Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

A ansiedade associada a transtorno de compulsão alimentar: uma revisão da literatura

Anxiety associated with binge eating disorder: a literature review

Daniel de Mélo de Carvalho[1]
Anacácia Pessoa Leite[2]
Larissa Rodrigues Nunes[3]
Luís Henrique de Sá Pinto Nóbrega[4]
Renan Rodrigues Alvino de Magalhães Cavalcanti[5]
José Iury Braga Bezerra[6]
Bruno Apolinário de Carvalho[7]
Diandra Santos Oliveira[8]

RESUMO: Devido a característica psicossomática, a ansiedade apresenta o potencial de ocasionar alterações no comportamento e na homeostase dos indivíduos. No tocante aos segmentos comportamentais afetados, o consumo alimentar se torna modificado, culminando numa maior ingestão energética, podendo interferir de forma negativa nas escolhas dos alimentos e na diminuição do consumo de alimentos saudáveis. Frente ao exposto, o objetivo deste estudo é discutir a ansiedade enquanto fator associado ao desenvolvimento de transtornos alimentares, principalmente a compulsão. Neste ínterim, o presente estudo caracteriza-se como uma revisão da literatura, na qual foram feitas buscas no Scielo e Pubmed. Os descritores utilizados foram: ansiedade, ingestão de alimentos e Brasil. Assim, foram selecionados estudos nesta temática com inserção temporal de 2018 a 2023. Com efeito, oito estudos foram selecionados nas plataformas Scielo e Pubmed, de acordo com os mecanismos de buscas pré-estabelecidos. Dentre os quais, a amostra foi composta por 5 estudos de prevalência (transversal), 01 estudo de revisão e 2 revisões sistemáticas. Por fim, a maioria dos estudos dos estudos selecionados avaliaram a relação entre ansiedade e inúmeras condições que incluíram a compulsão alimentar. A compulsão alimentar afeta às condições psíquicas e tem o potencial de agravar os quadros de ansiedade nos indivíduos.
Palavras-chave: Ansiedade; Brasil; Transtorno de Compulsão Alimentar.

ABSTRACT: Due to its psychosomatic characteristic, anxiety has the potential to cause changes in the behavior and homeostasis of individuals. With regard to the affected behavioral segments, food consumption becomes modified, culminating in a higher energy intake, which can negatively interfere with food choices and a decrease in the consumption of healthy foods. In view of the above, the objective of this study is to discuss anxiety as a factor associated with the development of eating disorders, especially bingeing. In the meantime, the present study is characterized as a review of the literature, in which searches were made in Scielo and Pubmed. The descriptors used were: anxiety, food intake, and Brazil. Thus, studies on this theme with temporal insertion from 2018 to 2023 were selected. In fact, eight studies were selected on the Scielo and Pubmed platforms, according to pre-established search engines. Among these, the sample consisted of 5 prevalence studies (cross-sectional), 01 review study and 2 systematic reviews. Finally, most of the studies from the selected studies evaluated the relationship between anxiety and numerous conditions that included binge eating. Binge eating affects psychic conditions and has the potential to aggravate anxiety in individuals.
Keywords: Anxiety; Brazil; Binge Eating Disorder.

[1]Graduado em Medicina pelo Centro Universitário CESMAC;
[2]Graduada em Medicina pelo Centro Universitário CESMAC;
[3]Graduada em Medicina pela Universidade Federal do Maranhão;
[4]Graduando em Medicina pela Centro Universitário Santa Maria;
[5]Graduando em Medicina pela Centro Universitário Santa Maria;
[6]Cirurgião-dentista. Graduado em Odontologia pelo Centro Universitário Santa Maria;
[7]Graduado em Medicina pela Universidade Federal da Paraíba;
[8]Graduada em Medicina pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade, que é considerada um prevalente transtorno de saúde de ordem mundial, pode ser conceituada como excesso de emoções e pensamentos potencialmente comprometedores do equilíbrio emocional e social do indivíduo (BENETON, 2021). Este transtorno apresenta uma característica difusa que inclui a antecipação de uma ameaça futura com a probabilidade ou ocorrência de danos que trazem sofrimento e prejuízo mental, repercutindo numa sintomatologia fisiológica que inclui distúrbios do sono, dores no peito, palpitações e fadiga (DAVIU et al., 2019; LELIS et al., 2020)

Em seu penúltimo relatório de saúde mental, a Organização Mundial de Saúde - OMS (atlas da saúde mental mundial) apontou o Brasil como país com a população mais ansiosa do continente Latino-americano, chegando a afetar cerca de 9,3%, a maior prevalência foi está entre as mulheres e jovens (WHO, 2017).

