

ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: impactos na alimentação.

Vanessa Gabrieli Grezelle
estudante de Nutrição do 8º semestre UNISUL

RESUMO

Este artigo buscou identificar impactos no comportamento alimentar de indivíduos sob estresse e as estratégias nutricionais que possam contribuir para diminuir essas atitudes. Trata-se de pesquisa exploratória com enfoque qualitativo. Foram identificadas duas situações contrárias: aumento e redução no consumo de alimentos, que estão relacionados ao tipo de estresse pelo qual o indivíduo está sofrendo: estresse crônico ou estresse agudo. O primeiro pode desencadear maior procura por alimentos reconfortantes, já o segundo reduz o apetite, contribuindo para baixa ou nenhuma ingestão de comida. Quanto às estratégias nutricionais relacionadas, identificou-se que a microbiota intestinal pode influenciar o comportamento emocional e a manutenção do intestino saudável colabora para reduzir impactos comportamentais decorrentes do estresse. Podem, portanto, ocorrer significativos impactos no comportamento alimentar de indivíduos estressados, alterando quantitativamente e qualitativamente as escolhas alimentares. O bom funcionamento da microbiota intestinal é estratégia elementar para prevenção de distúrbios psicológicos.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Estresse. Alimentação. Conduta Alimentar.

ABSTRACT

This article sought to identify behavioral impacts on individuals under stress diet and the nutritional strategies to prevent this condition. It is an exploratory research with a qualitative focus. Two contrary hypotheses were identified: increase in food consumption and reduction in food consumption. These situations depend on the type of stress the individual is suffering from: chronic stress or acute stress. The first can trigger greater demand for comfort foods, the second reduces appetite, contributing to low or no food intake. With regard to nutritional strategies, it was identified that our gut can influence emotional behavior and maintaining a healthy intestine collaborates to reduce the behavioral impacts caused by stress. Therefore, significant impacts may occur on the eating behavior of stressed individuals, changing quantitatively and qualitatively the food choices. Maintaining a proper functioning of the intestine is an elementary strategy for the prevention of psychological disorders.

Key-words: Eating behaviour. Stress. Feeding. Feeding conduct.

INTRODUÇÃO

A vida moderna impõe um ritmo dinâmico que, combinada com a vida sedentária e o dia a dia desgastante, estabelece uma exposição contínua aos eventos estressores desencadeadores de emoções nocivas ao organismo humano. Emoções tais que, quando desequilibradas, geram um aumento exagerado do estresse – causando o estresse patológico. (GARCIA, 2014).

Conforme dados da Organização Mundial de Saúde – OMS de 2016, o estresse atinge 90% da população mundial. No Brasil, de acordo com pesquisa realizada em 2018 pela *International Stress Management Association* – ISMA-BR, 72% da população sofre com estresse. Tal cenário pode ser decorrência dos avanços tecnológicos e das novas possibilidades de trabalho – quando em comparação ao cenário do homem primitivo.

É necessário distinguir o estresse motivador (*eustress*) do estresse patológico (*distress*). Enquanto o primeiro intervém de forma positiva, estimula o indivíduo a superar desafios e otimiza seu desempenho nas atividades diárias; o segundo tem potencial de desestabilizar o ser: interfere no equilíbrio normal do corpo humano, impedindo sua adaptação e controle da situação estressante, gerando impactos negativos em seu comportamento, nas suas relações interpessoais e na sua saúde. (MARTINS; TOURINHO; SANTOS, 2016).

Esse estresse patológico pode provocar alterações no padrão alimentar dos indivíduos e no senso de saciedade. Desse modo, a reflexão norteadora desse estudo busca elucidar a seguinte questão: de que forma o comportamento alimentar é impactado pelo indivíduo sob estresse?

