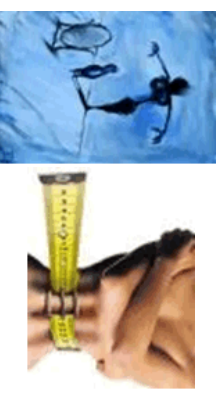




Alterações do

Comportamento Alimentar



Natália Mourato e Telma Carvalho
Especialistas de Psicologia Clínica e da Saúde

Alterações do Comportamento Alimentar

O ser humano tem algumas necessidades biológicas inerentes à sua sobrevivência, como a respiração, o sono, a alimentação, entre outras. Algumas destas necessidades são satisfetidas automaticamente, outras requerem uma atividade específica que é despoletada por sensações corporais. A forma como as pessoas saciam estas necessidades varia. Algumas pessoas comem apenas para satisfazer esta necessidade, outras porque lhes dá prazer, levando-as a ingerir em excesso ou a consumir alimentos que em quantidades abusivas podem ser prejudiciais para a saúde. Contudo, há quem tenha o comportamento oposto, restringindo a sua alimentação de tal forma que pode levar a consequências graves.

O corpo humano também varia na forma como absorve os alimentos: algumas pessoas podem comer muito e isto não se reflectir no peso, outras podem comer menos e no entanto ganharem peso mais facilmente.

Actualmente

Distanciamento entre a biologia da espécie e os padrões de beleza femininos

A negação do que é natural do feminino vai ganhando força como modelo vigente na nossa sociedade

No entanto, a realidade biológica feminina nem sempre esteve tão distanciada dos padrões de beleza. A ideia de que a gordura era um sinal de saúde e de beleza foi sendo abandonada e substituídas por um ideal de magreza instituído pela televisão, moda, cinema e outros meios de comunicação. Este ideal está de tal modo desfasado da realidade que provoca nas mulheres um sentimento de descontentamento com o seu próprio corpo por este não corresponder aos padrões estabelecidos.



Assim, este fenómeno leva a que muitas mulheres adquiram comportamentos alimentares disfuncionais, que podem originar patologias como a **anorexia** e a **bulimia**.

Consequências das Alterações Alimentares

Psicológicas

- * Dificuldades de concentração;
- * Dificuldades de raciocínio;
- * Depressão;
- * Sensação de perda de controlo;
- * Ansiedade e dúvida acerca dos méritos pessoais;
- * Culpa e vergonha;
- * Hipervigilância (sente que os outros dessejam controlá-lo);
- * Medo do desconhecido;
- * Preocupações e pensamentos obsessivos;
- * Isolamento e solidão;
- * Sentimentos de desespero;
- * Risco de suicídio.



Perturbação alimentar caracterizada pelo facto da pessoa afectada ter um **desejo irreprimitivo de estar magra**. Em consequência desta ideia, **resiste a comer e/ou serve-se de todos os meios para não reter o que comeu**. Actualmente, constitui um dos problemas que mais preocupa a população em geral.

Bulimia



Esta perturbação é mais frequente em pessoas com obesidade ligeira ou moderada e surge associada, em muitos casos, à anorexia. Caracteriza-se, tal como na anorexia, por um **medo excessivo de ganhar peso, controlando-o através de métodos purgativos** (vômito, uso de laxantes), mas geralmente mantendo o peso original.

Físicas

- Restrição Alimentar

- * Alterações do sono;
- * Obstipação;
- * Mãos e pés gelados;
- * Excesso de penugem na face, braços ou outras partes do corpo;
- * Pele seca com coloração acinzentada ou amarelada;
- * Fragilidade óssea;
- * Anemia;
- * Irregularidades no ciclo menstrual ou perda do mesmo;
- * Fadiga;
- * Desmaios e vertigens;
- * Défice no sistema imunitário;
- * Perda da massa muscular;
- * Morte.

- Indução do Vômito e Uso de Laxantes

- * Irregularidades do ritmo cardíaco;
- * Lesões nos rins e no fígado;
- * Cãibras;
- * Ruptura do esfínago;
- * Ataques epilépticos;
- * Face inchada;
- * Dores de barriga persistentes;
- * Dedos inchados;
- * Lesões nos músculos intestinais.