Além disso, a OMS acionou uma recente alerta sobre a saúde mental dos brasileiros, pois uma em cada quatro pessoas no país sofrerá com algum transtorno mental ao longo da vida. Ao total, cerca de 18,6 milhões de pessoas sofrem de ansiedade, e estes dados colocaram o país no topo do ranking mundial (OMS, 2017).

Como demostrado, a ansiedade e os transtornos mentais apresentam grande prevalência em pacientes jovens, e de acordo com a Atlas de saúde mental da OMS de 2020, apenas 19 países da américa relatam a existência de plano integrado de assistência a saúde mental para crianças adolescência (OMS, 2020). Outrossim, dentre o público adulto, os fatores de risco associados ao desenvolvimento de transtornos mentais, destacam-se o abuso de álcool e tabaco (GARCIA; FREITAS, 2015; PARREIRA et al., 2017).

O comportamento alimentar compulsivo perece relacionado ao estresse e ansiedade ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal de modo a gerar um aumento do cortisol no plasma, elevando o metabolismo energético e estimulando o consumo alimentar. O quadro de ansiedade associado ao estresse leva a uma busca alimentar compensatória de conforto, tentando suprir as necessidades energéticas em resposta ao estresse crônico (LEEHR et al., 2014).

Devido a característica psicossomática, a ansiedade apresenta o potencial de ocasionar alterações no comportamento, qualidade do sono, homeostase e disposição para atividades físicas (Lourenço, 2016). No tocante aos segmentos comportamentais afetados, o consumo alimentar se torna modificado, culminando numa maior ingestão energética, podendo interferir de forma negativa nas escolhas dos alimentos e na diminuição do consumo de

alimentos saudáveis. Vale ressaltar que os eventos e sensações desagradáveis experienciadas por estes pacientes parecem agravar o quadro (ARAÚJO, 2017).

Devido a característica de modificação do comportamento alimentar, e devido à alta prevalência da ansiedade no Brasil e no mundo, advoga-se a realização do presente estudo no intuito de elencar informações, informações importantes e atualizadas sobre a problemática que aqui se insere. Nestas perspectivas, o objetivo do presente estudo é discutir a ansiedade enquanto fator associado ao desenvolvimento de transtornos alimentares, principalmente a compulsão.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura, compreendida por Mendes; Silveira; Galvão (2019) como sendo um método que permite sintetizar o conhecimento por meio de processo sistemático e rigoroso.

Foram selecionados estudos que tenham significativa relevância para o título proposto: Ansiedade e compulsão alimentar. Para tal, a questão norteadora foi: Existe relação entre ansiedade e compulsão alimentar? Sendo assim, foram utilizados como mecanismos de busca os descritores elencados a partir do DeCS/MeSH: “ansiedade”, “ingestão de alimentos”, “transtorno da Compulsão Alimentar” e “Brasil” (em português), com uma pesquisa realizada em plataformas de dados como *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e “Anxiety”, “Brazil”, “food intake” como termos *mesh* para pesquisas no pubmed. Nos filtros de buscam, incluiu-se artigos publicanos entre 2018 e 2023.

Dentre os critérios de inclusão, foram selecionados estudos de diversos tipos de estudo; estudos que tratassem principalmente da compulsão alimentar e não de outros transtornos como anorexia e estudos com populações brasileiras. Os resultados encontrados nas bases de dados acima citadas foram sintetizados e apresentados na seção resultados e discussões, optou-se por realizar análise descritiva e sistematizada dos dados obtidos nos artigos.

Foram excluídos projetos em andamento, estudos com conflitos de interesse e estudos pilotos. Não foram selecionados duplicatas e documentos acadêmicos que apresentassem no resumo distanciamento do tema pesquisado.

Quadro 1 — Caracterização dos resultados de buscas de acordo com o uso dos descritores

Pubmed	
Descritor	**Resultados (2018-2023)**
(Anxiety) AND (Food intake) AND (Brazil)	154 resultados
Scielo	
Descritor	**Resultados (2018-2023)**
(Anxiety) AND (Food intake) AND (Brazil)	1 resultado
(Ansiedade) AND (ingestão de alimentos)	4 resultados
(Ansiedade) AND (Transtorno da Compulsão Alimentar)	10 resultados

Fonte: elaborado pelo autor (2023)

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para compor os resultados incluíram-se 09 estudos selecionados nas plataformas Scielo e Pubmed, de acordo com os mecanismos de buscas supracitados. Dentre os quais, a amostra foi composta por 6 estudos de prevalência (transversal), 01 estudo de revisão e 2 revisões sistemáticas. Inclui-se o ano de 2018 na busca de publicação no intuito de diluir e se afastar um pouco das informações relacionadas à COVID-19, uma vez que após 2020, percebe-se um prevalente número de estudos que estudam a relação entre ansiedade, transtorno alimentar e Covid-19.