Este artigo teve como objetivo identificar impactos comportamentais na alimentação de indivíduos sob estresse e estratégias nutricionais de apoio e prevenção de tais atitudes. Nesse contexto, o estudo traz contribuição teórica para que mais estratégias nutricionais de intervenção possam ser implementadas e desenvolvidas e, assim, justifica-se sua relevância.

METODOLOGIA

O presente estudo é classificado como pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa. Foram utilizados artigos científicos nos idiomas português e inglês, selecionados entre os anos de 2011 e 2020, rastreados em plataformas digitais e em bases de dados, como: *PubMed*, *Google Scholar* e *SciELO*.

Foram encontrados 2960 trabalhos. Inicialmente, avaliou-se a pertinência do título dos trabalhos aos objetivos da pesquisa, descartando-se as publicações não pertinentes ao tema. As publicações consideradas aptas foram selecionadas e agrupadas de acordo com o assunto.

Aplicando os critérios de alinhamento ao tema e relevância científica, foram selecionados 17 trabalhos para compor essa revisão.

RESULTADOS

Visando clareza e organização do estudo, os 17 trabalhos utilizados para composição dos resultados e discussão do tema foram divididos entre os seguintes assuntos: estresse (2), comportamento alimentar (10) e estratégia nutricional (5). Os trabalhos selecionados com abordagem quantitativa (5) foram colocados em síntese, através do quadro I.

Quadro I – Caracterização dos artigos com abordagem quantitativa.

Autor (es), ano.	Objetivo	Metodologia	Resultados
Groesz LM <i>et al</i> , 2011	Determinar o impacto da exposição ao estresse no comportamento alimentar.	Estudo transversal, através de associações entre: dados socio-demográficos, dados antropométricos, estresse percebido, exposição a estressores, índices de desejo de comer, questionário de frequência alimentar em uma amostra de mulheres (n=561).	Estresse percebido foi relacionado a uma maior falta de controle sobre a alimentação, maior fome e compulsão alimentar mais frequente. Foi explorada uma contra-hipótese de que o excesso de peso pudesse induzir maior estresse e desejo de comer. Por análise de variância unilateral, não houve diferenças com base no status do Índice de Massa Corporal - IMC no estresse percebido ou na exposição ao estresse.
Barrington, W.E. <i>et al</i> , 2014.	Avaliar associações entre quantidade autorrelatada de estresse, ingestão de nutrientes na dieta e comportamentos dietéticos por gênero, status de obesidade e vulnerabilidade ao estresse.	Foi utilizada regressão linear. Participação de 65235 pessoas (50 a 76 anos) investigados em diversos aspectos, tais como: fatores demográficos, IMC, nível de atividade física, ingestão de álcool, número de comorbidades.	Grupo que relatou estresse percebido foi associado a maior ingestão de gordura dentro da porcentagem de energia consumida. Ingestão de açúcar adicionado e bebidas adoçadas não foram associadas ao estresse percebido. Gênero e IMC não foram associados ao nível de estresse percebido e modificações no consumo alimentar. Grupo com alta vulnerabilidade ao estresse e estresse percebido foi associado a redução no consumo alimentar.
Papier, P.R.X. <i>et al</i> , 2015.	Examinar a relação entre estresse e seleção de alimentos padrões por sexo entre alunos de graduação do primeiro ano que estudam em uma universidade australiana.	Estudo transversal, com participação de 728 estudantes maiores de 18 anos (331 homens e 397 mulheres). Dados foram coletados por meio de questionário autoaplicável de três seções: informações sociodemográficas, medidas de estresse e questionário de frequência alimentar.	52,9% dos participantes relataram sofrer com algum tipo de estresse. Sexo feminino 57,4% e sexo masculino (47,4%). No grupo de estudantes mulheres, o grupo estressado leve a moderado teve 2,2 vezes mais probabilidade de comer alimentos processados. Estudantes homens com nível de estresse moderado são 2 a 3 vezes mais propensos a ingerir alimentos a base de cereais, carnes, peixes e frutos do mar, alimentos ultraprocessados e bebidas alcoólicas do que o grupo não estressado.
Choi J. 2020	Investigar as atividades físicas e os comportamentos alimentares de alunos universitários em relação aos seus níveis de estresse percebido.	Foram distribuídos questionários (19 perguntas) de autorrelato (n=393), o nível de estresse percebido foi medido através de escala até 10, cujas pontuações foram avaliadas por testes independentes para comparar o comportamento alimentar dos grupos de alto e baixo estresse percebido.	Alunos com alto nível de estresse percebido exibiram aumento de comportamento pouco saudáveis, como o consumo de refeições prontas (47% dos respondentes). Na comparação entre sexo feminino e masculino, as mulheres tendem a comer mais para recompensar um episódio de estresse. Homens tendem a comer mais carnes e peixes. Comportamentos não saudáveis como o consumo de bolachas, bolos, doces, refrigerantes e pular o jantar foram prevalentes em mulheres (51,7%).

