

A influência da ansiedade nos transtornos alimentares

The influence of anxiety on eating disorders

La influencia de la ansiedad en los trastornos alimentarios

Recebido: 29/09/2023 | Revisado: 10/10/2023 | Aceitado: 11/10/2023 | Publicado: 15/10/2023

Ana Júlia de Paula Santos Candido

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7496-8788>

Centro Universitário FUNVIC, Brasil

E-mail: ana.01010883.pinda@unifunvic.edu.br

Heleneide Cristina Campos Brum

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6903-1679>

Centro Universitário FUNVIC, Brasil

E-mail: prof.heleneidebrum.pinda@unifunvic.edu.br

Kathleen Maria dos Santos Tobias

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1976-9491>

Centro Universitário FUNVIC, Brasil

E-mail: kathleen.01010892.pinda@unifunvic.edu.br

Lídia de Sousa Rosa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9605-0208>

Centro Universitário FUNVIC, Brasil

E-mail: lidia.01010929.pinda@unifunvic.edu.br

Resumo

A ansiedade é vista como o mal do século. O comportamento alimentar pode ser influenciado pelo estado emocional, um estado psicológico associado a preocupação excessiva, tensão e angústia futura, que pode incluir sintomas de inquietação, nervosismo, preocupação excessiva, distúrbios alimentares e dificuldade para cochilar. A presente pesquisa teve como objetivo investigar e analisar de maneira abrangente a inter-relação entre a ansiedade e os transtornos alimentares, explorando os mecanismos psicológicos subjacentes, identificando fatores desencadeantes e propondo possíveis abordagens terapêuticas para mitigar os impactos negativos dessa relação complexa na saúde mental e física dos indivíduos. A ansiedade pode desempenhar um papel significativo no incentivo ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia, bulimia nervosa ou transtorno da compulsão alimentar periódica. A relação entre ambos é complexa e multifacetada. As pessoas com esses transtornos podem usar a comida como uma forma de lidar com a ansiedade e outras emoções difíceis, restringindo-se a comer em situações estressantes para se sentir no controle. Outros recorrem à comida como uma "fuga" temporária, levando à compulsão alimentar. A ansiedade também está associada com a imagem corporal, levando à insatisfação corporal e à busca de caminhos pouco saudáveis. O ciclo de vergonha e culpa em torno do comportamento alimentar. Sabe-se que vários neurotransmissores desempenham um papel importante no controle da ansiedade. O ácido gama-aminobutírico (GABA) é um neurotransmissor inibitório no cérebro o que significa que seu papel é diminuir a atividade das células nervosas, reduzindo assim a excitação neural. Neste estudo observou-se que a ansiedade está ligada às nossas emoções e, quando alteradas, levam a problemas de saúde, como os transtornos alimentares.

Palavras-chave: Ansiedade; Transtornos; Compulsão alimentar.

Abstract

Anxiety is seen as the evil of the century. Eating behavior can be influenced by emotional state, a psychological state associated with excessive worry, tension and future distress, which can include symptoms of restlessness, nervousness, excessive worry, eating disorders and difficulty sleeping. The present research aimed to comprehensively investigate and analyze the interrelationship between anxiety and eating disorders, exploring the underlying psychological mechanisms, identifying triggering factors and proposing possible therapeutic approaches to mitigate the negative impacts of this complex relationship on mental health and physicality of individuals. Anxiety can play a significant role in encouraging the development of eating disorders, such as anorexia, bulimia nervosa, or binge eating disorder. The relationship between the two is complex and multifaceted. People with these disorders may use food as a way to cope with anxiety and other difficult emotions, restricting themselves from eating in stressful situations to feel in control. Others turn to food as a temporary "escape", leading to binge eating. Anxiety is also associated with body image, leading to body dissatisfaction and the search for unhealthy paths. The cycle of shame and guilt surrounding eating behavior. Several neurotransmitters are known to play an important role in controlling anxiety. Gamma-aminobutyric acid (GABA) is an inhibitory neurotransmitter in the brain which means its role is to decrease the activity of nerve cells, thus

reducing neural excitation. In this study it was observed that anxiety is linked to our emotions and, when altered, leads to health problems, such as eating disorders.

Keywords: Anxiety; Disorders; Binge eating.

