

Distúrbio da ansiedade e impacto nutricional: obesidade e compulsividade alimentar

Anxiety disorder and nutritional impact: obesity and binge eating

Trastorno de ansiedad e impacto nutricional: obesidad y atracones

Joyce Danyelle Moreno Da Silva^{1*}, Alue Marcolino Gomes², Raynara Almeida Carvalho³, Yan Gabriel Rosa Boneto³, Carlos Augusto Alves Vieira oaskes⁴, Gabriel Henrique Nunes Reis Teixeira⁵, Danilo Anderson Pereira⁶, Lidia Jacinta Nunes Fernandes⁶, Delaide Marinho Leandro⁷, Juliana Pereira de Carvalho¹.

RESUMO

Objetivo: Compreender o impacto do transtorno de ansiedade na saúde nutricional dos indivíduos. **Revisão bibliográfica:** A relação direta da ansiedade com a compulsão alimentar é um tema muito discutido e presenciado na atualidade, e pode acometer pessoas de qualquer idade, principalmente aqueles que sofrem de ansiedade recorrente patológica. A ingestão de alimentos calóricos de maneira obsessiva, por indivíduos ansiosos, pode levar ao surgimento de doenças metabólicas crônicas, como a obesidade. Isso acontece devido a um desequilíbrio hormonal e psíquico, na qual o indivíduo para tentar fugir de sensações desagradáveis passa a ingerir uma grande quantidade de comida. Assim, devido ao aumento de casos de ansiedade na sociedade contemporânea, é preciso ficar atento em relação aos hábitos de vida, principalmente em relação à alimentação e estilo de vida diários. **Considerações finais:** A discussão sobre esse tema é de extrema importância para alertar as pessoas sobre a associação da ansiedade e o descontrole alimentar, e os principais riscos que o conjunto dessas doenças podem resultar na vida de um indivíduo, e as principais condutas que devem ser seguidas.

Palavras-chave: Ansiedade, Dieta, Nutrição, Obesidade.

ABSTRACT

Objective: To understand the impact of anxiety disorder on the nutritional health of individuals. **Bibliographic review:** The direct relationship of anxiety with binge eating is a topic that is much discussed and witnessed today, and can affect people of any age, especially those who suffer from pathological recurrent anxiety. Obsessively high-calorie food intake by anxious individuals can lead to the emergence of chronic metabolic diseases, such as obesity. This happens due to a hormonal and psychic imbalance, in which the individual, to try to escape unpleasant sensations, starts to ingest a large amount of food. Thus, due to the increase in cases of anxiety in contemporary society, it is necessary to be aware of life habits, especially in relation to daily diet and lifestyle. **Considerations final:** The discussion on this topic is extremely important to alert people about the association of anxiety and lack of food control, and the main risks that the set of these diseases can result in an individual's life, and the main behaviors that should be followed.

Key words: Anxiety, Diet, Nutrition, Obesity.

¹ Faculdade Santo Agostinho (FASA), Vitória da Conquista – BA. *E-mail: Joyce.danymor@gmail.com

² Universidade Nove de Julho (UNINOVE), Bauru – SP.

³ Faculdades Integradas Padrão (FIPGUANAMBI), Guanambi – BA.

⁴ Universidade Federal do Acre (UFAC), Rio Branco – AC.

⁵ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Vitória da Conquista – BA.

⁶ Universidade Nove de Julho (UNINOVE), Bauru – SP.

⁷ Faculdade Estácio Juazeiro, Juazeiro – BA.

RESUMEN

Objetivo: Comprender el impacto del trastorno de ansiedad en la salud nutricional de los individuos. **Revisión bibliográfica:** La relación directa de la ansiedad con los atracones es un tema muy discutido y presenciado en la actualidad, pudiendo afectar a personas de cualquier edad, especialmente a aquellas que padecen ansiedad patológica recurrente. La ingesta obsesiva de alimentos ricos en calorías por parte de personas ansiosas puede conducir a la aparición de enfermedades metabólicas crónicas, como la obesidad. Esto sucede debido a un desequilibrio hormonal y psíquico, en el que el individuo, para tratar de escapar de sensaciones desagradables, comienza a ingerir una gran cantidad de alimentos. Así, debido al aumento de los casos de ansiedad en la sociedad contemporánea, es necesario conocer los hábitos de vida, especialmente en relación con la alimentación diaria y el estilo de vida. **Consideraciones finales:** La discusión sobre este tema es de suma importancia para alertar a las personas sobre la asociación de la ansiedad y la falta de control alimentario, y los principales riesgos que el conjunto de estas enfermedades puede acarrear en la vida de un individuo, y los principales comportamientos que se deben seguir.

