

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**RENATA SOARES DE ARAUJO**

**DIETAS RESTRITIVAS CALÓRICAS COMO FATOR DE RISCO PARA O  
AGRAVAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA**

Vitória de Santo Antão  
2018

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

**CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA**

**CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**RENATA SOARES DE ARAUJO**

**DIETAS RESTRITIVAS CALÓRICAS COMO FATOR DE RISCO PARA O  
AGRAVAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação da Professora Dra Rosana Ximenes e Co-orientação da Professora MsSc. Priscila Maia Ferreira Silva.

Vitória de Santo Antão

2018

Catálogo na Fonte  
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.  
Bibliotecária Ana Lígia F. dos Santos, CRB-4/2005

A663d Araújo, Renata Soares de.  
Diets restritivas calóricas como fator de risco para o agravamento de transtornos alimentares: uma revisão sistemática/ Renata Soares de Araújo. - Vitória de Santo Antão, 2018.  
27 f.

Orientadora: Rosana Christine Cavalcanti Ximenes.  
Coorientadora: Priscila Maia Ferreira Silva.  
TCC (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Nutrição, 2018.  
Inclui referências.

1. Alimentos, Dieta e Nutrição. 2. Transtornos da Alimentação e da Ingestão de Alimentos. 3. Dietoterapia. I. Ximenes, Rosana Christine Cavalcanti (Orientadora). II. Priscila Maia Ferreira Silva (Coorientadora). III. Título.

613.26 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE - 0012/2022

RENATA SOARES DE ARAUJO

**DIETAS RESTRITIVAS CALÓRICAS COMO FATOR DE RISCO PARA O  
AGRAVAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Data: 17/01/2018

**Banca examinadora:**

---

Prof. Dra. Lisiane dos Santos Oliveira

---

Prof. Dra. Juliana Lourenço de Araújo Veras

---

Prof. Esp. Deivid Diego de Oliveira Freire

*Aos que me proporcionaram a dádiva do conhecimento.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente à Deus, pois sem ele não somos absolutamente nada.

À minha família que mesmo com todas as dificuldades e desafios acreditaram no meu potencial e me possibilitaram viver tudo aquilo que o curso pôdeme proporcionar.

À minha orientadora e amiga Rosana Ximenes que me acolheu em seu grupo de pesquisa e se dispôs a me orientar nesse presente trabalho, me incentivando, encorajando e me acompanhando do início ao fim do mesmo.

À minha co-orientadora Priscila Maia que se mostrou presente em todos os momentos e pacientemente elucidou todas as minhas dúvidas, possibilitando a realização desse trabalho, finalizando um ciclo de quatro anos.

Mais uma vez, meu muito obrigada a todos!

“Que nada nos defina. Que nada nos sujeite.  
Quea liberdade seja nossa própria substância...”

(SIMONE BEAUVOIR)

## RESUMO

A ditadura da beleza e o culto ao corpo perfeito está presente de forma expressiva em nossa sociedade, atingindo principalmente mulheres e adolescentes. A insatisfação da imagem corporal, a influência da mídia e o acesso a informações errôneas sobre nutrição em diversas ferramentas de comunicação, são fatores de extrema relevância no surgimento e/ou agravamento de transtornos alimentares. O presente trabalho teve como objetivo identificar na literatura a relação entre transtornos alimentares e dietas restritivas bem como, identificar os prejuízos que estas podem causar no mental. Para realizar essa revisão de literatura foi utilizado o modelo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). A busca foi realizada nas bases de dados: Pubmed, Science Direct e Bireme. Utilizado como critério de inclusão trabalhos que tenham a temática de dietas restritivas e transtornos alimentares, sem restrição de idioma e publicados até dezembro de 2017. Após a exclusão de artigos repetidos, estudos epidemiológicos não relacionados ao tema, estudos experimentais, cartas editoriais, estudos de casos, estudos em animais e estudos que fugissem do questionamento condutor, 8 artigos foram selecionados para essa revisão. Na maioria dos estudos abordados nessa revisão, foi evidenciado que a dieta auto relatada (dieta sem orientação profissional) com restrição calórica estimula episódios compensatórios, atuando então como fator de risco para o agravamento de transtorno da compulsão alimentar. O isolamento social, humor negativo e insatisfação da imagem corporal também são fatores de risco para o agravamento de transtornos alimentares.

Palavras-chave: distúrbios alimentares; dieta cetogênica; dieta de baixa energia; baixo carboidrato; dieta baixa em carboidrato; dieta rica em gordura; dieta detox; dieta de desintoxicação.