Resumen

La ansiedad es vista como el mal del siglo. La conducta alimentaria puede verse influenciada por el estado emocional, un estado psicológico asociado con preocupación excesiva, tensión y angustia futura, que puede incluir síntomas de inquietud, nerviosismo, preocupación excesiva, trastornos alimentarios y dificultad para dormir. La presente investigación tuvo como objetivo investigar y analizar de manera integral la interrelación entre la ansiedad y los trastornos alimentarios, explorando los mecanismos psicológicos subyacentes, identificando factores desencadenantes y proponiendo posibles enfoques terapéuticos para mitigar los impactos negativos de esta compleja relación en la salud mental y la fisicalidad de los individuos. La ansiedad puede desempeñar un papel importante a la hora de fomentar el desarrollo de trastornos alimentarios, como la anorexia, la bulimia nerviosa o el trastorno por atracón. La relación entre ambos es compleja y multifacética. Las personas con estos trastornos pueden utilizar la comida como una forma de afrontar la ansiedad y otras emociones difíciles, limitándose a comer en situaciones estresantes para sentirse en control. Otros recurren a la comida como un "escape" temporal, lo que les lleva a comer compulsivamente. La ansiedad también se asocia con la imagen corporal, conduciendo a la insatisfacción corporal y a la búsqueda de caminos poco saludables. El ciclo de vergüenza y culpa que rodea la conducta alimentaria. Se sabe que varios neurotransmisores desempeñan un papel importante en el control de la ansiedad. El ácido gamma-aminobutírico (GABA) es un neurotransmisor inhibidor en el cerebro, lo que significa que su función es disminuir la actividad de las células nerviosas, reduciendo así la excitación neuronal. En este estudio se observó que la ansiedad está ligada a nuestras emociones y, cuando se altera, deriva en problemas de salud, como los trastornos alimentarios.

Palabras clave: Ansiedad; Trastornos; Atracónes.

1. Introdução

A ansiedade é um estado psíquico desagradável relacionado ao excesso de preocupação, a tensão e a aflição do futuro. Nosso corpo nos coloca em situação de alerta, induzindo uma autoproteção e autopreservação sob um perigo eminente, liberando certos hormônios, como a adrenalina e o cortisol e é acompanhada de desconforto físico e perturbações comportamentais que, geralmente, possuem relação com o medo. Os sintomas podem variar, sendo taquicardia, náuseas, cefaleia, sudorese, palpitações, e também manifestações psíquicas através da inquietação interna, falta de sono, desconforto mental e dificuldade de concentração.

As atitudes compensatórias mais comuns dos indivíduos ansiosos são de fuga, esquiva e comportamentos de evitação, decorrentes de situações importantes em suas vidas acadêmica, social e profissional, nas quais respondem eliminando, atenuando ou adiando um evento ameaçador quando ele existe. Esse padrão típico de comportamento decorre do fato de que os indivíduos superestimam a probabilidade de perigo, acreditando que a ameaça é desproporcional ao risco real. O medo e a ansiedade são considerados sintomas patológicos a partir do momento em que se tornam exagerados e desproporcionais ao estímulo. Essas reações geralmente ocorrem em pessoas com uma predisposição neurobiológica hereditária. Pessoas com transtornos de ansiedade são excessivamente medrosas, têm dificuldade para relaxar e geralmente se preocupam com o que os outros pensam de seu desempenho pessoal e precisam de incentivo para restaurar a autoconfiança. (Zamignani et al., 2005; Castillo et al., 2000).

A ansiedade é uma experiência emocional universal que afeta pessoas de todas as idades e origens. No entanto, seu papel na predisposição, desenvolvimento e tratamento dos transtornos alimentares é cada vez mais reconhecido. Pesquisadores como Farrow et al. (2021) investigaram como os sintomas de ansiedade podem servir como um fator de risco para o início desses transtornos. Além disso, estudos epidemiológicos, como o de Smith et al. (2021), revelaram uma prevalência crescente de transtornos alimentares em todo o mundo, sublinhando a importância de entender a relação entre a ansiedade e essas condições.

A influência da ansiedade sobre os transtornos alimentares não se limita ao início; estende-se também aos sintomas e ao curso dessas condições. Johnson et al. (2021), exploraram como a persistência da ansiedade pode levar a uma maior gravidade dos transtornos alimentares ao longo do tempo. Isso inclui complicações físicas, como desequilíbrios nutricionais e problemas cardíacos, destacados por Harris e Brown (2021), que analisaram as consequências de longo prazo dessa interação complexa.

Mais de 450 milhões de pessoas sofrem com algum transtorno de saúde mental. Segundo a classificação do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV), agorafobia, transtorno de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobia social, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e transtorno de ansiedade generalizada (TAG) são alguns dos transtornos de ansiedade. (Globo, 2023) Os distúrbios alimentares refletem um estado de não comer o suficiente ou então um distúrbio psicológico causado por não comer. É uma doença bastante grave e tem um sério impacto na saúde de quem a sofre. Os transtornos alimentares são caracterizados por comportamento alimentar imprudente. A pessoa para de comer porque se sente culpada pelo peso, ou acaba comendo demais porque não tem controle sobre suas emoções. Portanto, a questão das emoções está muito presente no transtorno. Muitas vezes, essa instabilidade decorre de lesões que se desenvolvem na adolescência (já que é um período de descoberta). Mas é possível que apareça em outras idades. (Rocha et al. 2015).