Palabras clave: Ansiedad, Dieta, Nutrición, Obesidad.

INTRODUÇÃO

A ansiedade, considerada o mal do século XXI, é um transtorno complexo, que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no ano de 2021, afetou mais de 18,5 milhões de brasileiros. Essa patologia que emite sinais de alerta relacionados com o medo, agitação e nervosismo, que consequentemente estimula as regiões do Sistema Nervoso (SN) a sofrer alterações de funcionalidade, que gera as reações emocionais e comportamentais do indivíduo, quando hiperativadas liberam neurotransmissores, que são difíceis de controlar, causam sofrimento e prejuízo significativos e ocorrem na maioria dos dias por pelo menos seis meses. Relativamente comum, que começa no início da vida adulta, principalmente em mulheres, devido aos hormônios, que acabam se tornando episódios crônicos com o passar do tempo (MAZARIOLLI AS e VILLEMOR-AMARAL AE, 2021).

O Sistema Nervoso Autônomo (SNA) é um conjunto de ações responsáveis pelo controle das atividades das vísceras do corpo humano, se divide em parassimpático e simpático. Quando ocorre episódios de ansiedade recorrente, a interação do eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (HPA) junto com neurotransmissores, como noradrenalina, serotonina e Ácido gama-aminobutírico (GABA), ativam o sistema autonômico simpático, que resulta no descontrole dos sistemas viscerais e desencadeia sintomas físicos autonômicos, musculares, cinestésicos e respiratórios, e os psíquicos, como o nervosismo, apreensão, insegurança, dificuldade de concentração, desrealização, despersonalização e alterações no apetite (D'ÁVILA LI, et al., 2020).

O hipotálamo, centro que estabelece o controle do organismo, possui função endócrina e psicótica (emocional), além de proporcionar a homeostase, que recebe atividades estimulantes, que partem dos estressores sensoriais e estimulam as atividades dos nervos. O medo e ansiedade constantes, devido a interação dessas atividades, fazem com que o cérebro e o corpo se sobrecarreguem, submetendo ao surgimento de doenças físicas e mentais (TOTI TG, et al., 2019).

Ademais, existe os principais fatores internos que ajudam a desencadear o aparecimento dos sintomas como, por exemplo, indivíduos que possuem predisposição genética. Com isso, podendo impactar na saúde nutricional e psicológica. Além de fatores externos, como o estresse diário, que acaba influenciando na liberação de cortisol, e estimulando a produção de células inflamatórias, que desequilibra a atividade fisiológica de alguns hormônios e de estruturas cerebrais (CAVALER CM e CASTRO A, 2018).

Dentro do quadro clínico, os principais sintomas relacionados com o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), é a diarreia, sudorese, palpitação, midríase, taquicardia, tremores, baixa concentração, inquietação. Além desses sintomas ansiosos, a doença pode influenciar de maneira direta na compulsão alimentar e obesidade, e causar deficiência e má absorção de nutrientes essenciais para o organismo, que

traz prejuízos para a saúde dos indivíduos, como excesso de peso, baixa autoestima e má qualidade de vida (DRAGHI TTG, et al., 2020).

Atualmente, a obesidade é uma doença metabólica crônica de desordem nutricional e progressiva, que pode estar associada com a morbimortalidade, e vem aumentando na sociedade atual. Além disso, as taxas de obesidade triplicaram dos anos de 1975 a 2016, atingindo principalmente crianças e adolescentes. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostrou que no Brasil, o número de obesos com a idade média de 20 anos passou de 12,2% para 26,8% entre 2003 e 2019 (NEVES SC, et al., 2021).

Os episódios de compulsão alimentar, com a associação do desequilíbrio e os problemas com a alimentação, devido à grande quantidade da ingestão de alimentos em um período de tempo mínimo, considerado de até duas horas. Na atualidade, durante o período da pandemia à mercê do Coronavírus, que causou transformações na vida psíquica, principalmente relacionadas com transtornos alimentares compulsivos. O IBGE registrou um aumento de peso de 5% dos brasileiros, devido a ingesta exagerada de alimentos calóricos, em um curto período de tempo e por falta de controle (SILVA LES, et al., 2021).