## **ABSTRACT**

The dictatorship of beauty and the cult of the perfect body is expressively present in our society, affecting mainly women and adolescents. Body image dissatisfaction, the influence of the media and access to erroneous information about nutrition in various communication tools are extremely relevant factors in the emergence and/or aggravation of eating disorders. The present study aimed to identify in the literature the relationship between eating disorders and restrictive diets as well as to identify the damage they can cause to mental health. To carry out this literature review, the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) model was used. The search was performed in the following databases: Pubmed, Science Direct and Bireme. It was used as inclusion criteria works that have the theme of restrictive diets and eating disorders, without language restriction and published until December 2017. After excluding repeated articles, epidemiological studies unrelated to the topic, experimental studies, editorial letters, case studies, animal studies and studies that avoided the main questioning, eight articles were selected for this review. In most of the studies addressed in this review, it was evidenced that the self-reported diet (diet without professional guidance) with caloric restriction stimulates compensatory episodes, thus acting as a risk factor for the aggravation of binge eating disorder. Social isolation, negative mood and body image dissatisfaction are also risk factors for the worsening of eating disorders.

Key words: eating disorders; ketogenic diet; low energy diet; lowcarbohydrate; low carbohydrate diet; high fat diet; detox diet; detoxification diet.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 01 – Detalhamento do número de resultados obtidos e artigos selecionados de acordo com os descritores utilizados em cada base de dados, encontrados em todos os idiomas até dezembro de 2017 ..... 18

Quadro 02 – Estudos selecionados para a revisão com a temática de transtornos alimentares e dietas restritivas, utilizados como base teórica ..... 19

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 Objetivo Geral.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2 Objetivos Específicos .....</b>	<b>14</b>
<b>3 JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>15</b>
<b>4 MATERIAL E MÉTODOS .....</b>	<b>16</b>
<b>4.1. Tipo e configuração do estudo .....</b>	<b>16</b>
<b>4.2 Estratégias de busca e critérios de seleção .....</b>	<b>16</b>
<b>5 RESULTADOS .....</b>	<b>18</b>
<b>6 DISCUSSÃO.....</b>	<b>22</b>
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>25</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A ditadura da beleza padroniza um ideal de perfeição da forma e peso corporal a partir da imposição social, promovendo o sofrimento do indivíduo e fazendo-o acreditar que só pode ser feliz se estiver em concordância com o modelo social estereotipado (LOPES; MENDONÇA, 2016).

O culto ao corpo está presente de uma forma expressiva na sociedade contemporânea e caracteriza-se por uma preocupação excessiva com seu modelamento, buscando estar cada vez mais próximo dos padrões de beleza estabelecidos pela mídia e pela sociedade (CASTRO, 2004). O corpo representado pela mídia é esguio e magro, ou também assume uma forma musculosa e, aparentemente saudável, restrito à uma fração mínima da população (MARTINS, 2010). Essa preocupação com o corpo considerado perfeito envolve a prática demasiada de atividade física, aderência à dietas da moda, uso de produtos cosméticos e até intervenções cirúrgicas, evidenciando o corpo como objeto de consumo e uma meta a ser conquistada (CASTRO, 2004).

Esta questão é ainda mais severa para o sexo feminino, já que a cobrança social com a aparência das mulheres é ainda mais intensificada. A busca feminina por padrões estéticos mostra-se como um dever moral. A mulher deverá se esforçar ao máximo para conquistar este objetivo, além de que, a mídia apresenta um papel de reprodução e disseminação da objetificação e hipersexualização do corpo feminino, com o propósito de despertar a atenção do sexo masculino e limitando a mulher a funções de baixo reconhecimento, como tarefas do ambiente familiar e prática sexual (SOUZA *et al.*, 2013).

Assim, o padrão de corpo perfeito influencia a satisfação com a imagem corporal do indivíduo, podendo levar a problemas de saúde decorrentes de baixa autoestima (SILVA *et al.*, 2014) e aumentando o risco de distúrbios psicológicos, como transtornos alimentares (SANTOS *et al.*, 2013). Os adolescentes são alvos fáceis da manipulação social e da mídia pela estereotipação do corpo perfeito, a prevalência da insatisfação da imagem corporal (muitas vezes causadas pela alteração na autoimagem corporal) são extremamente elevadas nesse grupo (SILVA, 2012). .A

anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) e transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP), são os transtornos alimentares mais conhecidos e predominantes na população, afetando principalmente adolescentes e adultos jovens do sexo feminino (CORDÁS, 2004).