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

DISCUSSÃO

Como já consolidado na literatura, o estresse altera o comportamento alimentar. Khaled, Karim *et al*. (2020) apontam a ocorrência de mudanças fisiológicas que contribuem para a falta de apetite relacionada ao estresse agudo. Já no estresse crônico, a alteração no funcionamento do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal – HPA, bem como elevação do hormônio cortisol influenciam no aumento do apetite.

Além do aumento de apetite em consequência do estresse crônico, diversos autores

citam alterações na preferência alimentar. Sinha e Jastreboff (2013) elencam dentre os efeitos prejudiciais do estresse, mudanças na preferência alimentar aumentando o consumo de fast-foods, lanches e de alimentos calóricos.

Barrington *et al* (2014), tentando avaliar a associação entre a quantidade autorrelatada de estresse e a ingestão de nutrientes na dieta, bem como os comportamentos dietéticos, encontraram fortes evidências de que níveis crônicos de estresse podem contribuir para uma maior ingestão de gordura na dieta.

Alguns autores comparam a sensação de bem-estar trazida pela comida hiperpalatável com as drogas. Ou seja, a comida serviria como uma forma de se automedicar no intuito de aliviar o estresse sentido. Além da comida trazer a sensação de bem estar que a pessoa deseja, ela ainda é um meio mais fácil e barato de chegar ao objetivo – quando comparada à utilização de medicamentos. (YAU; POTENZA, 2013).

Recente estudo realizado com estudantes na Coreia e outro com estudantes australianos sugerem que escolhas alimentares além de favorecerem o consumo de alimentos com alta palatabilidade, reduzem o consumo de alimentos saudáveis, como frutas e vegetais. (CHOI, 2020; PAPIER, 2015).

Nessa mesma linha, autores afirmam ocorrer forte impulso ao ato de comer combinado com uma capacidade prejudicada em inibir a alimentação, o que também contribui para o aumento de peso do indivíduo (PAPIER, 2015; GROESZ, 2011).

Groesz *et al* (2011), avaliou em seu estudo a relação entre estresse (percebido e crônico) e a frequência na ingestão relatada. Eles concluíram que o estresse pode promover menor controle sobre o comportamento e maior impulso hedônico via comprometimento do córtex pré frontal. Além disso, a falta de controle pode levar a tentativas ineficazes de controlar a alimentação, como a privação de um determinado alimento seguido de um comer compulsivo mais tarde, podendo ocasionar o transtorno de compulsão alimentar.

Como estratégia, Yeum *et al* (2019), apontam evidências as quais sugerem nutrientes com poder de auxiliar nos transtornos de humor devido a sua ação de modulação na estrutura neuronal. São eles: Vitamina D, B12, B9, vitamina C, zinco, selênio, ácido graxo ômega-3. No entanto, são apenas estudos preliminares e são necessários maiores esclarecimentos.