À vista disso, a ansiedade é uma das emoções que mais atua no comportamento alimentar dos indivíduos e ocasiona em sensações desagradáveis. Diretamente relacionado com o comportamento alimentar, o estado emocional é de fato responsável pelo processo de escolha de alimentos, a frequência e quantidade dos mesmos que são ingeridos. Além de serem mediadas por necessidades psíquicas dos indivíduos que podem originar, de certa forma, quando o sujeito percebe que está em algum tipo de ameaça ou diante uma situação de aflição (OLIVEIRA MFC, et al., 2020).

Estudos comprovam que o hábito de comer de maneira desenfreada e sem sentir fome, está associada com a questões de desequilíbrio emocional. Em alguns casos, o indivíduo que se alimenta de forma exagerada, como alimentos ricos em carboidratos, açúcar, sal e gordura mais do que o normal é uma maneira de amenizar o estresse. Isso acontece por que esses alimentos traz uma sensação de conforto e prazer imediato, liberando serotonina (hormônio da felicidade), minimizando a sensação de estresse do corpo em episódios ansiosos, e conseqüentemente aumenta a vontade de repetir refeições calóricas, pois a sensação de prazer é de curta duração (LOPES KCSP e SANTOS WL, 2018).

Estes problemas são um dos mais presentes na saúde nutricional e psíquica brasileira nos dias atuais, pois a ansiedade pode causar impacto nutricional na saúde dos indivíduos, que pode resultar na obesidade, e com isso é necessário transmitir informações e informar sobre os fatores de risco e comorbidades relacionados com o problema (MAZARIOLLI AS e VILLEMOR-AMARAL AE, 2021). Assim, esse trabalho teve como objetivo compreender o impacto do transtorno de ansiedade na saúde nutricional dos indivíduos.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Ansiedade e sua fisiopatologia

A ansiedade fisiológica é o estado de alerta do organismo, que proporciona a alteração do comportamento de defesa do indivíduo, diminuindo as conseqüências em situações de perigo. Isso acontece devido a atividade de neurotransmissores, que desencadeiam na estimulação do Sistema Nervoso Central (SNC) e do sistema autonômico simpático. Porém, quando essa atividade passa a ser recorrente, estão sujeitos ao desenvolvimento da alteração da saúde mental, desencadeando no transtorno de ansiedade (KRUEGER-BURG CP, et al., 2018).

Ansiedade, patológica vem do latim *anxius*, que retrata a mistura entre anedonia e hiperatividade, principalmente pensamentos inquietos e o sofrimento antecipado, medo excessivo, constrangimento, sofrimento significativo, que podem ser analisados como uma ameaça para o organismo, relacionada com o prejuízo na funcionalidade, manifestando mesmo quando o indivíduo está fora de perigo, é o que chamamos de “sofrer antecipado”. Transtorno de ansiedade apresentam modificação no apetite, tanto para a compulsividade alimentar e obesidade, além de conseqüências metabólicas e outros sintomas, como arritmia, dispnéia, sudorese frequente (MANGOLINI VI, et al., 2019).

Os estímulos internos e externos, como ambientais, constituição psicológica, fatores genéticos e doenças físicas podem ser gatilhos essenciais da ansiedade e que influenciam no comportamento de forma direta, evocando respostas em momentos de perigo específico. Como aumento da frequência cardíaca, tensão motora, sudorese, irritabilidade, falta de ar por ser consideradas normais em algumas situações. Porém, é visto como um caráter de ameaça em pessoas que sofrem de ansiedade recorrente com o período de 6 meses, que pode gerar um esgotamento físico e mental (SILVA DFO, et al., 2021).

Os principais estimuladores dos sintomas do transtorno de ansiedade, são os neurotransmissores: serotonina, norepinefrina, dopamina e o GABA, e Hormônio Liberador de Corticotrofina (HLC) que ativa de maneira excessiva respostas inflamatórias do Eixo Hipotálamo Pituitária Adrenal (HPA), principal estrutura neuroendócrina característica da resposta ao estresse. O estresse fundamenta-se na presença de diferentes tipos de situações físicas ou psicológicas que provoca mudanças no organismo e causam ameaça a homeostase. A liberação de Hormônio Adrenocorticotrófico (ACTH) e cortisol na circulação sanguínea são substâncias que ativam eixo HPA e o sistema autonômico simpático nervoso neurovegetativo, que resulta na liberação de noradrenalina nos tecidos e adrenalina na medula adrenal na corrente sanguínea, e gera reação de luta ou fuga, em momentos de emergência (LIMA RPA, et al., 2018).