Vale ressaltar que a maioria dos estudos tendem a não estudar isoladamente a relação entre ansiedade e compulsão alimentar, de forma preponderante os estudos avaliam uma relação que inclui outros transtornos alimentares, comportamentais e distúrbios do sono.

A Literatura demonstrou que os transtornos de ansiedade podem estar associados a obesidade através da compulsão alimentar, pois o mecanismo de compensação visto diante do estresse e ansiedade gera a busca por alimentos que possam aliviar o seu estado emocional, podendo trazer pontos, o que acaba se tornando um ciclo vicioso, pois alterações nas emoções podem levar ao novo impulso alimentar (Fusco et al., 2012; Silveira et al., 2021; Rocha; Eufrásio, 2021).

Em um Estudo transversal com indivíduos com idade entre 20 e 59 anos, que apresentavam índice de massa corporal maior ou igual a 25 kg/m 2 foram instituídos o Inventário de Ansiedade Traço-Estado e Escala de Compulsão Alimentar e Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. O estudo mostrou que a prevalência de níveis moderados de ansiedade-estado em adultos com sobrepeso ou obesidade foi de 96%. Além disso, comparando a ansiedade com compulsão alimentar, foi encontrada uma correlação positiva entre a amostra geral entre os adultos jovens foi detectado menor score de ansiedade para aqueles com 45 anos ou mais (Fusco et al, 2020).

Este estudo de Fusco e colaboradores avaliou Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesos e demonstrou haver uma relação entre obesidade e ansiedade e que a compulsão alimentar esteve prevalente na amostra, principalmente entre os indivíduos mais jovens. O leva a sugerir que este público mais pode ser mais vulnerável a tais condições e isso pode justificar intervenções preventivas.

Sabendo que o comportamento alimentar é afetado por fatores psicológicos e neurocognitivos, Fonseca et al. (2020) avaliaram a impulsividade enquanto fator que influencia a ingestão alimentar em mulheres com transtorno de ansiedade generalizada. O estudo também avaliou o consumo de alimentos com alta densidade energética e índice de massa corporal (IMC) em mulheres com transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

Este estudo transversal incluiu 51 mulheres adultas com TAG que responderam à Escala de Impulsividade Barratt (BIS-11) e participaram de uma tarefa de ir/não ir usando imagens de alimentos. Foram avaliadas medidas antropométricas e um questionário de frequência alimentar. O estudo mostrou a impulsividade previu a ingestão de açúcar (p=0,016), gordura total (p = 0,007) e gordura saturada (p = 0,004). Os testes estatísticos mostraram correlação positiva entre presença de impulsividade e consumo de biscoitos (p = 0,051).

Ou seja, a impulsividade foi preditiva de maior consumo de açúcar e gordura saturada em mulheres com diagnóstico de TAG (Fonseca et al., 2020).

Outro estudo envolvendo pacientes obesos com transtorno alimentar e compulsivo avaliou o ritmo circadiano apontou evidências actigráficas de distúrbios do ciclo e de distúrbio do comportamento do sono na amostra, quando comparados a um grupo controle sem transtorno. Ou seja, a interrupção ritmo circadiano foi específica nestes indivíduos, mostrando que o consumo excessivo e as mudanças duradouras no comportamento prejudicam o ciclo e às atividades diárias destes pacientes (ROVEDA ET AL., 2018).

No tocante a qualidade da alimentação, os estudos mostram que os pacientes com ansiedade e compulsão tendem a inerir alimentos mais calóricos e menos nutritivos (Araújo, 2017; Dalmazo et al., 2019). Neste contexto, partindo da premissa que a terapia com vitaminas B e vitamina D pode gerar melhoria do tratamento padrão de depressão e transtornos de ansiedade. Uma revisão sistemática com 20 ensaios clínicos mostrou que as vitaminas B e a vitamina D também apresentaram resultados significativos neste quesito.

Entretanto, lacunas relacionadas a inclusão de outros de outros compostos nos ensaios clínicos avaliados, demonstraram que a melhora dos sintomas não pode ser atribuída estritamente a estas vitaminas. Mas, de forma geral, o estudo sugeriu que a intervenção com

vitaminas B e/ou vitamina D pode ser uma estratégia adjuvante eficaz e bem tolerada na melhora dos sintomas de depressão e ansiedade (Borges-Vieira et al, 2023).

