



ENTREVISTA:Dra Angela – Dia: 05.12.2012-

Tema:Compulsão alimentar

P. Dra Angela , hoje nós pedimos para que nos fale sobre a compulsão alimentar, suas causas e sintomas, uma vez que o resultado já todos sabemos, pois quem tem compulsão alimentar geralmente é obeso, propenso a problema de pressão arterial, coração etc.

R- Existe um estudo que diz que 6% da população tem compulsão alimentar. Então você já pode imaginar que é muita gente. Se formos pensar em Itabira são aproximadamente 6000 pessoas com este problema.

P- Como se comportam as pessoas que tem compulsão alimentar e porque isso acontece?

R-A pessoa que tem compulsão alimentar, basicamente é aquela que come até sem ter fome. A pessoa assalta a geladeira de madrugada, até mais de uma vez por noite. Quando almoça ou janta tende a comer sem parar, engolindo rápido, em grande quantidade de forma descontrolada. Uma forma de diminuir o consumo excessivo de alimento é habituar-se a comer devagar, mastigar bastante e obviamente proceder uma reeducação alimentar que recomenda se alimentar de 3 em 3 horas, nos intervalos entre as refeições, consumindo pequenas porções de alimento. Uma pessoa de porte médio, precisa consumir diariamente algo em torno de 2.000 calorias e um compulsivo pode chegar facilmente a 15.000 calorias diárias, o que é gravíssimo, pois o excesso se transforma em gordura.

O interessante Wagner, que a pessoa que tem compulsão alimentar tem noção de que algo está errado e se sente culpada, mas reincide no erro, sem conseguir controlar-se.

Você perguntou também sobre a causa. Existe uma explicação biológica que é um distúrbio químico, que interfere no mecanismo de fome e saciedade. Entretanto o problema geralmente está associado a sentimentos de ansiedade e inclusive tem que se averiguar se tem ou não sintomas de depressão associado, o que é bem possível de estar acontecendo.

P-Então a pessoa deve ser avaliada, para saber se porventura se trata de algum distúrbio de origem psicológica?

R-Exatamente, pois a causa raiz muito provável é possível resolver pela psicoterapia. No caso o método utilizado é o comportamental cognitivo e a psicoterapia breve, com mudança no estilo de vida , reeducação alimentar, relaxamentos e exercícios físicos. Como psicóloga, vou investigar se a pessoa tem ansiedade ou depressão, aplicando um teste. Precisa ser avaliada também a possibilidade de existir problema familiar, como conflitos, não aceitação, rejeição enfim qual foi o mecanismo disparador da compulsão. A compulsão alimentar, pode acontecer em crianças e adolescentes e adultos indiferentemente.

P-Em resumo, a pessoa come de tudo e demais isso resulta em sobrepeso. Para finalizar queria que nos dissesse com suas palavras como enfrentar a situação:

R- Existem pessoas que comem qualquer coisa. Alimentos crus, ou congelados, e por incrível que pareça isso sequer lhes dá prazer, mas comem porque são compelidas a isso, por isso o nome compulsão alimentar. Veja então, que existe algo bem errado acontecendo com a pessoa e precisa tomar uma providencia, pois como você declinou o sobrepeso é decorrente disso, mas o comportamento desregrado também é malvisto no meio familiar e em público e lhe causa danos diretamente se formos pensar em termos de saúde e indiretamente se formos pensar em convívio em sociedade.