A noradrenalina é o principal neuroquímico na fisiopatologia da ansiedade, pois em sua atividade normal regula a ação da amígdala, porém quando estimulada de maneira excessiva, desencadeia vários sintomas de medo e ansiedade, e dentro deles pode ser observado falta de ar, midríase, calor, sudorese, arritmia. Conseqüentemente, ocorre a diminuição da serotonina na fenda sináptica, fazendo com que a pessoa sofra anedonia. Além disso, momentos de estresse por tempo prolongado resulta na redução da atividade de receptores GABA em regiões cerebrais, como no córtex frontal, no hipocampo e no hipotálamo, e conseqüentemente, a resposta de estresse do dia-a-dia acaba submetendo a liberação de cortisol na corrente sanguínea. O desequilíbrio entre a liberação desses hormônios é essencial para o processamento de estados da doença (BOFF TC, et al., 2021)

Em momentos de estresse, o cortisol liberado, de maneira elevada na corrente sanguínea ocasiona em alterações psicológicas e alimentares, como conseqüentemente o aumento excessivo do peso, diabetes e hipertensão. Ademais, estudos clínicos afirmaram que um subtipo de receptores de 5-HT_{1A}, são prejudicados devido a ação de cortisol circulante na corrente sanguínea, pois ajudam a diminuir sua sensibilidade no hipocampo, e resulta em estresse crônico, que influenciam diretamente na ingestão de alimentos, ganho de peso e obesidade abdominal (GEIKER NRW, et al., 2018).

Ansiedade e impacto nutricional

Neuronutrição tem como principal objetivo entender o papel dos neurotransmissores na saúde mental e estudar a influência de uma alimentação saudável com a saúde, e destaca os principais alimentos que influenciam de maneira direta ou indiretamente nas atividades cerebrais e suas funções rotineiras (SOUSA MF, et al., 2021).

A alimentação, referente a fatores culturais e pessoais, é um processo relacionado com a necessidade fisiológica para manter as atividades energéticas de um corpo, usada para realização de atividades do organismo e essenciais para a obtenção de energia e sobrevivência. O comportamento do indivíduo e os processos emocionais, também tem uma ligação direta com o padrão alimentar. Os transtornos alimentares são as principais perturbações e que persistente na alimentação inadequada, que prejudica a saúde, e está relacionada com outras doenças, como a ansiedade (MUNHOZ PG, et al., 2021).

O estresse, provocado pela liberação do cortisol, durante a ansiedade, que devido ao seu agravamento pode levar a crises e influenciar em alterações fisiológicas do no corpo, como funções cardíacas, respiratórias e intestinais. Além do aparecimento de sintomas positivos e negativos, como pensamento desorganizado, alucinações e delírios, reduções nas expressões emocionais. Assim, as emoções podem alterar o apetite ocorrendo aumento ou diminuição na sensação de fome (FUSCO SFB, et al., 2020).

Em relação aos episódios de ansiedade o surgimento de transtornos alimentares como a anorexia, bulimia e, a compulsão alimentar pode ser observada. Na compulsão alimentar, o que tem relação com o ganho peso,

e conseqüentemente resulta em obesidade, devido a ingestão maior de alimentos em um curto espaço de tempo e a alimentação ingerida de maneira mais rápida e sem controle na quantidade de alimentos consumidos (LIRA CRN, et al., 2020).

O estresse crônico influencia de forma direta na ingestão de alimentos de maneira obsessiva, no ganho de peso e obesidade abdominal. Para tentar fugir de sensações desagradáveis ocasionadas pela ansiedade, como a solidão, tristeza, estresse, raiva, o organismo do indivíduo ansioso passa a reagir de maneira inconsciente. O que resulta em compulsão alimentar recorrente, ingerindo uma grande quantidade de comida calórica (carboidrato, açúcar e lipídios) que ajuda a produção e liberação de serotonina, hormônio que provoca a sensação de prazer imediato em um curto período de tempo resultando em um círculo vicioso. Portanto, a pessoa come mais do que o normal e provoca uma compulsividade alimentar, que pode gerar a obesidade (ANJOS ILPB, et al., 2020).