Já, para Briguglio *et al* (2018), Grosso *et al* (2018) e Yeum *et al* (2019), a modulação na estrutura neuronal poderia auxiliar no combate ao estresse e nos transtornos de humor. Nesse sentido, a estratégia nutricional adequada seriam os alimentos fonte de triptofano – precursor da serotonina. No entanto, Yeum *et al* (2019) salientam que estudos nesse sentido são ainda muito recentes e precisam de maiores esclarecimentos.

Briguglio *et al* (2018, p. 6) apontam possíveis alimentos fontes de triptofano (precursor da serotonina): Mamão papaia, kiwi, maracujá, banana, abacaxi, morango, ameixa, tomate, espinafre, arroz selvagem, chicória, café, páprica, avelã, espécie de urtiga, repolho chinês, batata, alface. Além disso, ressalta-se que alguns alimentos fontes de triptofano são excelentes fontes de fibras prébióticas – contribuindo para redução dos impactos do estresse nos indivíduos através diferentes perspectivas. (LANDEIRO, 2016).

Em relação ao ácido graxo ômega 3, estudos apontam que pode ocorrer melhora no quadro clínico de doenças mentais, incluindo os distúrbios depressivos. Dietas com alto consumo de alimentos que possuem ômega 3 e triptofano ajudam a diminuir a ansiedade, insônia e depressão. (GROSSO *et al*, 2014).

No que se refere a prevenção, diversos autores indicam maior cuidado com a microbiota intestinal (LANDEIRO, 2016; DAVID, 2014; WILLIAMS E PATEL, 2017; PATIER, 2018).

O uso de probióticos, prébióticos, simbióticos e uma alimentação equilibrada, com alta densidade nutricional, rica em alimentos provenientes de vegetais e em alimentos integrais e pobres em alimentos processados foram às estratégias nutricionais mais indicadas na

prevenção da disbiose e manutenção do intestino saudável (LANDEIRO, 2016; MARTINS E LIMA, 2018; WILLIAMS E PATEL, 2017).

Além da redução nos alimentos considerados inflamatórios e processados, a literatura sugere que há benefícios à microbiota intestinal quando ocorre adoção de dieta plant-based. Ou seja, em que a base dos alimentos são proveniente de vegetais e de alimentos integrais, não refinados e minimamente processados. (LANDEIRO, 2016; DAVID, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das análises realizadas na literatura entre os anos de 2011 e 2020, ficam evidenciados os impactos no comportamento alimentar do indivíduo sob estresse, aumentando ou reduzindo o consumo de alimentos, bem como alterando preferências alimentares para opções hiperpalatáveis. Ademais, entende-se que a alimentação saudável e o cuidado da microbiota intestinal são estratégias importantes a serem consideradas na prevenção de distúrbios psicológicos.

Sugerem-se mais estudos relacionados ao estresse e comportamento alimentar com foco no desenvolvimento de abordagens e estratégias nutricionais indicadas.

REFERÊNCIAS

BARRINGTON, Wendy E. BERESFORD, Shirley A.A. MCGREGOR, Bonnie A. WHITE, Emily. Perceived stress and eating behaviors by sex, obesity status, and stress vulnerability: findings from the vitamins and lifestyle (VITAL) study. **J Acad Nutr Diet.** 114(11):1791-9. Novembro, 2014. Disponível em < [doi: 10.1016/j.jand.2014.03.015](https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.03.015) >

BRIGUGLIO, M., DELL'OSSO, B., PANZICA, G., MALGAROLI, A., BANFI, G., ZANABONI, Dina C., GALENTINO, R., PORTA, M. Dietary Neurotransmitters: A Narrative Review on Current Knowledge. **Nutrients.** 10; 10(5):591. Maio, 2018. Disponível em < [doi: 10.3390/nu10050591](https://doi.org/10.3390/nu10050591) >

CHOI, J. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. **Nutrients.** 27;12(5):1241. Abril, 2020. