



ALIMENTAÇÃO

Transtornos alimentares: o que são, quais os tipos e como tratá-los?

PUBLICADO POR [HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN](#) EM 28/08/2024 | ATUALIZADO EM 02/09/2024

4 minutos para ler

Um transtorno alimentar é caracterizado por uma alteração no padrão nutricional de um indivíduo. Muitas vezes, a condição está relacionada a hábitos comportamentais de excesso ou falta em relação ao consumo de alimentos.

Existem diversos tipos de **transtornos alimentares**. Os mais comuns são três:

1. Anorexia nervosa

A condição leva a um **consumo calórico significativamente menor** do que o normal, o que faz as pessoas apresentarem um peso ponderal significativamente mais baixo. É marcada por uma preocupação constante com a imagem corporal, na qual o indivíduo não consegue visualizar sua própria magreza ou redução de peso.

2. Bulimia

O consumo de **calorias desses indivíduos costuma ser elevado**. No entanto, como forma de “compensar” os alimentos ingeridos, essas pessoas acabam envolvidas em práticas de indução de vômito e uso de laxantes ou medicamentos inibidores de apetite, além de realizarem exercícios físicos em excesso. Isso pode provocar alterações gastrointestinais e comprometer a saúde dos dentes, entre outros problemas.

3. Transtorno de compulsão alimentar

Neste caso, a pessoa ingere muitas calorias e com **grande frequência**. Estima-se que os episódios compulsivos ocorram em um padrão de um ou dois dias por semana. As refeições desses indivíduos tendem a ocorrer rapidamente. O quadro é bastante comum entre pessoas diagnosticadas com obesidade, estando presente em cerca de um terço desse grupo.

Vídeo: Como prevenir os transtornos alimentares?

Causas e fatores de risco

Os transtornos alimentares têm causas multifatoriais. Elas vão desde questões genéticas herdadas de familiares de primeiro grau até a replicação de hábitos alimentares prejudiciais de colegas e amigos, como a indução de vômitos após as refeições.

Transtornos de ordem psicológica, a exemplo de ansiedade, depressão e baixa autoestima, também podem ser fatores de risco para o desenvolvimento de desordens alimentares. Em busca de preencher uma certa sensação de vazio ou mesmo como forma de esquecer algum sofrimento, as pessoas buscam conforto na comida.

A literatura médica indica que existe uma proporção de 10 mulheres para cada um homem diagnosticado com um quadro de bulimia ou anorexia. Além da diferença de gênero, esses transtornos alimentares são mais frequentes entre jovens de 15 a 25 anos de idade, quando as pessoas passam pela transição da adolescência para a fase adulta.

Diagnóstico

O diagnóstico dos transtornos alimentares é clínico, atestado pela anamnese (a coleta de informações que analisa a história do paciente). Normalmente, o diagnóstico é fechado por um psiquiatra, mas médicos de família, clínicos gerais, psicólogos e terapeutas ocupacionais também são capacitados para levantar a hipótese da doença de forma preliminar e depois encaminhar a um especialista.

Além disso, exames de sangue, como hemograma e a dosagem de proteínas totais e frações, podem ser solicitados para confirmar o diagnóstico. Esses resultados ainda auxiliam os médicos a planejar a melhor conduta terapêutica.

Tratamento

Os transtornos alimentares apresentam um bom prognóstico de resposta aos tratamentos. Portanto, é possível afirmar que existe “cura” para essas condições, mesmo que o processo seja diferente para cada pessoa e varie de acordo com a gravidade do caso.

Na maioria das vezes, o tratamento acontece com uso de medicamentos que podem ajudar na causa do transtorno e em suas manifestações clínicas.

Remédios específicos para tratar os níveis de ansiedade, somados a sessões com profissionais psicólogos e psiquiatras, podem ajudar na melhora dos quadros. A consulta regular com nutricionista ainda pode trazer benefícios no processo contínuo de educação alimentar.

Prevenção

Como um dos fatores de risco para os transtornos alimentares é a baixa autoestima, identificar precocemente os indivíduos mais suscetíveis à condição pode ser o primeiro passo para sua prevenção. Isso deve ser feito tanto no âmbito das instituições de ensino quanto pelos próprios familiares de adolescentes e jovens.

É essencial também incentivar o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais nas novas gerações, fortalecendo sua saúde mental e bem-estar.

Revisão técnica: João Roberto Resende Fernandes, médico do Pronto Atendimento e Corpo Clínico, especialista em Clínica Médica do Hospital Israelita Albert Einstein.

POSTS RELACIONADOS



[Aveia: conheça 6 benefícios do cereal à saúde e como incluí-lo na dieta](#)

Publicado por [Hospital Israelita Albert Einstein](#) em 06/03/2025



[Psyllium: conheça 4 benefícios da fibra e os cuidados ao consumi-la](#)

Publicado por [Luiza Monteiro](#) em 28/02/2025