De acordo com Córdoba (2004), as principais características da anorexia nervosa são: distorção da imagem corporal, perda de peso intensa e intencional e adesão de dietas extremamente restritivas pela busca desesperada e desenfreada pela magreza. Na bulimia nervosa a preocupação excessiva com o peso leva o indivíduo a ingerir grandes quantidades de alimento, com perda de controle e ações compensatórias, caracterizando o episódio bulímico. Segundo Claudino e Borges (2002), no TCAP, comportamentos como: comer rapidamente, ingerir refeições volumosas mesmo sem sentir fome e sentir repulsa, culpa ou depressão após o episódio compulsivo são característicos do transtorno.

São extensos os aspectos envolvidos na etiologia dos transtornos alimentares, entre eles, aspectos biológicos, psicológicos e socio-culturais onde diversos fatores interagem entre si (MORGAN; VECCHIATTI; NEGRÃO, 2002). Segundo Fortes *et al.* (2015) e Bento *et al.* (2016) a percepção de imagem corporal, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza, são fortes fatores de risco para desenvolvimento de transtornos alimentares.

As redes sociais são as ferramentas mais utilizadas para a troca de experiências e informações relacionadas a dietas para o emagrecimento. Com o decorrer do tempo, algumas delas se disseminaram e se tornaram excessivamente populares, ficando conhecidas como “dietas da moda” (ALMEIDA, 2017). Algumas delas são: a dieta low carb, cetogênica, jejum intermitente e detox.

A dieta “low carb” caracteriza-se pela diminuição do consumo de carboidratos e aumento da ingestão de lipídios e proteínas (ALMEIDA, 2017). De acordo com Calabrese e Liberali (2012), diversos estudos evidenciam que a dieta com baixo teor de carboidratos é eficaz para a diminuição do percentual de gordura, e ainda alerta que a diminuição desse macronutriente é relativo, respeitando a individualidade biológica de cada paciente. Segundo Vasconcelos (2004) A dieta cetogênica é utilizada principalmente em pacientes com epilepsia, apresenta caráter terapêutico, diminuindo a frequência de episódios epiléticos. Essa dieta apresenta os lipídios como

o macronutriente predominante, proteínas em quantidades adequadas e carboidratos consideravelmente baixos, com o objetivo de promover a formação de corpos cetônicos. A dieta “detox” ou dieta de detoxificação apresenta como principal objetivo eliminar toxinas produzidas pelo corpo, a partir do consumo de chás, água, frutas e hortaliças atuando como auxiliar no processo de emagrecimento (FREIRE; ARAUJO, 2017). Na qual, até o momento, com pouco embasamento científico.

A proporção ideal de macronutrientes na dieta de emagrecimento é pouco esclarecida na literatura, podendo-se concluir que independente da estratégia nutricional abordada, proporcionar um déficit calórico se mostra como a intervenção mais segura e efetiva na diminuição gradativa do percentual de gordura do paciente (ALMEIDA *et al.*, 2009). Desta forma, o mais indicado é o indivíduo buscar orientação profissional adequada para o emagrecimento gradativo e saudável, visto que esse processo é multidisciplinar, envolvendo os profissionais da nutrição e educador físico, podendo estar incluído também o acompanhamento psicológico de acordo com o perfil de cada paciente.

Sendo assim, o objetivo deste estudo é identificar a relação entre agravamento dos transtornos alimentares relacionados a dietas restritivas.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Identificar na literatura, a partir de uma revisão sistemática, a relação entre o agravamento de transtornos alimentares devido a adesão a dietas restritivas e como esta prática pode afetar o âmbito mental.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Relacionar as possíveis insatisfações com a imagem corporal com a prática de dietas restritivas e transtornos alimentares;
- Descrever as principais características das dietas restritivas;
- Identificar as consequências que dietas restritivas podem acarretar no âmbito mental;
- Identificar os fatores associados a dietas restritivas que levaram o agravamento de transtornos alimentares.

### 3 JUSTIFICATIVA

O acesso fácil e prático às redes sociais, revistas, *blogs* e outras ferramentas de comunicação promove a disseminação de informações equivocadas de práticas alimentares, visto que o número de ideias e dados sem qualquer subsídio científico são extremamente elevados podendo causar uma série de prejuízos físicos e psicológicos naqueles que as seguem. Além de que, a conduta nutricional é única e personalizada, respeitando a individualidade de cada paciente e limitando-se à prática exclusiva do nutricionista.

Dietas sem orientação profissional com grandes restrições de calorias e de determinados macronutrientes podem desencadear um quadro de estresse, ansiedade e diminuição da imunidade do indivíduo. Portanto esta tríade do culto ao corpo perfeito, da manipulação da mídia e do acesso a informações controversas e errôneas relacionadas à alimentação e nutrição podem atuar como gatilho para os transtornos alimentares. Sendo assim, é necessário compreender se a restrição calórica poderia ser um fator condutor para o agravamento dos transtornos alimentares.

