
PERTURBAÇÕES ALIMENTARES

Todos temos hábitos alimentares diferentes e existem vários tipos de padrões alimentares saudáveis. Contudo, alguns são tão direccionados/centrados no medo de engordar que podem prejudicar a nossa saúde. São estes que designamos de perturbações alimentares e que se podem manifestar em:

- Comer demais
- Comer muito pouco
- Utilizar diferentes estratégias para eliminar calorias.

Uma perturbação alimentar resulta e é mantida por uma combinação de factores (e.g. familiares, pessoais, culturais...) mas normalmente inicia-se com uma dieta.

As pessoas que desenvolvem uma perturbação alimentar tornam-se bastante preocupadas com a forma corporal e com o peso, raramente se vêm como estando doentes e tentam esconder o seu comportamento.

A perda de peso é vista como o único modo de se sentirem bem e de poderem ter controlo sobre a sua vida, por isso normalmente não procuram ajuda.

Num número considerável de casos a relação com os outros apresenta problemas antes do desenvolvimento da doença mas tende a agravar-se com o mesmo.

Pessoas com uma baixa auto-estima e perfeccionistas, são particularmente vulneráveis a uma perturbação alimentar.

Se uma perturbação alimentar não for tratada pode durar vários anos.

A anorexia nervosa, a bulimia nervosa e outras perturbações alimentares mais atípicas afectam entre 2 – 6% das raparigas adolescentes. No entanto a sua prevalência no sexo masculino tem vindo a aumentar.

O que é a anorexia nervosa?

A anorexia não é apenas a doença dos magros! É uma perturbação psicológica complexa que pode causar complicações físicas e pôr em risco a vida, se persistir por muito tempo sem tratamento.

Anorexia nervosa significa “perda de apetite por razões nervosas” contudo, a pessoa não perde o apetite se tiver anorexia, ela apenas não se permite satisfazer o seu apetite.

As pessoas com anorexia têm uma imagem distorcida da sua forma corporal e da sua imagem. Tentam evitar ou fazer restrições alimentares e podem fazer excesso de exercício para perderem bastante peso.

Geralmente esta doença tem início na adolescência, no entanto pode ter início ainda na infância ou já na vida adulta.

A anorexia é assim, mais do que a mania das dietas. Inicia-se com uma dieta mas à medida que a rapariga vai perdendo peso entra num ciclo... e instala-se a doença!

Sintomas

Quem tem anorexia pode ter alguns ou todos os seguintes sintomas:

- Negar que está com um peso muito baixo ou que tem um problema com a comida;
- Um peso muito inferior ao que é esperado para a sua idade e altura;
- Comer muito pouco, ou nada, ou restringir certo tipo de alimentos, tais como os que contêm gorduras;

- Evitar comer ao pé de outras pessoas ou cortar a comida em pedaços muito pequeninos para parecer que comeu alguma coisa;
- Ser obcecada com exercício físico;
- Tomar comprimidos para reduzir o apetite;
- Utilizar laxantes em excesso ou induzir o vómito. Existem, por isso, dois subtipos – o purgativo e o não purgativo.

Quais as causas para a anorexia?

Habitualmente é da combinação de vários factores que surge a doença, sendo que os principais são:

- Baixa auto-estima;
- Perfeccionismo;
- Necessidade de agradar aos outros;
- Medo da puberdade/busca de uma identidade
- Necessidade de sentir que pode ter controlo;
- Pressão social (“magreza é beleza”, meios de comunicação social, actividades/desportos/profissões como ginástica ou ballet)
- Pessoas com diabetes tipo I são mais vulneráveis (em virtude do excesso de peso que algumas têm na zona abdominal, por exemplo);
- Família (quando a mãe ou a irmã também têm uma perturbação alimentar, ou como meio de exprimir os seus sentimentos ao dizer “não” à comida);
- Fazer dietas;
- Stress emocional (abuso físico/ sexual, problemas na vida, morte, fim de uma relação, casamento, saída de casa).

