

Autor: Ana Rita Duarte, João Stuart, Pedro Sonié, Sara Teixeira

Última atualização: 2024/01/31

Palavras-chave: Compulsão alimentar; Binge-eating; Alimentação; Dieta; Comportamento

Resumo

O transtorno de compulsão alimentar é caracterizado por uma ingestão exagerada de alimentos acompanhada por uma sensação de perda de controlo e sentimentos de culpa.

É um transtorno que se faz acompanhar de consequência nocivas para a saúde e uma diminuição marcada da qualidade de vida.

O comportamento em relação à comida é importante na promoção de uma alimentação saudável.

Binge-eating (Transtorno de compulsão alimentar)

O ***Binge eating*** é um transtorno de compulsão alimentar, caracterizado por episódios recorrentes de ingestão exagerada de alimentos, que muitas vezes termina apenas quando se a pessoa atinge um intenso mal-estar ou exaustão física. Estes episódios ocorrem num período de tempo delimitado e são acompanhados por uma sensação de perda de controlo sobre a ingestão durante esse período.

Pode afetar todo o tipo de pessoas, independentemente do sexo ou de ter peso normal ou alterado. É comum a pessoa ter sentimentos de não conseguir parar de comer ou sensação de perda de controlo sobre o quê ou o quanto se come. Ocorrem durante um período prolongado, normalmente mais de 3 meses e pelo menos uma vez por semana.

Este distúrbio não está necessariamente associado ao uso recorrente de comportamentos compensatórios inapropriados pela indução do vômito ou restrição alimentar severa, como acontece na bulimia ou na anorexia nervosa.

Diagnóstico e sinais

Caracteristicamente, o ***binge-eating*** apresenta pelo menos 3 aspetos dos seguintes:

- Comer mais rapidamente do que o normal;
- Comer até se sentir desconfortavelmente cheio;
- Comer grandes quantidades de alimento na ausência de sensação física de fome;
- Comer sozinho por vergonha;
- Sentimentos de desgosto, depressão ou culpa com os excessos cometidos.

Fatores precipitantes

O *binge-eating* é mais frequente nos casos de:

- Humor deprimido;
- Fatores stressantes externos e relacionados com as relações interpessoais;
- Tentativas frequentes de dietas e restrições dietéticas excessivas (por exemplo, eliminação dos hidratos de carbono da dieta);
- Baixa auto-estima;
- Sentimentos de tédio.

Não há um padrão alimentar específico nem um tipo de alimento mais associado.

Consequências

A **compulsão alimentar** está muitas vezes associada a consequências nefastas para a saúde e a uma pior qualidade de vida, com diminuição acentuada da capacidade de concentração e má adaptação à vida social ou laboral. Os sentimentos de culpa após cada episódio podem conduzir a um enorme desespero no controlo do peso e nos hábitos alimentares. São frequentes as tentativas de controlar o impulso por dietas mais ou menos restritivas, geralmente sem sucesso, mas que podem provocar flutuações marcadas do peso. Podem ainda ocorrer sintomas gastrointestinais inespecíficos (como alterações do padrão habitual de trânsito intestinal, com períodos de obstipação ou diarreia).

O que fazer?

Fazer um **diário alimentar** onde aponta todos os alimentos que ingere permite perceber o padrão alimentar e atuar de forma muito sensível. É importante **planear bem as refeições**, definindo previamente o que se vai comer a cada momento do dia.

Deve rever cada episódio para **identificar os fatores** que despoletam a crise e perceber o padrão, permitindo desenvolver mecanismos de compensação para ultrapassar estes momentos.

O transtorno de compulsão alimentar pode ter uma duração variável, desde episódios de curta duração isolados ou recorrentes até à persistência durante anos, sobretudo se não for tratado. É fundamental **procurar ajuda** de um profissional de saúde capaz de monitorizar e orientar o tratamento.

Conclusão

A alimentação saudável é uma prioridade mas a sua relação com a comida também o deve ser. O *binge-eating* pode ter um impacto significativo na vida e na saúde.

Referências recomendadas

- [National Eating Disorders Associations \(NEDA\). Binge eating disorder. 2022](#)
- [National Institute of Mental Health \(NIH\). Eating disorders. 2021](#)
- [Binge-eating disorder. Mayo Clinic. 2018](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ""

[Ana Rita Duarte](#) • [João Stuart](#) • [Pedro Sonié](#) • [Sara Teixeira](#)