

OS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Flavia Melissa Varella Ferreira

Psicóloga – Psicoterapeuta - CRP 06/66153

Para todos os lados que olhamos, a importância de estarmos magros e gozando de boa forma física é ressaltada. Dia após dia somos bombardeados pela mídia, que prega que a mulher bonita e feliz tem de ser magra, ter o corpo definido, cabelos e unhas bem tratados. Qualquer coisa que fuja deste padrão é considerado "*out*", feio e fracassado.

As mulheres buscam alcançar este padrão com toda a sua força e determinação: matriculam-se em academias, sofrem em tratamentos estéticos dolorosos, gastam todo o dinheiro que ganham na tentativa de se transformarem naquela mulher ideal. Por todos os lados há esta exigência - experimente procurar uma roupa que lhe caia bem se estiver dois ou três quilos acima daquilo que lhe é considerado ideal...

Entretanto, algumas vezes, a busca pela saúde e boa forma se transforma em algo patológico e extremamente doloroso, uma obsessão que muitas vezes pode acarretar em doenças graves. Doenças que podem, até mesmo, levar à morte, se não forem diagnosticadas e tratadas a tempo.

Se você sofre em demasia por questões relacionadas à sua forma física, mais até do que consideraria ser normal, se pensa obsessivamente em sua alimentação, quantidades de alimentos e calorias, se tem crises compulsivas nas quais come uma quantidade exagerada de alimento em um curto espaço de tempo e depois submete-se a jejuns prolongados, provoca o vômito, toma laxantes ou fica por horas a fio na academia em uma tentativa de remediar o estrago... Atente-se: você pode estar sofrendo de um Transtorno Alimentar (TA).

Os TAs são transtornos psiquiátricos caracterizados por severas perturbações no comportamento alimentar, e podem ser classificados de três diferentes formas: Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN) ou Transtorno Alimentar não Especificado (TANE). Apesar de serem transtornos

quase que essencialmente femininos, os estudos mostram que vem aumentando o número de homens a sofrerem deste mal.

Na AN o indivíduo apresenta uma distorção significativa na percepção da forma ou tamanho de seu corpo (enxerga-se muito gordo, mesmo que suas roupas e pessoas conhecidas afirmem-lhe o contrário). Desta forma, a pessoa recusa-se a manter um peso que lhe seja considerado ideal (dentro de uma faixa normal mínima). Mesmo estando cada vez mais magra a pessoa continua se achando gorda, temendo intensamente ganhar peso e comendo cada vez menos, chegando a apresentar sintomas clínicos como perda de cabelo, unhas fracas, pele ressecada e amenorréia (ausência de menstruação).

Dois subtipos podem existir dentro da AN: o tipo restritivo (no qual a perda de peso é obtida principalmente por meio de dietas, jejuns e exercícios excessivos) e o tipo purgativo (por menor que seja a quantidade de alimento ingerida, ainda assim o indivíduo faz uso de laxantes ou vômitos auto-induzidos para se livrar dos alimentos ingeridos). Embora a ocorrência de amenorréia, por pelo menos três ciclos seguidos, seja necessária para o diagnóstico de AN, não é recomendado que se espere que isso aconteça para buscar o tratamento.

Já a BN caracteriza-se pela ocorrência de compulsões periódicas e métodos compensatórios para evitar o ganho de peso, sendo o método purgativo (vômitos auto-induzidos e uso de laxantes) empregado por 80 a 90% dos casos. Entretanto, os indivíduos que sofrem de BN podem jejuar por um dia ou mais, ou exercitar-se excessivamente na tentativa de compensar o comer compulsivo. Além disso, a auto-avaliação dos indivíduos que sofrem deste transtorno é consideravelmente influenciada pela forma e tamanho do corpo.

Embora varie o tipo de alimento ingerido durante uma crise compulsiva, ele tipicamente inclui alimentos ricos em carboidratos (doces, massas). A crise geralmente tem uma duração extremamente curta, sendo seguida por sensação de desconforto físico, culpa, arrependimento e sentimento de fracasso pessoal. As pessoas que sofrem de BN geralmente relatam uma sensação de falta de controle durante tais episódios, e este é um dos motivos pelos quais se torna tão comum a vergonha e a tentativa de ocultação de seus sintomas.

Para ser diagnosticada a BN, os episódios compulsivos seguidos de comportamentos compensatórios devem ocorrer ao menos duas vezes por semana por três meses consecutivos. Entretanto, ao menor indício de um ou

mais sintomas deste transtorno, é recomendado buscar ajuda mesmo que o caso não obedeça à esta frequência.

Os TANEs são uma categoria que abrange os TAs que não obedecem os critérios para AN ou BM. Podem ser muito parecidos com estes diagnósticos, mas por algum motivo não se encaixam nos critérios necessários (o quadro não está configurado há tempo suficiente na AN, ou a amenorréia ainda não se deu, ou os episódios compulsivos não atendem aos critérios de frequência para o diagnóstico de BN). Em comum, a obcecada e dolorosa preocupação com a forma e tamanho do corpo.

A atividade ruminativa (mastigar e cuspir repetidamente, sem engolir, grandes quantidades de alimento) é um sub-categoria deste tipo de transtorno, assim como a Compulsão Alimentar Periódica (CAP) que se caracteriza pela ocorrência dos mesmos episódios do comer compulsivo sem, entretanto, o uso regular dos comportamentos compensatórios inadequados característicos da BN.

O tratamento multidisciplinar é essencial em todos os TAs, pois os próprios TAs são multidisciplinares, e envolvem uma série de especialidades clínicas tanto em sua gênese quanto em seu tratamento. Assim, a avaliação endócrina, psicológica, psiquiátrica e nutricional torna-se fundamental para o tratamento e, conseqüentemente, para um bom prognóstico do caso. Em determinados casos, existem comorbidades (doenças que ocorrem em conjunto) entre os TAs e outros transtornos, sendo o depressivos bastante comum em qualquer categoria de TA. Desta forma, algumas vezes faz-se necessário o uso de antidepressivos e hormônios específicos.

A psicoterapia é extremamente benéfica, oferecendo um espaço propício para a elaboração dos conteúdos emocionais e afetivos relacionados ao TA.

A psicodinâmica vem se mostrando uma técnica bastante eficaz, possibilitando uma maior compreensão sobre si mesmo e sobre o significado da alimentação e do alimentar-se para os indivíduos que sofrem deste tipo de transtornos.