

Cerca de 10% dos adolescentes, apresentam sintomas significativos de sofrerem de perturbações alimentares, dos quais 85% são raparigas.

Para evitar a existência deste tipo de comportamentos, deve-se apostar no desenvolvimento de um ambiente harmonioso, na realização de refeições em família e na prática de exercício físico regular, prevenindo uma série de consequências psicológicas, como ansiedade e pressões sociais para ter o “corpo perfeito”.

## Quais os fatores de risco?

- Culto excessivo ao corpo;
- Maus hábitos alimentares;
- Imagem corporal distorcida;
- Baixa autoestima;
- Sentimentos de culpa;
- Questões hormonais;
- Depressão, ansiedade e outros distúrbios emocionais.

**ANOREXIA:** Estes doentes autoavaliam-se com excesso de peso apesar de estarem abaixo do peso ideal. Exercício físico exagerado, uso indevido de laxantes, diuréticos e outros, fazem parte da sua rotina.

## Sintomas:

- Peso corporal extremamente baixo;
- Restrição alimentar severa;
- Preocupação em não ganhar peso;
- Distorção da imagem corporal;
- Inibição do ciclo menstrual, Anemia;
- Gastrite, Osteoporose, Queda de cabelo;
- Descamação e pele seca, Hipotermia.



**BULIMIA:** Pessoas com bulimia comem em excesso e provocam, imediatamente depois, o vômito forçado para eliminar o alimento ingerido. Geralmente abusam também do uso de laxantes e diuréticos, jejum e exercício físico excessivo. Estes comportamentos secretos podem ocorrer em qualquer lugar e várias vezes ao dia. A grande maioria destes doentes, preservam um peso considerado “saudável”.

## Sintomas:

- Erosão do esmalte dentário e inflamação do esófago;
- Alterações da motilidade intestinal e irritação devido ao abuso do laxante;
- Desidratação;
- Desequilíbrio de eletrólitos (níveis muito altos ou muito baixos de sódio, cálcio, potássio, entre outros).



**COMPULSÃO ALIMENTAR:** Pessoas com este distúrbio, perdem o controle sobre a quantidade excessiva de alimentos ingeridos numa refeição, sem seguir nenhum hábito compensatório posterior. A obesidade é comum, havendo um risco maior de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Estes doentes são acompanhados de sentimentos de culpa, vergonha e angústia, que podem levar ao agravamento da mesma.

**Procure ajuda...** No caso de se identificar com algum distúrbio alimentar, procure ajuda. O primeiro passo para a cura é reconhecer a necessidade de um tratamento. O seu Médico ou Enfermeiro de Família pode ajudá-lo a compreender o problema e a dificuldade de manter uma dieta equilibrada e saudável.

Os distúrbios alimentares têm cura, mas se não tratados podem levar o paciente à morte.

## DISTÚRBIOS ALIMENTARES MENOS CONHECIDOS:

**ORTOREXIA NERVOSA:** Patologia que tem vindo a crescer nos últimos anos. Está relacionada com a obsessão por alimentos saudáveis e nutritivos de forma exagerada, excluindo grande quantidade de alimentos presentes na cadeia alimentar. Por não ser muito conhecida, as pessoas podem ser portadoras de ortorexia sem saber. Se você tem alguns dos sintomas abaixo, consulte o seu Médico.

### Sintomas:

- Não ingerem alimentos com sal, açúcar e gordura (excluindo alimentos que são ricos em gorduras essenciais para o organismo);
- Perda de peso excessivo;
- Dieta restritiva;
- Não comem fora de casa;
- Anemia;
- Isolamento social.

**SINDROME DE “PICA”:** Consumo de substâncias não nutritivas (como tijolo, batom, carvão, giz, entre outras). O desejo por esses elementos é classificado como ‘transtorno mental’. Mais comum em grávidas e crianças com atraso do desenvolvimento. Pode levar a situações médicas urgentes (obstrução intestinal), deficiências nutricionais ou parasitoses.

### Sintomas:

- Intoxicação;
- Prejuízo no desenvolvimento físico e mental.

**VIGOREXIA:** Transtorno de ansiedade que provoca uma distorção da sua autoimagem. Mais comum em pessoas do sexo masculino. É conhecida pelos exercícios físicos intensos, com aumento exagerado da massa muscular.

### Sintomas

- Preocupação exagerada e distorção da autoimagem;
- Tendência a automedicação;
- Métodos extremos de treino;
- Dietas rigorosas;
- Abuso de esteroides, cirurgias plásticas desnecessárias;
- Em raros casos, tentativas de suicídio.

**Tratamento...** O tratamento dos distúrbios alimentares passa por uma abordagem multidisciplinar; Médica, Psicológica e Nutricional, além de terapias comportamentais individuais ou em grupo que são essenciais para o sucesso terapêutico. É essencial envolver a família e os amigos como os “alicerces” do tratamento, para a manutenção do bem estar do indivíduo e prevenção de recaídas.