De acordo com o DSM-5 e o CID-11, temos 6 classificações de transtornos alimentares, sendo 3 bem conhecidas: anorexia, bulimia e a compulsão alimentar. A anorexia é caracterizada pelo aumento da restrição alimentar devido ao medo excessivo de ganho de peso, levando à perda de peso persistente, com uma imagem corporal distorcida. A principal característica da bulimia são os episódios de compulsão alimentar seguidos de purgação, criando um ciclo, muitas vezes mascarado por sentimento de culpa e vergonha. E a compulsão alimentar, é caracterizada por uma sensação intensificada de falta de controle, seguida de culpa e depressão. (Barone, 2022).

Do exposto, surge uma problemática: Como a ansiedade afeta os transtornos alimentares? Sendo assim, através da análise estatística de que grande parte da população apresenta sintomas de ansiedade e da realização de levantamento sobre a doença e as consequências nesses transtornos, será possível esclarecer o quanto a ansiedade induz a diferentes transtornos alimentares, onde compreende-se que, quando é frequente e intenso pode ser prejudicial e levar a uma condição patológica.

Nesse sentido, o presente trabalho visa mostrar como a ansiedade afeta e influencia nos transtornos alimentares, abrangendo os impactos que essa emoção pode originar no comportamento e a maneira como afeta o organismo, com base em uma revisão de literatura relacionada a este tópico.