O desequilíbrio hormonal, devido a hiperatividade do indivíduo provoca interação entre a liberação excessiva da noradrenalina, pelo intestino, e do cortisol, produzida pelo sistema suprarrenal, que pode ocasionar tanto um desequilíbrio entre as emoções e aceleração do ritmo de vida, e em alguns casos estimulando negativamente na alimentação e obsessão alimentar. Assim, a compulsão alimentar caracteriza pelo aumento do impulso da ingestão de alimentos, que leva os indivíduos a comer em excesso, que pode ocorrer quando a pessoa está com ou sem fome, consumindo uma grande quantidade de alimentos, em um curto período de tempo, acompanhado pelo descontrole emocional, na maioria dos casos (BLOC LG, et al., 2019).

Existe uma relação direta entre a emoção e o comportamento alimentar. O comportamento alimentar pode ser bastante afetado pelas emoções. A quantidade e qualidade dos alimentos escolhidos no momento de stress, devido alto teor calórico, que podem prejudicar a saúde e a qualidade de vida do indivíduo, tanto social quanto individual. Conseqüentemente a liberação de cortisol recorrente, no momento de fúria, ocasiona na produção e acúmulo de lipídeos. Por consequência a liberação de cortisol, em indivíduos ansiosos, tem como principal efeito a estimulação da produção de gordura no organismo, associados com a obesidade, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. A reserva energética lipídica é utilizada em momento de luta ou em crises alimentares, associadas com a patologia nutricional, na qual as escolhas alimentares podem ter um impacto importante na nossa saúde física e mental (CRUZ RMO, et al., 2018).

O *Comfort Food*, tem como significado comida que conforta, e tem como principal objetivo o equilíbrio das emoções através do paladar, usando a comida como forma de aliviar o estresse. Isso acontece devido o prato lembrar momentos especiais, independentes do tempo. Porém, além de inserir na rotina do indivíduo como alimento que gera alegria, bem-estar, alívio da dor ou da saudade de alguém, muitos acabam extrapolando no consumo desses alimentos, como o chocolate, muito utilizado em situações de estresse, facilmente encontrado em supermercados e padarias, rico em açúcar em sua composição e triptofano, que produz e libera serotonina que causa uma sensação de bem-estar momentâneo. O equilíbrio entre a quantidade e a qualidade da alimentação diz muito sobre esse movimento, que muitas vezes acabam não ingerindo alimentos saudáveis e prejudica no aumento do peso e resultados da obesidade (BRIGHTWELL MG, 2020).

Atualmente, casos de obesidades, devido a compulsão alimentar causada pela ansiedade é um dos principais assuntos vistos e comentados na sociedade e na medicina. Em relação aos episódios de compulsão alimentar recorrentes, já é denominado de Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), além de possuir causas adversas, como desequilíbrio entre as calorias eliminadas e absorvidas, e no metabolismo fisiológico de sistemas capazes de realizar a homeostase no meio. Conseqüentemente causa o acúmulo de gordura no corpo, devido um consumo de alimentos maiores do que o uso normal pelo organismo, tem influência negativa na autoestima das pessoas, atingindo principalmente o sexo feminino. Além disso, pode causar outras doenças, tanto mentais quando fisiopatológicas, como a depressão e doenças metabólicas (CRUZ RMO, et al., 2018).

Além do preconceito social que pessoas obesas podem enfrentar, e que pode refletir de maneira direta na vida individual e social. Pois a associação entre esses fatores de risco tem grande influência negativa no quadro clínico, podendo levar até a morte, o aparecimento de DCNT, como doenças cardiovasculares

coronarianas, tal como infarto, e cerebral o Acidente Vascular Cerebral (AVC) e distúrbio do sono são também resultados negativos, que trazem prejuízos do indivíduo (FREITAS FF, et al., 2021).