## **4 MATERIAL E MÉTODOS**

### **4.1. Tipo e configuração do estudo**

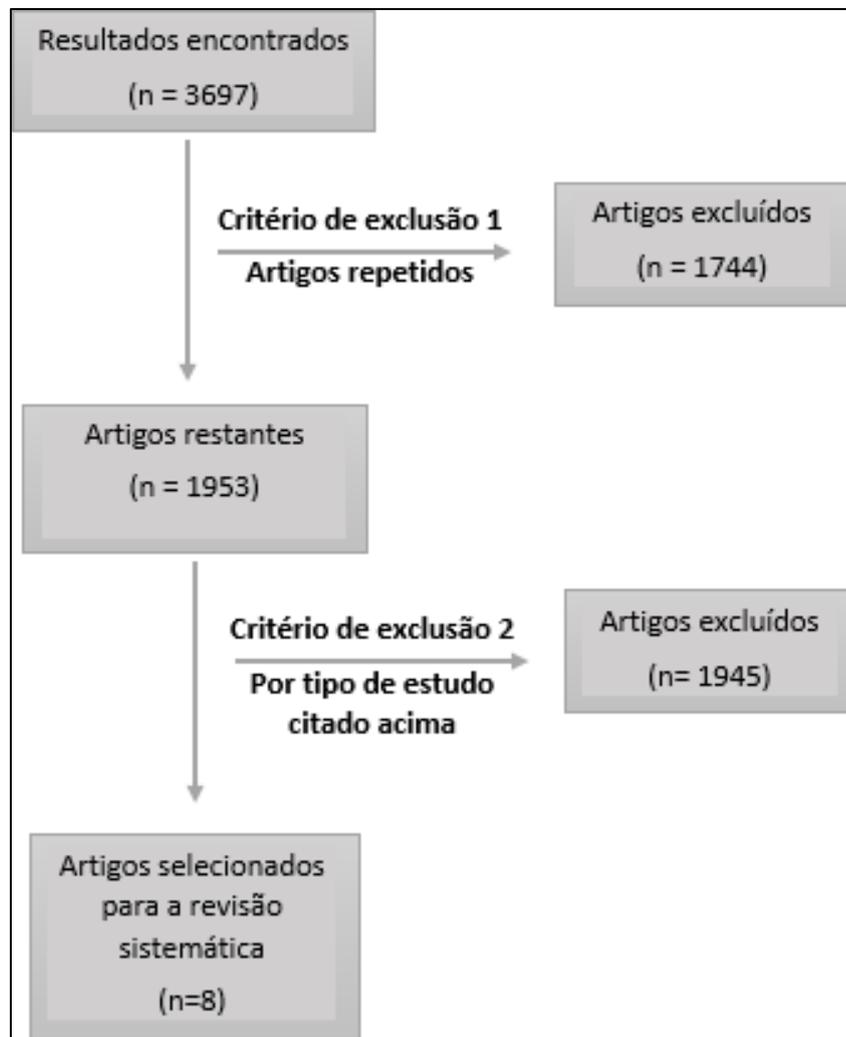
O método utilizado para realizar esta revisão seguiu o modelo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Os artigos selecionados foram submetidos a releituras, com a finalidade de realizar uma análise interpretativa, direcionada pela questão condutora.

### **4.2 Estratégias de busca e critérios de seleção**

A estratégia de busca empregada foi a procura, feita por 3 revisores, por artigos publicados em revistas indexadas nas bases de dados Pubmed, Science Direct e Bireme. Utilizando como critério de inclusão trabalhos que tenham a temática de dietas restritivas e transtornos alimentares, sem restrição de idioma e publicados até dezembro de 2017. Os descritores foram utilizados nas seguintes combinações: "eating disorders and ketogenic diet" "eating disorders and carbohydrate diet", "eating disorders and low energy diet", "eating disorders and low carbohydrate", "eating disorders and detox diet", e "eating disorders and detoxification diet".

Logo após a pesquisa, foi realizada a seleção dos artigos, restando, assim, apenas os artigos relacionados à temática em questão para a construção do trabalho, através de uma leitura criteriosa dos mesmos, juntamente com o auxílio de livros de alta relevância referentes ao assunto tratado. Foi realizada uma análise dos dados obtidos para tecer uma linha de raciocínio mediante essa temática. Foram excluídos estudos epidemiológicos não relacionados ao tema, estudos experimentais em animais, cartas editoriais, estudos de casos e revisões da literatura. Foram também excluídos estudos em animais e estudos que fugissem do objetivo do estudo, como mostra a figura 01:

Figura 1 – Fluxograma: Seleção dos artigos



Fonte: A autora (2018).