Partindo da premissa que o aumento do número de intervenções cirúrgicas para obesidade também aumenta a necessidade de avaliações pós-operatórias, Ribeiro et al. (2018) se propuseram a perfil psicológico antes e após a cirurgia bariátrica. O estudo abrangeu 281 pacientes de um serviço público de cirurgia bariátrica, e com isso, percebeu-se uma maior prevalência do sexo feminino (83%), pacientes com menos de 12 anos de escolaridade (83%) e pacientes que possuem companheiro (64%). Em relação à ansiedade, depressão e compulsão alimentar, houve redução de todos os sintomas até 23 meses após a cirurgia.

No entanto, os pacientes que foram abordados num tempo pós bariátrica superior a 24 meses, houve aumento de todos os indicadores de ansiedade, depressão e compulsão alimentar apontando para o impacto transitório da perda de peso ou da cirurgia bariátrica sobre esses sintomas Estes resultados evidenciaram a intervenção e acompanhamento psíquico de forma contínua para esses pacientes submetidos à cirurgia bariátrica, mesmo após perda de peso.

4. CONCLUSÃO

A maioria dos estudos dos estudos selecionados avaliaram a relação entre ansiedade e inúmeras condições que incluíram a compulsão alimentar. Neste contexto, podemos perceber que há um perfil de ansiedade associado aos transtornos de compulsão alimentar e que estas duas condições são correlacionadas, demonstrando que uma condição pode afetar a outra. Não há relação de causa-efeito, mas há modificação mútua.

Assim, podemos inferior que a compulsão alimentar afeta às condições psíquicas e tem o potencial de agravar os quadros de ansiedade nos indivíduos. Diante desta problemática, espera-se que novos estudos possam gerar maiores esclarecimentos de como os tratamento e o acompanhamento profissional pode gerar intervenções que amenizem esta inter-relação.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. H. I. de. **Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis**. 2017. Dissertação - Universidade de Brasília, Ceilândia, 2017. Disponível em: https://repositorio.unb.br/handle/10482/24467. Acesso em: 22 nov. 2023.

BENETON, E. R.; SCHMITT, M.; ANDRETTA, I. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. **Revista da SPAGESP**, [s. l.], v. 22, n. 1, p. 145–159, 2021.

BORGES-VIEIRA, J. G.; CARDOSO, C. K. S. Efficacy of B-vitamins and vitamin D therapy in improving depressive and anxiety disorders: a systematic review of randomized controlled trials. **Nutritional Neuroscience**, [s. l.], v. 26, n. 3, p. 187–207, 2023.

DALMAZO, A. L. et al. Stress and Food Consumption Relationship in Hypertensive Patients. **Arquivos Brasileiros De Cardiologia**, [s. l.], v. 113, n. 3, p. 374–380, 2019.
DAVIU, N. et al. Neurobiological links between stress and anxiety. **Neurobiology of Stress**, [s. l.], v. 11, p. 100191, 2019.

FONSECA, N. K. de O. da et al. Impulsivity influences food intake in women with generalized anxiety disorder. **Revista Brasileira De Psiquiatria (Sao Paulo, Brazil: 1999)**, [s. l.], v. 42, n. 4, p. 382–388, 2020.

FUSCO, S. de F. B. et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, [s. l.], v. 54, p. e03656, 2020.

LELIS, K. de C. G. et al. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, [s. l.], n. 23, p. 9–14, 2020.

RIBEIRO, G. A. N. de A. et al. DEPRESSION, ANXIETY, AND BINGE EATING BEFORE AND AFTER BARIATRIC SURGERY: PROBLEMS THAT REMAIN. **Arquivos brasileiros de cirurgia digestiva: ABCD = Brazilian archives of digestive surgery**, [s. l.], v. 31, n. 1, p. e1356, 2018.

ROCHA, A. K. M. da; EUFRASIO, M. D. S. **Nutrientes influentes no controle do transtorno de ansiedade: revisão integrativa.** 2021. Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário Tiradentes – UNIT, Maceió, 2021.

ROVEDA, E. et al. Rest-activity circadian rhythm and sleep quality in patients with binge eating disorder. **Chronobiology International**, [s. l.], v. 35, n. 2, p. 198–207, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and Other Common Mental Disorders**. [S. l.], 2017. Disponível em: https://www.who.int/publications-detail-redirect/depression-global-health-estimates. Acesso em: 22 nov. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity**. [S. l.], 2020. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/obesity. Acesso em: 22 nov. 2023.