Problemas de saúde causados pela anorexia:

- Perda da menstruação nas raparigas, não estando grávidas nem a tomar pílula contraceptiva (falha de pelo menos 3 ciclos consecutivos);
- Cabelo muito fino;
- Aparecimento de pelugem muito fina no corpo e na face (lanugo);
- Atraso da puberdade;
- Sentir frio constante;
- Dificuldade em dormir;
- Obstipação ou dor abdominal;
- Tensão arterial baixa, diminuição dos batimentos cardíacos e desmaios;
- Cansaço;
- Dificuldades de concentração;

A longo prazo pode ainda causar...

- Osteoporose;
- Problemas cardíacos;
- Infertilidade;
- Morte (devido aos vários problemas de saúde e caso não receba o tratamento adequado).

Tratamento:

O objectivo principal do tratamento é restabelecer uma atitude saudável em torno da comida e um padrão alimentar regular, com 3 refeições diárias a horas regulares.

É aconselhada psicoterapia cognitivo-comportamental, onde a pessoa pode falar dos seus problemas e do que a preocupa e que pode estar na origem da perturbação (e.g. crenças irracionais sobre a magreza....)

O tratamento pode ocorrer em ambulatório ou internamento. Assim, as doentes podem ser tratadas com sucesso no hospital, com uma equipa multidisciplinar, sem que tenham de estar internadas. Contudo quando a perda de peso é excessiva e pode colocar em risco a vida da pessoa, o internamento deve ser considerado para reposição de nutrientes e fluidos.

Sinais a ter em atenção em alguém que suspeitas ter anorexia...

- Preocupação constante com o peso e com a forma corporal mesmo quando está magro;
- Comer cada vez menos;
- Contar calorias;
- Fazer cada vez mais exercício, para queimar calorias;
- Não conseguir parar de perder peso, mesmo quando já está muito abaixo do que é esperado para a idade e altura;
- Vestir roupas largas (para esconder a forma corporal);
- Fumar mais ou estar constantemente a mascar pastilha elástica;
- Aumento do interesse em cozinhar para os outros e no que os outros comem;
- Rituais de comportamento obsessivos;
- Perda de apetite sexual;
- Depressão e isolamento (generalizado e de situações que envolvam “ter que comer junto a outras pessoas” - e.g pessoa que normalmente ia lanchar contigo e que de um momento para o outro começa a evitar).
- Tendência a manipular para negar e proteger o problema.

O que é a bulimia nervosa?

A bulimia é uma doença bastante secreta. Ao contrário da anorexia nervosa, na bulimia o doente habitualmente terá um peso normal ou ligeiramente acima do peso corporal normal para a idade e altura, sendo, portanto, uma doença muito mais difícil de detectar.

As pessoas com bulimia têm episódios de comer em excesso num curto período de tempo, quase sempre em segredo, acompanhados por um sentimento grande de descontrolo. Estes episódios são chamados de “empanturramentos”. Seguem-se sentimentos de vergonha devido aos excessos cometidos.

As pessoas com bulimia tentam depois encontrar maneira de se livrarem da comida ou das calorias ingeridas, com os designados comportamentos purgativos (e.g. recurso ao vómito auto-induzido). Podem recorrer igualmente ao uso de laxantes ou diuréticos, excesso de exercício, períodos de jejum, ou à combinação de vários destes métodos.

O que é um “episódio de empanturramento”?

Consumir uma grande quantidade de alimentos com elevado número de calorias num espaço relativamente curto de tempo.

Geralmente comem grandes quantidades de hidratos de carbono e alimentos açucarados, como pão, biscoitos, bolos e chocolates – todos os alimentos que classifica como “maus alimentos” e que tendem a evitar fora destes episódios. A quantidade média de calorias de um episódio de empanturramento é entre 1500 e 3000 calorias, embora alguns doentes descrevam uma ingestão até seis vezes estes valores.