## 5 RESULTADOS

A busca bibliográfica resultou em 939 artigos na base de dados PUBMED, 964 artigos na base de dados BIREME e 1794 artigos na base de dados SCIENCE DIRECT, totalizando, assim, 3697 artigos. Após a exclusão de artigos repetidos foi realizada uma análise criteriosa, onde 8 artigos foram selecionados para a realização deste presente trabalho.

O quadro abaixo apresenta o número de resultados encontrados por base de dados e combinação de descritores.

Quadro 1 - Artigos encontrados por combinação de descritores em cada base de dados

PUBMED	
Descritor	Resultados encontrados
Eating disorders AND ketogenic diet	7
Eating disorders AND low carbohydrate diet	55
Eating disorders AND high fat diet	299
Eating disorders AND low energy diet	352
Eating disorders AND low carbohydrate	219
Eating disorders AND detox diet	1
Eating disorders AND detoxification diet	6
TOTAL	939
BIREME	
Descritor	Resultados encontrados
Eating disorders AND ketogenic diet	8
Eating disorders AND low carbohydrate diet	86
Eating disorders AND high fat diet	475
Eating disorders AND low energy diet	283
Eating disorders AND low carbohydrate	102
Eating disorders AND detox diet	1
Eating disorders AND detoxification diet	9
TOTAL	964
SCIENCE DIRECT	
Descritor	Resultados encontrados
Eating disorders AND ketogenic diet	18
Eating disorders AND low carbohydrate diet	296

Eating disorders AND high fat diet	576
Eating disorders AND low energy diet	507
Eating disorders AND low carbohydrate	352
Eating disorders AND detox diet	0
Eating disorders AND detoxification diet	45
Total	1794

Fonte: A autora (2018).

O quadro 2 apresenta os oito artigos que foram selecionados para a realização do presente estudo, informando o título dos trabalhos, objetivo da pesquisa, principais resultados a serem analisados e conclusão dos autores.

Quadro 2 - Artigos selecionados para o artigo: autor, título, objetivos da pesquisa, resultados e conclusão.

Autores	Título	Objetivo do estudo	Resultados relevantes	Conclusões
Wiita e Stombaugh (1996)	Nutrition knowledge, eating practices, and health of adolescent female runners: a 3-year longitudinal study.	Examinar as alterações no conhecimento em nutrição, ingestão, atitudes, comportamento e estado de saúde de 22 adolescentes corredores do sexo feminino a partir de um estudo longitudinal de 3 anos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimento em nutrição esportiva se manteve estável em 67% dos adolescentes;</li> <li>- Maioria dos corredores responderam corretamente questões sobre carboidratos e gorduras;</li> <li>- Minoria das corredoras responderam corretamente questões sobre ingestão de água e refeições;</li> <li>- A ingestão de carboidrato e ingestão calórica diária média diminuiu significativamente;</li> <li>- A ingestão de proteína por Kg de peso corporal diminuiu significativamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ao longo de 3 anos o conhecimento nutricional não melhorou;</li> <li>- Aumento da incidência de possíveis distúrbios alimentares e fraturas de estresse;</li> <li>- Irregularidades menstruais permanecem altas.</li> </ul>
Schauberg e Anderson (2016)	Dietary restraint and weight loss as risk factors for eating pathology.	Examinar a relação entre restrição dietética autorrelatada, perda de peso recente, índice de massa corporal (IMC) e patologia alimentar com risco de transtornos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 55,2% das mulheres e 29% dos homens relataram episódios bulímicos;</li> <li>- Interação de perda de peso e restrição dietética foi preditor para comportamento compensatório em mulheres;</li> <li>- Relação entre restrição dietética e comportamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportamentos compensatórios mostraram-se superiores em mulheres em comparação aos homens;</li> <li>- Perda de peso recente em mulheres com baixo IMC pode ser um fator de risco para transtornos alimentares.</li> </ul>

