

# **O Dia da Gula reflete a importância da alimentação sem riscos à saúde**

*Distúrbios alimentares podem gerar problemas graves de saúde e ser um sintoma para a depressão (Foto:Divulgação-)*

**Já ouviu falar em Dia da Gula?** É uma data lembrada no dia 26 de janeiro, que serve para alertar sobre os distúrbios alimentares. De acordo com os dados divulgados pela Organização Mundial de Saúde, cerca de 4,7% da população brasileira sofre de algum tipo de transtorno relacionado a alimentação.

Esses transtornos podem ser de origem genética, psicológicas e até sociais, causando uma perturbação persistente na alimentação. Os casos mais conhecidos envolvem a anorexia nervosa, bulimia e transtorno da compulsão alimentar (TCA). Nos jovens, a incidência desses transtornos alimentares pode ser ainda maior.

**“O estresse do dia a dia, a busca por um corpo perfeito, a baixa autoestima, problemas emocionais acumulados e a falta de tempo para se alimentar corretamente são alguns dos principais fatores que levam ao transtorno”, explica Janaína Nascimento, psicóloga da Pró-Saúde, umas das maiores entidades filantrópicas de gestão hospitalar do Brasil.**

A profissional comenta que é mais comum do que se imagina que as pessoas utilizem a alimentação como forma de compensação para um problema emocional mais profundo, incluindo a depressão. “No organismo, temos neurotransmissores relacionados ao prazer, como a serotonina. Ao se alimentar, esse sentimento é ativado, principalmente quando é algo que sacia uma determinada vontade”, ressalta Janaína que atua no Hospital Regional do Baixo Amazonas, localizado em Santarém,

interior do Pará.

## **Os principais transtornos alimentares**

Os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) indicam que o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) atinge cerca de 2,6% da população mundial. Enquanto no Brasil, 4,7% da população têm algum tipo de transtorno, como anorexia, bulimia, e compulsão, sendo mais comum entre os jovens entre 14 e 18 anos. Transtorno de Purgação e até Síndrome do Comer Noturno também são algumas das principais patologias envolvendo a alimentação.

No caso da anorexia, o transtorno envolve o medo de engordar e na perturbação de como enxergar o próprio corpo. A pessoa deixa de ingerir calorias causando, inclusive, risco a própria vida. É a doença com mais chance de mortalidade e alto risco de suicídio.

Já a bulimia traz episódios de compulsão alimentar com práticas de indução de vômito para evitar o ganho de peso. Apesar de comum em mulheres, é importante dizer que homens também são afetados. Assim como a anorexia, a bulimia também traz alto risco de suicídio.

O Transtorno de Compulsão Alimentar é o ato de comer indiscriminadamente, mesmo sem sentir fome. É o transtorno mais comum, além da Síndrome do Comer Noturno, onde a ingestão de alimentos ocorre com mais frequência no período da noite e o paciente também sofre para conseguir dormir.

Entre outros problemas, está o Transtorno de Purgação, no qual há indução de vômito pela pessoa e até uso de medicamentos para perda de peso.

A coordenadora de Nutrição Edilssa Carla atua no Hospital Metropolitano de Urgência e Emergência, um dos maiores da região metropolitana de Belém (PA), também gerenciado pela Pró-Saúde. Ela relaciona a maioria dessas patologias aos

padrões de beleza geralmente embutidos pela sociedade, que refletem no emocional das pessoas. “A alimentação gera culpa, medo, raiva. Muitas pessoas procuram por dietas equivocadas em busca do emagrecimento a todo custo”, cita.

A nutricionista também esclarece que a obesidade pode ter fatores psicológicos, relacionados inclusive a discriminação da sociedade. “A obesidade é um problema multifatorial, desencadeado por fatores genéticos, biológicos, sociais e psicológicos. São indivíduos mais vulneráveis ao sofrimento psíquico causado principalmente pela discriminação social”, diz.

O primeiro passo é procurar por ajuda

Os profissionais de saúde ressaltam que, independentemente do tipo de transtorno, o importante é procurar por ajuda imediatamente para ser acompanhado por uma equipe multiprofissional, como endocrinologista, nutrólogo, psicólogo, entre outros.

Para Janaína, a psicoterapia é uma das especialidades que podem ajudar a identificar as situações em que o paciente acaba desenvolvendo a compulsão. Já para Edilssa, a orientação de um nutricionista contribui na análise de cardápio diário, individual e específico para uma alimentação saudável.

“Pense em sua qualidade de vida e busque uma alimentação balanceada. Pratique atividades físicas regularmente, beba bastante água e evite alimentos gordurosos”, conclui a nutricionista.

A Pró-Saúde é uma entidade filantrópica que realiza a gestão de serviços de saúde e administração hospitalar há mais de 50 anos. Seu trabalho de inteligência visa a promoção da qualidade, humanização e sustentabilidade. Com 16 mil colaboradores e mais de 1 milhão de pacientes atendidos por mês, é uma das maiores do mercado em que atua no Brasil. Atualmente realiza a gestão de unidades de saúde presentes em

23 cidades de 12 Estados brasileiros – a maioria no âmbito do SUS (Sistema Único de Saúde). Atua amparada por seus princípios organizacionais, governança corporativa, política de integridade e valores cristãos.

Fico à disposição,

Adrielle Sousa

Analista de Comunicação HMUE

Telefone: 91 988143703

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.**

**“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”**

**Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: WWW.folhadoprogresso.com.br E-mail:folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br e/ou e-mail: adeciopiran\_12345@hotmail.com**

<http://www.folhadoprogresso.com.br/suspensao-do-sisu-e-recomendada-pelo-mpf/>