pode ser herdada geneticamente, fatores os quais podem ativa-la.

Os desvios alimentares, são fatores de risco para o surgimento da ansiedade intensa, causam transtornos alimentares como a anorexia e bulimia nervosa, bem como se encontra presente em casos de obesidade, sendo um problema significativo para a saúde do sujeito (GOMES, 2012).

Procura-se atualmente, meios eficazes de intervenção, entre eles estão os neurotransmissores a favor do controle da ansiedade. A serotonina é um destes neurotransmissores, é sintetizada pelo triptofano, que é um aminoácido encontrado em



diversos alimentos de origem animal e vegetal, uma de suas funcionalidades é justamente o controle da ansiedade (ZANELLO, 2012).

Podendo se pressupor que a intensificação da ansiedade acontece não só por fatores externos mas tem relação com a alimentação deficiente de seus precursores dietéticos, como é o caso do triptofano.

Portanto, com base nos dados de estudos científicos, a atual pesquisa teve como finalidade de analisar a inter-relação entre a alimentação e a ansiedade, conhecendo-a sob a óptica da psicologia dentro da nutrição, com o intuito de avaliar o efeito da alimentação, compulsão e escolhas alimentares sobre a ansiedade. Entender a influências das práticas alimentares e seus reflexos no emocional; Compreender o que é ansiedade e sua importância e conhecer os fatores de risco que levam à ansiedade.

- Metodologia:

O presente estudo é de caráter bibliográfico e descritivo, o qual baseou-se em textos científicos das bases de dados da Scielo e Google acadêmico, bem como textos de livros científicos, entre os quais foram elegidos 10 trabalhos. O critério de exclusão para os textos foi o período de publicação inferior à 2011, considerando-se apenas os textos científicos publicados entre 2011 à 2017 através dos descritores Ansiedade, fatores de risco para ansiedade, comportamento alimentar, neurotransmissores, serotonina e ansiedade.

- Resultados e Discussão:

- Influências e consequências do comportamento alimentar

A alimentação é uma necessidade biológica para a sobrevivência. Entretanto, os valores culturais e simbólicos são incorporados à alimentação dos humanos determinando seu comportamento alimentar, o qual é originado por aspectos demográficos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, psicológicos e nutricionais de um indivíduo ou sociedade.

O estilo de vida e alimentar se alterou em função de fatores agregados à vida moderna, tais como o tempo, trabalho e praticidade, custo e diversidade, resultando numa estruturação alimentar influenciada por componentes como a mídia, ambiente escolar e familiar, aculturação e tendências tecnológicas, e por isso o comportamento alimentar não se explica somente pelas práticas alimentares com relação direta ao alimento, tais como escolha, quantidade ou preparo. O primeiro componente na formação dessa conduta é a amamentação, a qual reflete um processo de socialização e vínculo da mãe com a criança, instalando o início do aprendizado (MORAIS, 2014).



A investigação sobre o estilo alimentar, enquanto fator determinante do padrão de ingestão, adquiriu ultimamente grande relevância. Este conceito remete para a categorização do comportamento alimentar, considerado como o resultado da influência de fatores psicológicos e sociais.

Ainda se sabe pouco sobre a evolução da perturbação de ingestão alimentar compulsiva, esse tipo de comportamento é muito comum na população de adolescentes e universitários, verificando-se, inicialmente, na adolescência ou no início da idade adulta, contudo, também pode ocorrer em sujeitos adultos mais velhos, sendo que a sua taxa de remissão, estudada através de estudos de história natural da doença e de estudos de resultados do tratamento, é mais elevada, comparativamente à bulimia nervosa ou a anorexia nervosa (LOURENÇO, 2016).

Um das várias possibilidades de estratégias de controle das emoções consiste na ingestão de grandes ou pequenas quantidades de comida. Existem algumas formas de se compreender a influência das emoções sobre o comportamento alimentar, visto as emoções terem influência sobre a escolha dos alimentos ingerido, pois conduzem o sujeito a desejar alimentos altamente energéticos e calóricos, levando-o por vezes à um estado de obesidade.

Sob o ponto de vista clínico, a obesidade é uma doença crônica, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, de difícil tratamento e recidivante. As inúmeras complicações, tais como doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemias, alguns tipos de câncer, problemas respiratórios, osteoartrite, problemas emocionais e pior qualidade de vida são responsáveis pela alta morbimortalidade (DO DESTERRO FIGUEIREDO et al, 2014).

A Obesidade influencia diretamente na auto estima das pessoas, principalmente das mulheres. Acabaram tornando-se um fator psicológico e de grande risco a saúde mental e física e é compreendida como uma doença multifatorial que envolve componentes genéticos, psicológicos, sociais, metabólicos e endócrinos que está atingindo proporções alarmantes, tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento.