		alimentares.	compensatório se mostrou presente em alguns indivíduos.	
Mason <i>et al.</i> (2016)	A daily diary study of perceived social isolation, dietary restraint, and negative affect in binge eating.	Avaliar a relação entre afeto negativo, isolamento social e restrição dietética com compulsão alimentar.	- O afeto negativo e o isolamento social percebido foram associados a uma maior compulsão alimentar; - Nos dias em que as mulheres relataram maior afeto negativo que sua média pessoal, eram mais propensas a relatar episódios de compulsão alimentar, após controle da restrição; - Nos dias em que as mulheres relataram maior restrição dietética do que sua média pessoal, elas eram menos propensas a relatar episódios de compulsão alimentar, após controle do afeto negativo.	- Isolamento social, afeto negativo e restrição dietética são variáveis importantes associadas à compulsão alimentar;  - A restrição alimentar estava associada com uma menor ingestão excessiva quando se tinha o controle do afeto negativo e o isolamento social.
Carrard <i>et al.</i> (2012)	Relations between pure dietary and dietary-negative affect subtypes and impulsivity and reinforcement sensitivity in binge eating individuals.	Investigar potenciais preditores da gravidade do transtorno de compulsão alimentar (BED) em dois subtipos de pacientes com o transtorno, um subtipo dietético puro e um subtipo de influência dietético-negativo.	- O subtipo de influência dietético-negativo relatou uma maior frequência de episódios de compulsão, uma maior sensibilidade ao castigo e maior taxa de abandono durante o estudo.	- Os pacientes com BED no subtipo de influência dietética exibem maior ansiedade e são altamente impulsivos, especialmente em contextos de influência negativa.
Zunker <i>et al.</i> (2011)	Ecological momentary assessment of bulimia nervosa: does dietary restriction predict binge eating?	Avaliar a relação entre a restrição calórica e compulsão alimentar em indivíduos com bulimia nervosa.	- Restrição calórica aumentou a probabilidade de episódios bulímicos no dia em que ocorreu a restrição e no dia posterior.	- Essas descobertas sustentam o desenvolvimento cognitivo modelo de terapia comportamental (CBT) na bulimia nervosa, sugerindo que a restrição dietética auto-relatada é preditiva de episódios de compulsão alimentar subsequentes, e que a redução da restrição alimentar no tratamento pode levar a melhorias nos sintomas bulímicos.
Stice <i>et al.</i>	Risk factors for onset of eating disorders:	Identificar os fatores de risco para o	A insatisfação corporal emergiu como o fator mais potente para o surgimento de transtornos alimentares,	- Esta interação de três vias sugere um caminho de insatisfação corporal para o início do

(2011)	evidence of multiple risk pathways from an 8- year prospective study.	aparecimento de transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino.	seguido de sintomas depressivos e dieta auto-relatada.	transtorno alimentar que é amplificado por sintomas depressivos, bem como uma via caracterizada por dieta auto-relatada.
Latner <i>et al.</i> (2008)	Energy density effects on food intake, appetite ratings, and loss of control in women with binge eating disorder and weight-matched controls.	Identificar os efeitos da densidade energética na ingestão de alimentos, classificações de apetite e perda de controle em mulheres com transtorno compulsivo em comparação ao grupo controle.	Os participantes que apresentam transtorno da compulsão alimentar apresentaram maior consumo prospectivo, desejo de comer sobremesa, perda de controle sobre comer e menos prazer depois das refeições.	- Indivíduos com transtorno de compulsão alimentar aumentaram a capacidade gástrica e podem exigir ingestão excessiva de alimentos e aumento de volume no estômago para proporcionar saciedade; - Diminuir a densidade de energia dos alimentos consumidos pode ajudar a identificar distúrbios na saciedade em mulheres com transtorno da compulsão alimentar.
Munsch <i>et al.</i> (2008)	Negative mood induction and unbalanced nutrition style as possible triggers of binge eating disorder (BED)	Investigar se o humor negativo e alimentação rica em gordura e baixa em carboidratos podem desencadear compulsão alimentar em indivíduos sobrepesos e obesos com transtorno da compulsão alimentar.	-O humor negativo e a nutrição desequilibrada não apresentaram de forma isolada ou combinada alteração na quantidade de alimentos ingeridos; - O humor negativo e a tensão diminuiu após o teste de sabor no grupo de humor negativo.	- O humor negativo não invariavelmente aumenta o risco de comportamento compulsivo; - Alimentação rica em gordura e com baixo teor de carboidrato não influenciou a ingestão de alimentos durante um teste de sabor.

Fonte: A autora (2018).

## 6 DISCUSSÃO

No estudo de Stice et al (2011) foram avaliados os principais fatores de risco para o agravamento de transtornos alimentares, chegando a conclusão que a insatisfação com a imagem corporal é o fator mais relevante em adolescentes do sexo feminino, desta forma podemos supor que a mídia e outras ferramentas de comunicação podem apresentar um papel influenciador nesse grupo. No mesmo estudo foi revelado que sintomas depressivos e adesão a dietas restritivas também se mostram presentes como fatores de risco nesse grupo.