Devido a ingestão de alimentos prejudiciais à saúde, e a escassez da nutrição saudável, e o que pode desencadear em transtornos que afetam a parte psíquica e nutricional do indivíduo que sofre de compulsão alimentar. O transtorno de humor pode ser visível em pacientes com déficit vitamínico e agrava o estado de saúde de pessoas ansiosas devido a deficiência na absorção e quantidade de vitaminas e minerais, como ácido fólico, ferro, vitamina B12 (cianocobalamina), vitamina B9 (folato) e vitamina B6 (piridoxina) e zinco essenciais para o funcionamento adequado do organismo e equilíbrio psíquico. Em relação ao Transtorno de ansiedade, pode ser um achado clínico em meio a psicopatologia (SILVA CA, et al., 2021).

As principais vitaminas do complexo B, encontradas em alimentos como carne vermelha, derivados do leite, feijão, grãos, tubérculos e folhas são importantes para a inibição dos sintomas dos transtornos de ansiedade, e as consequências que podem surgir devido a patologia dela. A produção e equilíbrio da ação de serotonina, considerado o hormônio da felicidade, confiança e relaxamento, é uma das ações relacionadas com a ingestão desses alimentos (FREITAS FF, et al., 2021).

Além disso, a ingestão de vitamina C (Ácido ascórbico) e E (tocoferol) são fundamentais para o tratamento de doenças neurológicas, por serem consideradas de ação antioxidantes, neuroprotetores e anti-inflamatórias, que ajuda a minimizar os sintomas da ansiedade, capazes de fornecerem benefícios a saúde física e mental dos indivíduos, e reduzem os sintomas da ansiedade e da compulsão alimentar. A alimentação equilibrada é importante no combate e controle da ansiedade e depressão, e ajuda na estimulação da liberação dos neurotransmissores essenciais para o funcionamento do SNC e Sistema Nervoso Periférico (SNP), principalmente no equilíbrio das atividades da síntese de serotonina, noradrenalina e dopamina, responsáveis pela sensação de bem humor saciedade (MUNHOZ PG, et al., 2021).

A importância da alimentação balanceada, como o consumo de frutas, verduras, fibras, ajuda no controle da ansiedade e são de extrema importância para o tratamento, diminuição dos sintomas e prevenção de doenças psíquicas e diminuem o risco do aparecimento de Doenças Cardíaca Coronária (DAC) e de câncer de intestino. Além disso, os benefícios do plano alimentar adequado, pois o consumo de alimentos saudáveis ajuda na funcionalidade dos processos da fisiologia corpórea e atuam como anti-inflamatório (MEDEIROS MR, 2019).

O acompanhamento multiprofissional, como psicólogo, psiquiatra e nutricionista, é uma importante maneira de controlar e tratar a saúde mental dos indivíduos e ajuda na redução dos sintomas ansiosos e compulsão alimentar, e com o consumo de nutrientes adequados para a saúde. Os profissionais, relacionados a saúde mental, ajuda no suporte e no equilíbrio do aparecimento dos sintomas brandos. O nutricionista desempenha um papel em busca da melhoria dos padrões alimentares adequados a uma dieta rica em nutrientes para o indivíduo. O trabalho desses profissionais na equipe multidisciplinar resulta em benefícios e adequados cuidados possíveis, os ajudando a diminuir ou prevenir várias doenças (LIRA CRN, et al., 2020).

Além desses cuidados é importante a prática de exercícios físicos, essenciais para a melhoria do condicionamento físico e cognitivo. Além de atuar de maneira direta na liberação de neurotransmissores essenciais para o equilíbrio da saúde mental, também ajuda na respiração e preparação do corpo para as atividades cotidianas, que atuam no aumento de oxigênio enviado para o SNC, influenciando na ação de síntese e na degradação de neurotransmissores. A endorfina é o principal neurotransmissor liberado, responsável por promover a sensação de bem-estar e prazer, durante a prática de atividades físicas, e prolonga sua funcionalidade durante o dia, além de gerar alívio e relaxamento (MUNHOZ PG, et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A discussão sobre esse tema é de extrema importância para alertar as pessoas sobre a associação da ansiedade e o descontrole alimentar, e os principais riscos que o conjunto dessas doenças podem resultar na vida de um indivíduo, e as principais condutas que devem ser seguidas. As intervenções nutricionais no estilo de vida são a chave para melhorar a saúde a longo prazo, uma vez que a dieta e outros fatores, como consulta

com profissionais da saúde (psicólogo, psiquiatra e nutricionista, podem mudar de maneira direta e indiretamente a qualidade de vida de uma pessoa, e também a importância da prática da atividade física, que além de melhorar o condicionamento, ajuda na cognição e estimula a sensação de prazer e bem-estar, devido a ação de neurotransmissores liberados no organismo.