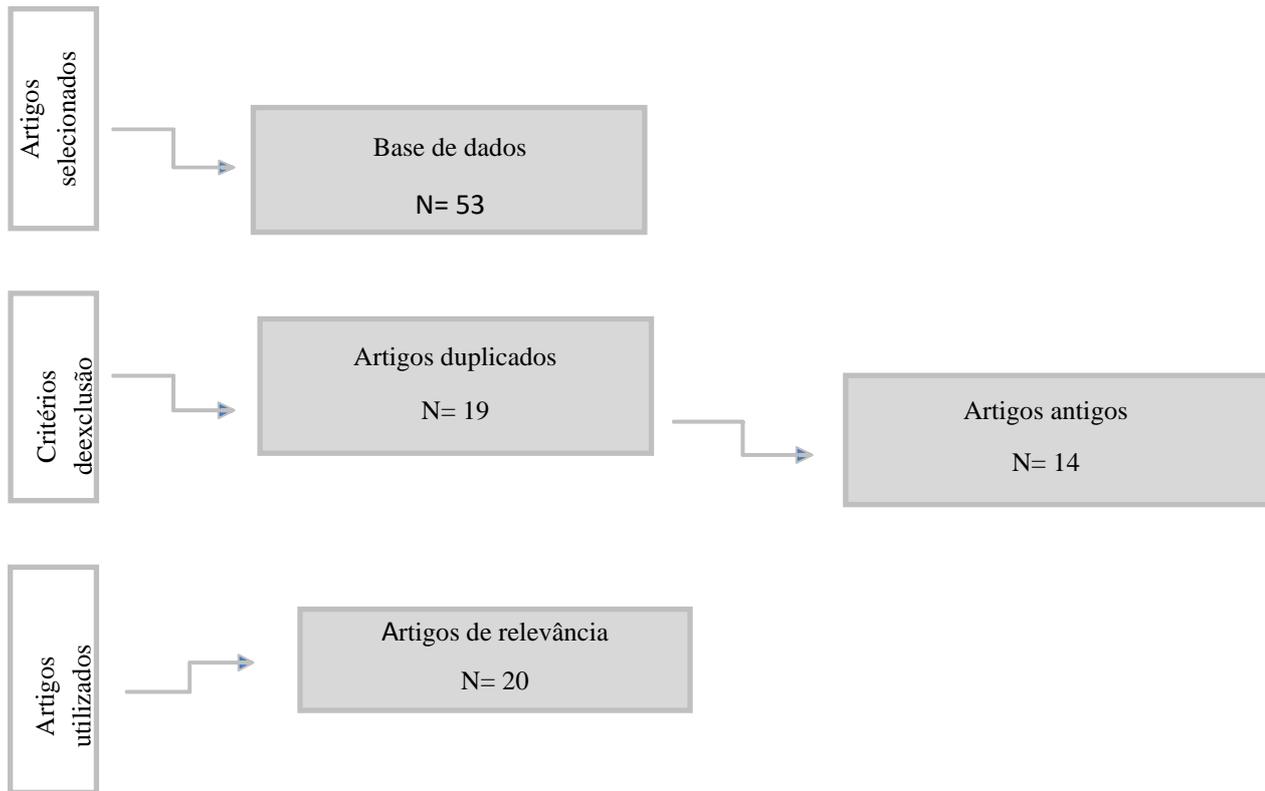
2. Metodologia

Foi realizado uma revisão integrativa de literatura baseado na utilização de conceitos alcançados diante de análises documentais de Appolinário e Claudino (2001), onde o objetivo foi analisar quais são os transtornos alimentares e as suas respectivas causas. O estudo permitiu direcionar o artigo à uma proposta principal: fornecer informações sobre como a ansiedade pode influenciar os transtornos alimentares. Para elaboração do mesmo, a coleta de dados foi realizada através de informações científicas encontradas nas bases de dados: Scielo, Pubmed, Bireme, Biblioteca Virtual em Saúde e Google Acadêmico utilizando artigos e dissertação de mestrado publicados entre os anos de 2000 até 2023 nos idiomas português, espanhol e inglês.

A coleta total de dados resultou em 53 artigos, sendo utilizado como descritores em saúde: Ansiedade, Transtorno alimentar e Compulsão alimentar. Também foi feito a busca pela combinação de palavras-chave “transtornos alimentares e a ansiedade”, “compulsão alimentar e ansiedade”, “transtorno de compulsão alimentar e ansiedade” e “compulsão alimentar e dietas restritivas.”

Após análise e leitura 33 foram descartados por não atenderem os critérios da pesquisa, sendo também artigos duplicados e ilegíveis ou artigos antigos. Prevaleram 20 artigos que abrigavam o objetivo do atual estudo. Todavia, foi feito um fluxograma de como procedeu a escolha do material utilizado para este trabalho.

Figura 1 - Fluxograma da metodologia.



Fonte: Autores.

3. Resultados e Discussão

Na presente revisão de literatura, foram examinados estudos relevantes para entender o impacto da ansiedade nos transtornos alimentares e suas consequências, tais como os neurotransmissores têm ajudado no controle da doença. Essa análise proporcionou informações valiosas sobre a maneira como a ansiedade afeta emocionalmente, influenciando na saúde e levando a transtornos alimentares. Estes resultados estão disponíveis no Quadro 1.

Quadro 1 - Análise dos estudos selecionados para composição da discussão.

Título/Autor/Ano	Metodologia	Objetivo	Conclusão
Sintomas de Depressão e Estresse em estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfretamento Costa et al. (2019)	Estudo quantitativo epidemiológico do tipo transversal. Feito com estudantes de Medicina em diferentes períodos do curso	Estimar a prevalência de sintomas de estresse, depressão e ansiedade dos estudantes, associando-os com outros fatores.	Acredita-se que as instituições de ensino superior devem se comprometer com o desenvolvimento integral dos estudantes.
A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. Munhoz et al. (2019)	Estudo descritivo e quantitativo, com dados coletados através de um questionário estruturado.	Verificar se a ansiedade influencia na compulsão alimentar e na obesidade de alunos da Universidade Federal de Pampa.	Compreende-se que a compulsão alimentar é uma variável mediadora entre a ansiedade e a obesidade.
O impacto do desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. Gomes et al. (2021)	Revisão narrativa.	Realizar uma narrativa sobre o impacto do desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes.	Estudos revelaram que o impacto causado nos adolescentes pelos transtornos alimentares são causas como obesidade, desnutrição e mortalidade. E a incidência tem prevalência maior nas mulheres.
Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado afetivo. Melca et al. (2014)	Revisão de literatura.	Analisar a associação entre obesidade e os transtornos mentais.	Os transtornos mentais favorecem o desenvolvimento da obesidade.
Binge eating and psychopathology in severely obese adolescents. Isnard et. al. (2003)	Revisão de literatura.	Buscar características psicológicas específicas em adolescentes severamente obesos que possam estar associadas à compulsão alimentar.	Os sintomas de compulsão alimentar eram frequentes nesta população e a dimensão de compulsão alimentar estava relacionada a ansiedade.
The impact of obesity and hypercaloric diet consumption on anxiety and emotional behavior across the lifespan. Baker et. al (2017)	Revisão bibliográfica.	The impact of obesity and hypercaloric diet consumption on anxiety and emotional behavior across the lifespan.	Transtornos de ansiedade e obesidade são distúrbios marcados por alterações no circuito fronto-límbico e pela desregulação do sistema inflamatório.
Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. Reyes, Fermann (2017)	Revisão sistemática de literatura.	Realizar uma revisão acerca da eficácia Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada.	Verificou-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental se evidencia eficaz no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada.
Distúrbio alimentar, compulsivo e afetivo: uma revisão bibliográfica. Dos Anjos et al. (2020)	Revisão bibliográfica.	Identificar a prevalência e a correlação entre depressão, ansiedade e distúrbios relacionados com a autoimagem e distúrbios alimentares	Tanto os distúrbios afetivos, quanto alimentares necessitam de predisposição genética, entretanto, a exposição a fatores sociais são deflagradores ao desenvolvimento de baixa autoestima.
A importância da regulação emocional em terapia cognitivo-comportamental no transtorno de compulsão alimentar. Dos Santos et al. (2020)	Revisão bibliográfica.	Compreender o papel da TCC na regulação emocional no TCA.	O diagnóstico de tal transtorno traz consigo variantes que contribui para os episódios da compulsão alimentar.
Transtornos alimentares. Appolinário, Claudino (2001)	Revisão de literatura.	Analisar quais são os transtornos alimentares e o que causam.	O diagnóstico precoce e uma abordagem terapêutica adequada dos transtornos alimentares são fundamentais para o manejo clínico.