No estudo realizado por Manson et al (2016) foi avaliado a relação entre o isolamento social, afeto negativo, restrição dietética e compulsão alimentar. A compulsão alimentar se mostrava em maior número nos participantes que apresentavam essa combinação do isolamento social e afeto (humor) negativo e quando o participante realizava restrição dietética, mas tinha controle do isolamento social e afeto negativo a ingestão excessiva de alimentos se mostrava menor. Desta forma podemos perceber que a restrição dietética promove um aumento na ingestão alimentar e quando combinado a outros fatores emocionais pode ser intensificado a partir de um estímulo compensatório. A presença do humor negativo como influência para o aumento da ingestão está presente também em outras pesquisas. Carrard et al (2012) mostrou em sua pesquisa que indivíduos com transtorno de compulsão alimentar quando interferido por influência negativa apresentava uma maior frequência de episódios compulsivos, ansiedade, impulsividade, além de aumentar a taxa de abandono durante o tratamento. Munsch et al, 2008 encontrou resultados diferentes em relação ao humor negativo em dietas com elevado teor de gordura e baixo teor de carboidrato. Segundo ele, o humor negativo associado a esse tipo de dieta não apresentou alteração na quantidade de alimento ingerido, portanto não aumentando o risco de comportamento compulsivo.

Schauberg e Anderson (2016) examinaram em sua pesquisa, a relação entre a restrição dietética, perda de peso recente e índice de massa corporal (IMC) com risco de transtorno alimentar. Nesse estudo observou-se que em mulheres a interação de

perda de peso e restrição dietética estimulou um comportamento compensatório, evidenciou que a perda de peso recente em mulheres de baixo IMC pode ser um fator de risco para transtornos alimentares e que comportamentos compensatórios foram maiores no sexo feminino. Zunker et al (2011) avaliou a relação entre a restrição calórica e compulsão alimentar em indivíduos com bulimia nervosa, chegou-se à conclusão que a restrição calórica aumentou a probabilidade de episódios bulímicos no dia em que ocorreu a restrição e no dia posterior, dessa forma a realização de dietas restritivas em indivíduos bulímicos pode agravar seus sintomas. Wiita e Stombaugh (1996) avaliaram a ingestão, atitudes e comportamentos de 22 adolescentes corredores do sexo feminino a partir de um estudo longitudinal de 3 anos, observaram que a quantidade de calorias e de carboidratos da dieta diminuiriam significativamente, o mesmo aconteceu com a quantidade de proteína por kg de peso corporal aumentando a incidência de possíveis distúrbios alimentares. Latner et al (2008) buscou em seu estudo identificar os efeitos da densidade energética na ingestão de alimentos, classificação de apetite e perda de controle em mulheres com transtorno compulsivo em comparação ao grupo controle. Ele identificou que as mulheres que apresentavam o transtorno apresentaram um maior consumo prospectivo, desejo de comer sobremesa, perda de controle nas refeições e diminuição do prazer depois das refeições. Desta forma conclui-se que dietas restritivas, principalmente quando combinadas à outros fatores como humor negativo, isolamento social e insatisfação corporal, são fatores de risco para o agravamento de transtornos alimentares.

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Na maioria dos estudos abordados nessa revisão, é evidenciado que dieta auto relatada com restrição calórica estimula episódios compensatórios, atuando então como fator de risco para o agravamento de transtorno da compulsão alimentar. Também mostram que restrições calóricas podem agravar o quadro de transtornos alimentares como a bulimia e o transtorno de compulsão alimentar por promover perda de controle na ingestão de alimentos pós restrição. O isolamento social, humor negativo e insatisfação da imagem corporal também são fatores de risco para o surgimento de transtornos alimentares. A literatura apresenta poucas referências que comprovam a segurança e eficácia de dietas restritivas em indivíduos sem transtornos alimentares. Desta forma, a conduta nutricional para o emagrecimento é individual e prescrita exclusivamente pelo nutricionista, que após uma análise criteriosa de informações do paciente identificará a estratégia mais segura para o mesmo.