REFERÊNCIAS

1. ANJOS ILPB, et al. Distúrbio alimentar, compulsivo e afetivo: uma revisão bibliográfica acerca da associação. *Revista de Saúde*, 2020; 11(2): 60-64.
2. BOFF TC, et al. A função do glutamato nos transtornos de ansiedade e no transtorno obsessivo-compulsivo. *Simpósio de Neurociência Clínica e Experimental*, 2021; 2(2).
3. BLOC LG, et al. Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia e Saúde*, 2019; 11(1):3-17.
4. BRIGHTWELL MG. 'Economia da Saudade': Comfort food para a diáspora brasileira de Londres. In: *Geografias do Conforto*, 2020; 26: 137-150.
5. CAVALER CM, CASTRO A. Transtorno de Ansiedade Generalizada sob a perspectiva da Gestalt Terapia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 2018; 7(2): 313-321.
6. CRUZ RMO, et al. Comportamento alimentar e o posicionamento ético do profissional nutricionista. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2018; 2178(2091).
7. D'ÁVILA LI, et al. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português-revisão integrativa. *Revista Psicologia e Saúde*, 2020; 12(2): 155-168.
8. DRAGHI TTG, et al. Sintomas de ansiedade e depressão em crianças com transtorno do desenvolvimento da coordenação: uma revisão sistemática. *Jornal de Pediatria*, 2020; 96:08-19.
9. FUSCO SFB, et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. *Rev Esc Enferm*, 2020; 54:e03656.
10. FREITAS FF, et al., Desenvolvimento de cartilha sobre os benefícios da alimentação para reduzir a ansiedade em tempos de COVID-19: Relato de experiência. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 2021; 12(2): 257-267.
11. GEIKER NRW, et al. O estresse influencia os padrões de sono, ingestão de alimentos, ganho de peso, obesidade abdominal e intervenções para perda de peso e vice-versa?. *Ciênc. saúde coletiva*, 2018; 15(1):185-194.
12. KRUEGER-BURG CP, et al. Inhibition in the amygdala anxiety circuitry. *Experimental & molecular medicine*, 2018; 50(4): 4-6.
13. LOPES KCSP, SANTOS WL. Transtorno de ansiedade. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, 2018; 1(1):45-50.
14. LIMA RPA, et al. Nutrientes Imunomoduladores Atuando na Depressão e na Ansiedade. *International Journal of Nutrology*, 2018; 11(1):554.
15. LIRA CRN, et al. Estilo de vida, consumo alimentar e composição corporal de universitários. *O Mundo da Saúde*, 2020; 44(1): 239-249.
16. MAZARIOLLI AS, VILLEMOR-AMARAL AE. O psicodiagnóstico de Rorschach na avaliação de ansiedade, autopercepção e autoestima em policiais militares. *Revista brasileira de estudos de segurança pública-REBESP*, 2021; 14(1).
17. MANGOLINI VI, et al. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. *Revista de Medicina*, 2019; 98(6): 415-422.
18. MUNHOZ PG, et al. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. *Revista de Gestão em Sistemas de Saúde*, 2021; 10(1): 21-44.
19. MEDEIROS MR. Repercussões da cirurgia bariátrica nos sintomas de depressão, ansiedade e qualidade de vida. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 2019; 4(2).
20. NEVES SC, et al. Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26:4871-4884.
21. OLIVEIRA MFC, et al. Prevalência de obesidade em adolescentes e jovens. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 2020; 14(88):811-820.
22. SILVA LES, et al. Tendência temporal da prevalência do excesso de peso e obesidade na população adulta brasileira, segundo características sociodemográficas, 2006-2019. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 2021; 30(4).
23. SOUSA MF, et al. Nutrição gestacional e suas influências no neurodesenvolvimento fetal: Uma revisão integrativa. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, 2021; 9(3): 1-13.
24. SILVA DFO, et al. Prevalência de ansiedade em profissionais da saúde em tempos de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26:693-710.
25. SILVA CA, et al. Inter-relação entre a deficiência de vitamina D e depressão: uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 2021; 24: e7094.
26. TOTI TG, et al. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. *Revista Saúde Física & Mental*, 2019; 6(2): 21-30.