Fonte: Autores.

A partir das análises feitas foi observado o impacto da ansiedade e como ela influencia no desenvolvimento de transtornos alimentares, tendo visto o grande aumento de distúrbios mentais é possível que haja uma piora desta situação, e os sintomas se agravam conforme o passar dos anos. Costa et al. (2017) salienta sobre a ansiedade e as más escolhas na hora de aliviá-la, buscando uma forma "rápida" e assim afetando as escolhas alimentares podendo trazer um prejuízo grande para nossa saúde, por isso que o nível de doenças crônicas como obesidade, diabetes tipo 2 e colesterol só aumentam. De acordo com Munhoz et al. (2021), a ansiedade e o transtorno alimentar são relativos, quanto maior for o nível de ansiedade apresentado, maior será a compulsão alimentar, pois tem sido um dos maiores problemas enfrentados na atualidade do mundo.

Gontijo et al. (2011), dizem que episódios de compulsão alimentar e seus principais sintomas geralmente ocorrem durante dietas para perda de peso, possivelmente inicialmente relacionados à fome, mas posteriormente à medida que o ciclo alimentar progride, gera sentimentos negativos (frustração, tristeza, ansiedade, tédio, solidão). Esses episódios ocorrem principalmente em segredo e são acompanhados por sentimentos de vergonha, culpa e desejo de se punir. Algumas possíveis complicações clínicas ocorrem em decorrência de comportamentos de desnutrição e purgação, como anemia, alterações hormonais, osteoporose, alterações hidroeletrólíticas, entre outras coisas.

Embora um distúrbio alimentar afete a todos, os jovens, especialmente as mulheres, são mais propensos a desenvolvê-lo. Gomes et al. (2012) comentam que esses transtornos geralmente se dão início na adolescência quando os hormônios estão em evolução. De fato, por razões culturais e sociais, as mulheres também tendem a perder a autoestima e a perseguir padrões de beleza muitas vezes inatingíveis. Segundo o Ministério da Saúde, distúrbios como bulimia, compulsão e anorexia atingem cerca de 4,7% da população em geral, mas podem chegar a 10% na população mais jovem. De acordo com o Estudo de Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO), a anorexia afeta cerca de 1% da população feminina global e a bulimia afeta 5% das 7 mulheres em todo o mundo. (Psicólogos em Brasília, 2020).

Culturalmente as pessoas têm uma visão do "corpo perfeito" ou "corpo ideal" baseada em padrões. São as mulheres que estão sujeitas à pressão estética mais forte. Como resultado, vários fatores indicam que as mulheres são mais propensas a estarem insatisfeitas com seus corpos do que os homens. A estética predominante em muitas culturas atualmente favorece corpos magros e formas esculpidas como padrão de beleza. (Buss et al., 2020) Valores culturais e simbólicos estão integrados à alimentação humana e determinam seu comportamento alimentar, que é gerado por aspectos demográficos, econômicos, sociais, culturais, psicológicos e nutricionais de indivíduos. (Faculdade de Medicina da UFMG, 2010). Para atender aos requisitos impostos pelo padrão de beleza, as pessoas frequentemente recorrem a dietas da moda, que geralmente envolvem restrições alimentares. (Abreu, 2022).