Embora a pessoa possa sentir-se animada quando começa o episódio, logo é oprimida por sentimentos de perda de controlo e de culpa. Muitos doentes descrevem os episódios como uma forma de preencher um vazio, vazio este que é emocional.

Sintomas

Quem tem bulimia pode ter alguns ou todos os seguintes sintomas:

- Evitar comer com os outros ou desaparecer para a casa de banho depois das refeições, para vomitar o que acabou de comer;
- Ter ciclos de “empanturamento”- comportamentos purgativos que talvez ocorram pelo menos duas vezes por semana durante 3 meses ou mais;
- Ter flutuações de peso frequentemente;
- Estar preocupado com a ideia ou o desejo de alimentos;
- Ser obcecado com exercício físico;
- Ter uma auto-imagem indevidamente influenciada pela forma corporal.

Quais as causas para a bulimia?

- Baixa auto-estima: a pessoa avalia a sua auto-estima pela sua forma corporal;
- Perda de interesse nas outras pessoas;
- Problemas de humor, especialmente depressão;
- Pressão social;
- Pessoas com diabetes tipo I são mais vulneráveis;
- Se existir história de anorexia;
- Se já tentou várias dietas para perder peso;
- Pais excessivamente críticos
- Pessoa cujos pais tenham um problema alimentar;
- Stress emocional (divórcio, luto ou relações familiares abusivas) em que os “empanturramentos” são utilizados como meio de bloquear os sentimentos de infelicidade.

Problemas de saúde causados pela bulimia:

- Cáries dentárias, dentes escurecidos, gengivite e mau hálito causado pelo ácido do estômago na boca devido aos vômitos regulares;
- Manchas de pele áspera nas articulações ou nos dedos, se forem usados para fazer a pessoa vomitar (escaras de Rusell);
- Cara inchada debaixo do maxilar, devido ao inchaço das glândulas salivares, causado pelo vômito;
- Dor de garganta;
- Desidratação grave, que pode provocar fraqueza, desmaios ou danos nos rins;
- Inflamação do estômago e do esófago, causada pelo ácido do vômito (em casos extremos ruptura do estômago);
- Obstipação ou diarreia, e dor abdominal;
- Mãos e pés inchados;
- Dificuldade em dormir;

A longo prazo pode ainda causar...

- Danos no coração;
- Infertilidade devido a períodos de menstruação irregular ou em que parou.

Tratamento

Uma pessoa com bulimia pode ser ajudada muito mais facilmente se o problema for identificado e tratado cedo. No entanto para o tratamento ser bem sucedido, a pessoa tem de estar preparada para melhorar.

Manter um diário com os hábitos alimentares para discutir com o terapeuta, aprender sobre alimentação saudável e um controlo de peso sensato pode ser útil nesta perturbação. A terapia visa quebrar o ciclo empanturramento-vômito - a doente percebe que aumenta a probabilidade de perder peso com um padrão normal, que o vômito elimina poucas calorias e que a maioria dos

episódios, na maioria dos casos, ocorrem por motivos emocionais – aprender a usar estratégias para os evitar e aprender a lidar com as emoções desagradáveis.

A terapia cognitivo-comportamental é frequentemente utilizada pois permite à pessoa falar sobre os pensamentos que a perturbam e que podem estar na origem da sua perturbação alimentar. Esta é uma terapia que pode ajudar as pessoas a pensar na alimentação e uma forma mais saudável.

A maioria das pessoas com bulimia pode ser tratada sem que tenha de haver internamento hospitalar. Contudo, se a pessoas tiver problemas de saúde graves devido à bulimia que coloquem a sua vida em risco, ou se houver risco de suicídio ou de auto-mutilações (porque em alguns casos esta perturbação se associa a traços de personalidade que predispõem a estes comportamentos), então o internamento deve ser ponderado.

Sinais a ter em atenção em alguém que suspeitas ter bulimia...