O impacto negativo da obesidade na qualidade de vida dos indivíduos tem sido motivo de muita discussão e da ampliação de estudos sobre o tema. A relação entre o sofrimento psíquico e a pior qualidade de vida em obesos graves foi evidenciada ao se demonstrar que o risco de depressão e de outras psicopatologias é maior nessa população. Em adultos, quanto maior o grau de obesidade, pior é a qualidade de vida, principalmente em mulheres com prejuízos nos domínios somáticos e emocionais (função física e vitalidade) (DO DESTERRO

FIGUEIREDO et al, 2014).

A interação dos hábitos alimentares e do estado emocional também é outra das consequências das emoções sobre o comportamento alimentar, visto que, independentemente da direção da emoção, esta vai debilitar os controles cognitivos da ingestão de alimentar (LOURENÇO, 2016).

A relação existente entre uma emoção e o comportamento alimentar varia de acordo com o contexto em que ocorre, pelo fato de ser mais forte se a emoção ocorrer mais em contextos alimentares, causando mudanças no comportamento que está relacionado a alimentação.

O comportamento alimentar pode ser bastante afetado pelas emoções do sujeito, visto que as suas escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções e não apenas as suas necessidades fisiológicas. Desta forma, é possível afirmar-se que o comportamento alimentar sofre alterações de acordo com o estado emocional.

- A ansiedade e suas funções

A ansiedade, segundo Freud, é complexa e minuciosa como ela avisa estudo anos atrás. Ela é mais que um simples transtorno, é uma emoção negativa que deixa um sentimento constante de angústia e medo. É caracterizada como um humor negativo causados por sintomas corporais de tensão física e apreensão em relação ao futuro. Nos humanos ela pode ter um sentido subjetivo de inquietação (BARLOW e DURAND, 2015).

A ansiedade é considerada por muitos estudiosos o mal do século, é um estado emocional que é voltado sempre ao futuro. Ela passa a ser patológica quando acontece sem nenhum motivo específico ao qual se direcione. De um modo geral, pode-se diferenciar a ansiedade normal da patológica, fazendo um avaliação da reação ansiosa, que é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não (BERNIK et al, 2011).

Ela também é considerada nos seres humanos um sentido subjetivo de inquietação, um conjunto de comportamentos (parecer preocupado, ansioso e inquieto) isto é uma resposta que origina no cérebro e se reflete no elevado batimento cardíaco e na tensão muscular, dispneia, fraqueza nas pernas e dormência nas extremidades.

Devido à sensação de falta de ar, existe por consequência uma hiperventilação que, por sua vez, causando dor, tremor e inquietação, secura da boca, sudorese, arrepios, tremor, vômitos, palpitação, dores abdominais e outras alterações biológicas e bioquímicas consequentes da hiperatividade do sistema nervoso



autônomo. Em quantidade adequada a ansiedade ela pode ser considerada um bom sentido para nós, pois segundo os psicólogos melhoramos nosso desempenho quando estamos um pouco ansiosos (BARLOW e DURAND, 2015 e BERNIK et al, 2011).

Um dos estados emocionais que mais influência exerce sobre o comportamento alimentar é a ansiedade, que surge quando o sujeito entende que, de uma perspectiva mais cognitiva, se encontra perante uma ameaça ou em perigo.

Assim temos um mecanismo chamado emotional eating, o qual consiste na ingestão de alimentos ingeridos devido a alterações emocionais, isso é uma forma que o sujeito pretende, através da alimentação, encontrar um meio de estabilizar ou melhorar o seu estado emocional, visto que considera a alimentação como tendo um componente adicional, onde alguns alimentos têm propriedades reparadoras ou de aumento do estado emocional, independentemente do seu conteúdo nutricional (LOURENÇO, 2016).

O emotional eating se baseia em duas suposições essenciais onde as emoções negativas se encontram inseridas na motivação e na vontade de comer, experienciando, por vezes, uma intensa ânsia e que induz, posteriormente, o ato de ingestão de alimentos. Consequentemente o ato de comer reduz significativamente a intensidade das emoções negativas (LOURENÇO, 2016).

Então dessa forma, a ansiedade vai resultar em uma avaliação cognitiva, que corresponde a um conjunto de cognições e de afetos perante uma determinada situação de perigo, assim facilitando a adaptação do sujeito ao meio, visto que mobiliza todos os meios físicos e psicológicos para que o sujeito consiga enfrentar aquilo que o ameaça.

- Fatores que levam à ansiedade

A ansiedade, como visto anteriormente, atua como um reflexo de proteção, é chamada de “resposta de luta/fuga” (GRAY apud BARLOW e DURAND, 2015). Servindo assim, como uma preparação para lidar com as situações adversas enfrentadas ou as que estão por vir.