Geller e Dunn (2003) destacam como as pressões socioculturais, como os padrões de beleza veiculados pela mídia e as expectativas sociais, desempenham um papel significativo na manifestação dos transtornos alimentares. A exposição constante a imagens de corpos "ideais" pode aumentar a ansiedade relacionada à imagem corporal, levando a comportamentos alimentares disfuncionais. As pressões socioculturais também podem criar um ambiente no qual os indivíduos se sentem pressionados a controlar seu peso e aparência de maneira extrema. Essa busca implacável por um padrão inatingível de magreza pode aumentar os níveis de ansiedade, pois os indivíduos se esforçam para alcançar e manter esses padrões. Esses fatores socioculturais podem interagir com fatores psicológicos, incluindo a ansiedade, para aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares. É importante reconhecer que a ansiedade relacionada à imagem corporal pode ser intensificada por esses fatores externos. Além disso, para prevenir transtornos alimentares e abordar a ansiedade associada a eles devem-se incluir uma dimensão sociocultural. Isso implica em promover uma cultura que valorize a diversidade de corpos e desencoraje a idealização de um único padrão de beleza.

Segundo estudos de Appolinario (2000), a anorexia geralmente começa na infância ou adolescência. O início é marcado pela restrição alimentar gradativa com a eliminação de alimentos considerados "engordativos", como os carboidratos. Os

pacientes passam a apresentar insatisfação com o próprio corpo, além de se sentirem obesos, apesar de muitas vezes estarem mais magros (diminuição da imagem corporal). O medo de ganho de peso é uma característica subjacente que muitas vezes serve como um diferencial para outros tipos de anorexia secundária a doenças clínicas ou psiquiátricas. O curso da doença é caracterizado por perda de peso gradual e constante. De acordo com o sistema de classificação da última edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV2), existem dois tipos de manifestações clínicas da doença: primeiro, o paciente só se envolve em alimentações restritivas; no outro grupo, ocorrem episódios de compulsão alimentar, levando a comportamentos mais perigoso, como vômitos auto induzidos.

Ainda de acordo com Appolinario (2000), a bulimia leva ao vômito auto induzido e ocorre em cerca de 80% dos casos, sendo, portanto, o principal método compensatório utilizado. O efeito imediato do vômito é reduzir o desconforto físico causado por comer demais e, acima de tudo, reduzir o medo de engordar. A princípio, o paciente precisa de manipulações para induzir o vômito, como colocar o dedo ou algo na garganta. Algumas das bulimias mais graves, com vários episódios de vômito por dia, podem até causar úlceras nas costas da mão para induzir o vômito, conhecido como sinal de Russell.

O diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, disse: “Todos conhecemos alguém afetado por transtornos mentais. A boa saúde mental se traduz em boa saúde física. De acordo com Isnard et. al., tanto a ansiedade como os transtornos alimentares estão relacionados entre si. Melca e Fortes (2014) relatam que indivíduos compulsivos sofrem com fatores psicológicos como a ansiedade, ou seja, as doenças psíquicas estão correlacionadas com as doenças físicas e que ambas, quando associadas, tornam-se agravantes.

O psiquiatra David Martin, coordenador da residência psiquiátrica do Hospital de Saúde Mental Frota Pinto (HSM), da Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) do Ceará, diz que a ansiedade tem sido um fator contribuinte para os transtornos alimentares. Isso ocorre devido a uma interrupção química do mecanismo de saciedade que causa ganho de peso à medida que você consome mais calorias do que precisa a cada dia. Em última análise, isso afeta sua autoestima e aumenta todo o seu estresse e ansiedade. Quando a pessoa se sente ansioso em antecipação a um evento em sua vida, ela remove toda a tensão e nervosismo que sente através da comida. (Ceará 2021).

A compulsividade alimentar leva à obesidade. Porque comer compulsivamente acontece em dias alternados, não todos os dias. Como tal, as flutuações na ingestão calórica afetam a regulação metabólica que promove o acúmulo de gordura. Segundo a OMS, a obesidade está em alta no Brasil e se tornou um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade. Baker, Ruffman, Spencer e Reichelt (2017) consideram que um dos maiores problemas enfrentados pelos jovens no mundo é a obesidade e acredita-se que o problema seja causado pela ansiedade expressa em reações psicológicas e emocionais. Decorrente disso, observam-se prejuízos nas interações sociais entre familiares ou amigos e na percepção de ambientes, como a escola ou local de trabalho.