## REFERÊNCIAS

- BREU SILVA, Maria Lídia de ; TAQUETTE, Stella Regina; FREIRE COUTINHO, Evandro Silva. Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, n. 3, 2014.
- ALMEIDA, Gustavo. Pouco carboidrato, muita controvérsia. **Ciência e Cultura**, Campinas, v. 69, n. 4, p. 18-19, 2017.
- ALMEIDA, Jussara Carnevale de *et al.* Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos. **Arquivos brasileiros de endocrinologia & metabologia**, São Paulo, v. 53, n. 5, p. 673-687, 2009.
- BENTO, Karine Bento Maria *et al.* Transtornos Alimentares, Imagem Corporal e Estado Nutricional em Universitárias de Petrolina-PE. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 20, n. 3, p. 197-202, 2016.
- CALABRESE, Jean Carlos; LIBERALI, Rafaela. Dietas de baixo carboidrato para o emagrecimento. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, n. 34, 2012.
- CARRARD, Isabelle *et al.* Relations between pure dietary and dietary-negative affect subtypes and impulsivity and reinforcement sensitivity in binge eating individuals. **Eating behaviors**, New York, v. 13, n. 1, p. 13-19, 2012.
- CASTRO, Ana Lúcia de . Culto ao corpo: identidades e estilos de vida. In: CONGRESSO LUSO-AFRO-BRASILEIRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS, 8., 2004, Coimbra. **Anais** [...]. Coimbra: Universidade de Coimbra, 2004.
- CLAUDINO, Angélica de Medeiros; BORGES, Maria Beatriz Ferrari. Critérios diagnósticos para os transtornos alimentares: conceitos em evolução. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 7-12, 2002.
- CORDÁS, Táki Athanássios. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 154-157, 2004.
- FREIRE, Ana Cláudia Silva Araújo; ARAÚJO, Letícia Bezerra. Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 65, p. 536-543, 2017.
- LATNER, Janet D.; ROSEWALL, Juliet K.; CHISHOLM, Amy M. Energy density effects on food intake, appetite ratings, and loss of control in women with binge eating disorder and weight-matched controls. **Eating behaviors**, New York, v. 9, n. 3, p. 257-266, 2008.
- LOPES, Amliz Ferreira; MENDONÇA, Érika de Sousa. Ser jovem, ser belo: a juventude sob holofotes na sociedade contemporânea. **Revista Subjetividades**, Fortaleza, v. 16, n. 2, p. 20-33, 2016.

MARTINS, Viviane Lima. Valores estéticos e estigmas sociais ligados ao culto à beleza. **Revista Científica Intraciência**, Guarujá, v. 2, n. 1, p. 27-105, 2010.

MASON, Tyler B. *et al.* A daily diary study of perceived social isolation, dietary restraint, and negative affect in binge eating. **Appetite**, London, v. 97, p. 94-100, 2016.

MORGAN, Christina Marcondes; VECCHIATTI, Ilka Ramalho; NEGRÃO, André Brooking. Etiologia do transtorno alimentar: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 18-23, 2002.

MUNSCH, S. *et al.* Negative mood induction and unbalanced nutrition style as possible triggers of binges in binge eating disorder (BED). **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, Milano, v. 13, n. 1, p. 22-29, 2008.

PATTON, G. C. *et al.* Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. **BMJ**, Londres, v. 318, n. 7186, p. 765-768, 1999.,

QUEROL, Sara Estechea *et al.* Nutrient intake in Spanish adolescents SCOFF high-scorers: the AVENA study. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, Milano, v. 21, n. 4, p. 589-596, 2016.

SANTOS, Ana Raquel Mendes dos *et al.* A busca pela beleza corporal na feminilidade e masculinidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 21, n. 2, p. 135-142, 2013.

SCHAUMBERG, Katherine; ANDERSON, Drew. Dietary restraint and weight loss as risk factors for eating pathology. **Eating behaviors**, New York, v. 23, p. 97-103, 2016.

SILVA, Tatiana Araújo Bertulino da. **Prevalência de sintomas de transtornos alimentares e insatisfação corporal em jovens recifenses**. 2012. Dissertação (Mestrado em Neuropsiquiatria e Ciência do Comportamento) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2012.

SOUSA FORTES, Leonardo *et al.* Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 28, n. 3, p. 253-264, 2015.

SOUZA, Márcia Rebeca Rocha *et al.* Droga de corpo! Imagens e representações do corpo feminino em revistas brasileiras. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 62-69, 2013.

STICE, Eric; MARTI, C. Nathan; DURANT, Shelley. Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. **Behaviour research and therapy**, Oxford, v. 49, n. 10, p. 622-627, 2011.

VASCONCELOS, Marcio M. *et al.* Dieta cetogênica para epilepsia intratável em crianças e adolescentes: relato de seis casos. **Rev Assoc Med Bras**, São Paulo, v. 50, n. 4, p. 380-5, 2004.

WIITA, Barbara G.; STOMBAUGH, Isabelle A. Nutrition knowledge, eating practices, and health of adolescent female runners: a 3-year longitudinal study. **International journal of sport nutrition**, Champaign, v. 6, n. 4, p. 414-425, 1996.

ZUNKER, Christie *et al.* Ecological momentary assessment of bulimia nervosa: Does dietary restriction predict binge eating? **Behaviour research and therapy**, Oxford, v. 49, n. 10, p. 714-717, 2011.