Moderadamente a ansiedade funciona como uma emoção que estimula e motiva para determinada situação, porém quando sua intensidade é exagerada, já é vista como patológica, podendo trazer problemas para a vida do sujeito (RODRIGUES, 2015).

Assim como falado anteriormente que existem dois tipos de ansiedade, uma considerada natural ou normal, que é inerente a adaptação humana ao meio, e outra tida como patológica, a qual desencadeia respostas desajustadas e intensas em situações corriqueiras. Influenciando assim na qualidade de vida da pessoa



afetada, limitando-a negativamente frente a diversas atividades e vivências no meio social.

Conforme a APA (2014), a perturbação de ansiedade generalizada distingue-se pelo nervosismo exagerado e desproporcional a realidade com sentimentos de apreensão ou hesitação nas mais diversas situações de vida, interferindo de maneira inoportuna e por vezes constrangedora nas tarefas diárias.

Segundo as elucidações de Barlow e Durand (2015) a ansiedade é produzida pelas seguintes contribuições:

- **Contribuições Biológicas:** Existe uma tendência hereditária a suscetibilidade de diversos genes à ansiedade, valendo salientar que a “vulnerabilidade genética” não é prenúncio de problemas com o excesso de ansiedade, mas o meio onde se vive e o estresse podem acionar tais genes. Ela pode ainda estar relacionada ao sistema de neurotransmissores noradrenérgicos e serotoninérgicos, onde a serotonina tem um importante papel na sua regulação;
- **Contribuições Psicológicas:** Quando uma pessoa é privada de viver determinadas experiências de vida em sua infância, devido a superproteção dos pais, por vezes, elas não desenvolvem seu senso de controle e acabam por ficarem mais vulneráveis à ansiedade frente às adversidades que encontram;
- **Contribuições Sociais:** O estresse causado pelos fatos sociais como, casamentos, pressões no trabalho (ou escola), morte de pessoas queridas, até enfermidades ou lesões, podem desencadear reações emocionais como a ansiedade.

Portanto, a ansiedade é acionada por multifatores, desde o estresse da vida cotidiana e pode até ser geneticamente herdada. E quando ela é excessiva ou surge sem causa aparente, pode significar uma maior vulnerabilidade tanto de ordem biológica como psicológica específica e também psicológica generalizada (exagerada), desencadeando assim o transtorno da ansiedade.

- Inter-relação entre ansiedade e alimentação

O ato de se alimentar vai além da necessidade de energia para viver, como falado anteriormente, permeia por diversos estímulos biopsicosocioculturais, e com isso, criam-se os hábitos alimentares. É bem comum nos dias de hoje optar por alimentos prontos ou quase prontos, industrializados e multiprocessados. Isso acontece devido à correria da vida atual, onde todos precisam trabalhar e não têm tempo de preparar seu próprio alimento.

Não obstante os perigos para a saúde dessa má alimentação, o estresse, a ansiedade, a



falta de sono, causado pelas exaustivas atividades diárias, só são intensificadas por esse tipo de comportamento alimentar (LOURENÇO, 2016). Pois esses desvios alimentares, a muito tempo se sabe que, podem levar a diversos problemas de saúde, como os transtornos alimentares, os quais tem entre seus fatores de risco a ansiedade.

Gomes (2012) elucida que transtornos como a anorexia nervosa e a bulimia nervosa são advindas de perturbações causadas por desequilíbrios alimentares, sendo precedida por intensa ansiedade, depressão, comportamentos obsessivos-compulsivos e desregulação emocional, que podem levar uma pessoa desde a magreza extrema até a obesidade.

Muito se tem estudado sobre esses transtornos sua origem e seus efeitos no organismo, em busca de encontrar meios eficazes de intervenção, entre eles está o uso da função dos neurotransmissores a favor do controle da ansiedade e das emoções derivadas dela.

Neurotransmissores são compostos químicos que passam mensagens entre os neurônios, possibilitando a comunicação entre si e o restante do corpo, e são constituídos de aminoácidos, cofatores minerais e vitaminas (ZANELLO, 2012). Podendo-se assim afirmar, que a maioria dos neurotransmissores são produzidos a partir de precursores da dieta de um indivíduo (BISCAINO et al, 2016).

Conforme o dito, associa-se que a ansiedade é mediada pela maior ou menor biodisponibilidade de alguns neurotransmissores no Sistema Nervoso Central, e sua desregulação se dá pela falta de precursores dietéticos, bem como as situações adversas, como explanado anteriormente, também tem participação.