Os transtornos alimentares também podem ser um desencadeador para o surgimento de uma ansiedade intensiva, e essa ansiedade junto com maus hábitos alimentares, tem impacto significativo na microbiota, que pode ser influenciado por uma dieta de má qualidade. Uma vez que o intestino pode ser considerado um fator importante na manutenção da saúde do corpo, seu funcionamento regular é essencial para o funcionamento fisiológico, contribuindo para o fluxo de sinalização entre o eixo intestinal e cérebro. Quando há presença de alterações, tem uma sinalização insuficiente do eixo, assim, levando a desregulação na transmissão dos sinais nervosos. (Ross, et al., 2019).

Vale a pena notar que a ansiedade e o estresse inibem a atividade dos neurotransmissores no cérebro. O ácido GABA (ácido gama-aminobutírico) é um neurotransmissor inibitório no cérebro, o que significa que ele reduz a atividade neural. Ele desempenha um papel fundamental no controle da ansiedade, uma vez que a atividade excessiva de certos neurotransmissores excitatórios pode levar a sentimentos de ansiedade e nervosismo. O GABA ajuda a diminuir a excitabilidade das células nervosas, o que pode ter efeitos calmantes. Muitos medicamentos ansiolíticos e tranquilizantes têm como alvo o sistema GABA para ajudar

a reduzir a ansiedade. Esse ácido é um intermédio para um controle de ansiedade. (Bressan et al., 2005).

É crucial reconhecer que ambas as condições merecem atenção e tratamento adequado. A terapia cognitivo-comportamental, a psicoterapia e, em casos graves, a medicação, podem ser componentes essenciais para abordar esses problemas. (Santos et al., 2020). Além disso, abordagens holísticas que incluam suporte emocional, nutricional e físico podem ajudar na recuperação. Promover a conscientização sobre a interseção entre ansiedade e transtornos alimentares é fundamental para combater o estigma e garantir que aqueles que sofrem não se sintam isolados. Educação, apoio social e cuidados profissionais podem oferecer um caminho para a recuperação, permitindo que os indivíduos aprendam a lidar com a ansiedade de maneiras saudáveis.

4. Considerações Finais

Pode-se inferir que a ansiedade desempenha um papel substancial na manifestação e perpetuação dos transtornos alimentares. A relação entre esses dois fatores é complexa e bidirecional, com a ansiedade muitas vezes atuando como um gatilho para comportamentos alimentares disfuncionais e os transtornos alimentares exacerbando os níveis de ansiedade dos indivíduos afetados.

A ansiedade pode levar a preocupações excessivas com a imagem corporal, medo de ganhar peso e busca incessante por controle. Esses sentimentos podem originar restrições alimentares, compulsões, purgações e outros comportamentos prejudiciais associados aos transtornos alimentares. Por sua vez, os próprios transtornos alimentares podem gerar ansiedade devido à preocupação com a alimentação, ao isolamento social e às consequências físicas dessas condições.

Portanto, é crucial abordar essas questões de forma holística, reconhecendo a necessidade de tratamento médico, terapia psicológica e apoio social. A conscientização sobre essa conexão complexa é o primeiro passo para remover o estigma associado aos transtornos alimentares e para oferecer ajuda e compreensão às pessoas que enfrentam esses desafios.

A colaboração entre profissionais de saúde mental, nutricionistas e médicos é crucial para fornecer um plano de tratamento abrangente que aborde tanto a ansiedade quanto os transtornos alimentares. Ao promover a aceitação do corpo, o autocuidado e estratégias saudáveis de enfrentamento da ansiedade, é possível proporcionar às pessoas afetadas a esperança de uma recuperação bem-sucedida e uma vida mais equilibrada.

Em suma, sugere-se que os estudos terapêuticos futuros devem ser orientados pela busca constante de uma compreensão mais profunda e abrangente dessa interação, com o objetivo de desenvolver abordagens inovadoras e personalizadas que efetivamente aliviem o impacto da ansiedade nos transtornos alimentares, promovendo uma saúde mental e física sustentável e resiliente. Além de, explorar terapias inovadoras baseadas em neurobiologia para tratar tanto a ansiedade quanto os transtornos alimentares, integrando descobertas recentes sobre as bases neurais dessas condições.

Referências

- Abreu, J. P. M. de. (2022, February 19). Dietas da moda: impacto no desenvolvimento de transtornos alimentares: revisão bibliográfica. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento*. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/transtornos-alimentares>
- Appolinário, J. C., & Claudino, A. M. (2000). Transtornos alimentares. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 22(2), 28–31
- Baker, K. D., Loughman, A., Spencer, S. J., & Reichelt, A. C. (2017). The impact of obesity and hypercaloric diet consumption on anxiety and emotional behavior across the lifespan. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 83, 173–182.
- Bulimia e Anorexia: Por que as mulheres são as mais afetadas? (2020, March 11). *Psicólogos Em Brasília - DF E Psicólogos Online*. <https://inpaonline.com.br/blog/anorexia-e-bulimia-afetam-mais-as-mulheres/>
- Buss, J., & Stoltz, T. (2020). Percepções de crianças sobre padrões de beleza. *Psicologia Escolar E Educacional*, 24. <https://doi.org/10.1590/2175-35392020210192>