- Preocupar-se cada vez mais com o seu peso;
- Manter um peso regular, apesar dos seus esforços em fazer dietas;
- Desaparecer para a casa de banho após as refeições;
- Inchaço das glândulas salivares por baixo do maxilar dando uma aparência inchada ao rosto (isto é causado pelos vómitos);
- Mudanças de humor frequentes;
- Perda de energia;
- Auto-aversão;
- Sentimentos de culpa;
- Marcas nas articulações ou nos dedos (se forem utilizados para vomitar);
- Dentes da frente mais gastos devido ao ácido do estômago e à utilização dos dedos para vomitar;
- Cáries, dentes escurecidos, gengivite e mau hálito causado pelo ácido do estômago;
- Vestir roupas largas para esconder o corpo.

Dicas sobre o que podes fazer perante uma perturbação alimentar

- Fazer refeições regulares – pequeno-almoço, almoço e jantar. Se o teu peso for muito baixo, faz também pequenos lanches a meio da manhã, a meio da tarde e à noite.
- Tenta pensar num passo de cada vez para teres uma alimentação mais saudável. Se não conseguires tomar o pequeno-almoço, tenta sentares-te à mesa durante a hora do pequeno-almoço e beber apenas um copo de água. Quando te habituares a isto, começa por comer qualquer coisa, nem que seja apenas uma tosta, mas fá-lo todos os dias!
- Mantém um diário do que comes, quando comes e o que pensas e sentes ao longo do dia. Podes utilizar isto para ver se existe relação entre como te sentes, o que pensas e o que comes.
- Tenta ser honesto(a) sobre o que comes e o que não comes, não só contigo mesmo(a) como com as outras pessoas.
- Lembra-te que quanto mais peso perdes, mais ansioso(a) e deprimido(a) te sentes.
- Faz duas listas: uma com o que a tua perturbação alimentar te trouxe, e outra com o que perdeste com ela.
- Tenta ser gentil com o teu corpo, não o castigues!
- Certifica-te de que sabes qual é um peso ideal razoável para ti, e que perceber porquê.
- **Procura ajuda!**

Dicas sobre como ajudar um amigo que suspeitas ter problemas com a comida

- Lembra-te que o(a) teu/tua amigo(a) é em primeiro lugar uma pessoa e, só depois, alguém que tem um problema com a comida. Continua com qualquer actividade que normalmente façam juntos e não deixes que o problema alimentar domine a amizade.
- Fala-lhe das tuas suspeitas – e prepara-te para ele(a) negar.
- Dá apoio e encoraja-o(a) a procurar ajuda profissional. Lembra-o(a) que é um problema dele(a) e que se não procurar ajuda é ele(a) que vai ter as consequências. A tua responsabilidade é apenas encorajá-lo(a) a procurar ajuda e, em circunstâncias mais extremas, alertar outras pessoas para o que se está a passar – mesmo contra a vontade dele(a).
- Não o(a) critiques sobre a comida, não o(a) espiones ou tentes aliciar com a imposição de algum tipo de monitorização ou de controlo.
- Está disponível quando ele(a) precisar desabafar/ expressar a sua angústia, mas não tentes fazer mais do que está ao teu alcance e que consegues aguentar confortavelmente. Todos nós temos limites (de conhecimento, de capacidade para ajudar, compreender, de tempo, etc.), oferece apenas um nível de apoio para o qual te sintas preparado. Se tentares dar mais do que consegues, é provável que te sintas sobrecarregado e com o tempo, talvez, chateado ou irritado, o que torna improvável ajudar qualquer um de vocês ou a amizade.
- Cuida de ti! Mantém um “nível normal” de amizade e equilíbrio nas vossas actividades. Não deixes este problema tomar todo o teu tempo.

Links úteis

<http://www.huc.min-saude.pt/psidisalimentares/consulta.html>

<http://www.comportamentoalimentar.pt>