Entre os neurotransmissores existe a serotonina (5-HT), responsável pela regulação do humor, comportamental dos impulsos, e da saciedade. Segundo Gomes (p. 11, 2017):

A perturbação aguda do tónus serotoninérgico, pela diminuição de triptofano na dieta, encontra-se associada à ingestão alimentar, causando aumento da irritabilidade e de humor [...] A restrição alimentar ou episódios de compulsão alimentar podem transformar o triptofano em vários aminoácidos neutros plasmáticos, que, por sua vez, reduzem o triptofano disponível para o cérebro, resultando em mudanças na síntese e liberação de 5-HT causando ansiedade.

É possível observar com isso, a necessidade por triptofano para ser sintetizado em serotonina pelo organismo, e por sua vez, o mesmo é derivado dos alimentos ingeridos, e então controlado pelo comportamento alimentar. Sendo fator preponderante para o surgimento da ansiedade, e neste caso, sem causa externa aparente.

O triptofano pode ser encontrado tanto em alimentos vegetais como nas proteínas animais. Entre os alimentos fonte de triptofano estão:



o leite, ovos, carnes, frutos do mar, cereais integrais, batata, couve-flor, berinjela, soja, banana, kiwi, brócolis, tomates e nozes (PERTERS apud ZANELLO, 2012).

Portanto, uma alimentação rica em triptofanos se caracteriza por sua diversidade de alimentos naturais, haja vista uma alimentação balanceada será abastada por esse precursor da serotonina, e conseqüentemente surtirá os efeitos benéficos para saúde corporal e emocional.

- Conclusões:

Neste estudo, observou-se que a ansiedade interfere diretamente nas emoções alterando o humor. E essas alterações, quando em excesso, podem levar a problemas de saúde tanto psicologicamente quanto nutricionalmente falando.

Assim, pode-se entender a alimentação de extrema importância à sobrevivência, mas não só a ela, pois vai além da necessidade biológica, também é constituída de fatores psicossocioculturais.

A conduta alimentar também é imprescindível para o controle da ansiedade, em vista das escolhas alimentares, influenciam na predisposição de precursores serotoninérgicos, como o triptofano, as quantidades ingeridas, caracterizando os transtornos alimentares, assim como a frequência e qualidade das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções. Conclusa as asserções supra citadas, vale destacar a relação alimentação – ansiedade, haja vista a vida contemporânea dificultar e por vezes não permitir, ao homem uma alimentação mais saudável. Gerando diversos transtornos e problemas, como a ansiedade exagerada, leva à problemas depressivos, conseqüentemente interfere no modo de se alimentar, surgindo os transtornos alimentares, e com isso a obesidade ou magreza extremas. Configurando-se atualmente como um problema de saúde mundial.

- Referências Bibliográficas

APA - American Psychiatric Association. **DSM-5** – Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais. 5ª Edição. Lisboa: Climepsi Editores, 2014;

BARLOW, David H.; DURAND, Mark R. Transtornos de ansiedade. In.: **Psicopatologia: Uma abordagem integrada**. Tradução Noveritis do Brasil. Revisão Técnica: Thaís Cristina Marques dos Reis. 2ª edição. São Paulo: Cengage Learning, 2015. p. 125 à 130;

BERNIK, Vladimir; LOPES, Katrini Vianna. **Estresse, depressão e ansiedade**. RBM rev. bras. med, v. 68, n. 3 n. esp, 2011;



BISCAINO, L.C.; GARZELLA, M.H.; KAPP, E.M.Z.; & HORSZCZARUK, S.M. **Neurotransmissores**. 2ª MoEducCiTec, 2016.

DO DESTERRO FIGUEIREDO, Maria et al. **Comportamento Alimentar e Perfil Psicológico De Mulheres Obesas**. Revista PsicoFAE, v. 3, n. 3, p. 43-54, 2014;

GOMES, Cristina Sofia Lameirão. **Perturbações do comportamento alimentar (anorexia e bulimia nervosas) e neurotransmissão**. 2012. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/72032/2/29311.pdf>>. Acessado em 30 de abril de 2017.

MEDEIROS, Maria Angélica Tavares de; BRAGA-CAMPOS, Florianita Coelho; MOREIRA, Maria Inês Badaró. **A integralidade como eixo da formação em proposta interdisciplinar: estágios de Nutrição e Psicologia no campo da Saúde Coletiva**. Revista de Nutrição, 2014;

MORAES, Renata Wadenphul de. **Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura**. 2014;

RODRIGUES, P. F. C. **Ansiedade, Autoestima e Qualidade de Vida: Estudo Comparativo em Idosos Praticantes e Não Praticantes de Atividade Física**. Tese apresentada na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias: Lisboa, 2015;

ZANELLO, Diogo Rabelo de Paula. **Efeitos do L-Triptofano sobre ansiedade, compulsão e escolha alimentar**. 2012. Disponível em: <<http://repositorio.uniceub.br/handle/235/7287>>. Acessado em 30 de abril de 2017.