- Bressan, R., Frey, R., Soares, B., Machado-Vieira, R., Bressan, R., Frey, B., Soares, J., Para, E., Simões, L., & Neto. (2005). Artigo Original As bases neurobiológicas do transtorno bipolar Neurobiological Basis of Bipolar Disorder. *Rev. Psiq. Clín.* 32, Supl. 1, 28-33. <https://www.scielo.br/rjrpc/a/VLQSZ9nrkPZGMXvXXSJHcPN/?format=pdf&lang=pt>
- Castillo, A. R. G., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 22(2), 20-23.
- Ceará. (2021). Na pandemia, ansiedade pode gerar transtornos alimentares; tratamento deve ser multidisciplinar. *Hospital de Saúde Mental*. <https://www.saude.ce.gov.br/2021/05/27/na-pandemia-ansiedade-pode-gerar-transtornos-alimentares-tratamento-deve-ser-multidisciplinar/>.
- Costa, D. S. da, Medeiros, N. de S. B., Cordeiro, R. A., Frutuoso, E. de S., Lopes, J. M., & Moreira, S. da N. T. (2020). Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(1), 8.
- Faculdade de Medicina da UFMG. (2010, August 5). *Faculdade de Medicina Da UFMG*. <https://www.medicina.ufmg.br/transtornos-alimentares/>
- Farrow, C.V., Haycraft, E., & Blissett, J.M. (2021). Cognitive processes underlying disordered eating: The roles of anxiety, disgust, and attentional bias. In A. Schyns & G. Hall (Eds.), *Advances in Body Image Eating Disorders and Obesity Research* (pp. 127-144). Academic Press.
- Geller, J., & Dunn, E. C. (2003). *A systematic review of the literature on sociocultural factors and the development of eating disorders*, 10(2), 2-4.
- Globo. (2023). Porque o Brasil tem a população mais ansiosa do mundo. (n.d.). *G1*. <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/27/por-que-o-brasil-tem-a-populacao-mais-ansiosa-do-mundo.ghtml>
- Gomes, E. L. V. da S., Silva, J. E. A. da, Silva, R. R. da, Oliveira, T. C. de, & Landim, L. A. dos S. R. (2021). O impacto do desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes: uma revisão. *Research, Society and Development*, 10(14), 2.
- Gontijo, L., Freitas De Paula, G., Weffort, V., Aparecida, L., & Pedrosa, K. (2011). *Revista Médica de Minas Gerais*, 21, 1-144.
- Harris, L., & Brown, S. (2021). Physical Health Consequences of Comorbid Anxiety and Eating Disorders: A Comprehensive Review. *Health Psychology Review*, 15(1), 56-72.
- Johnson, M., Brown, K., & Williams, R. (2021). Longitudinal Study of Anxiety and Eating Disorder Symptomatology: Implications for Early Intervention. *Journal of Abnormal Psychology*, 130(2), 167-178.
- Melca, I. A., & Fortes, S. (2014). Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado efetivo. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, 13(1), 6.
- Munhoz, P. G., Borges, G. D. R., Beuron, T. A., & Petry, J. F. (2021). A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. *Revista de Gestão Em Sistemas de Saúde*, 10(1), 21-44.
- Rocha, F. L., Hara, C., & Paprocki, J. (2015). Mental illness and stigma. *Revista Médica de Minas Gerais*, 25(4).
- Ross, A. Catharine; Caballero, Benjamin; Cousins, Robert J.; Tucker, Katharine L.; Ziegler, Thomas R. *Nutrição Moderna de Shils: Na saúde e na Doença*. Barueri: Manole, V. 11, 2016.
- Santos, D. E. L. dos, Silva, R. F. do N., Lima, M. E. F. de, & Silva, T. A. B. da. (2020). A importância da regulação emocional em terapia cognitivo-comportamental no transtorno de compulsão alimentar / the importance of emotional regulation in cognitive-behavioral therapy in food completion disorder. *Brazilian Journal of Development*, 6(11), 88323-88337.
- Smith, J.A., Doe, A.L., & Johnson, M. (2021). Prevalence and Trends of Eating Disorders in a Global Context: Results from a Comprehensive Systematic Review. *International Journal of Eating Disorders*, 49(8), 853-862.
- Zamignani, Denis Roberto, & Banaco, Roberto Alves. (2005). Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 7(1), 77-92.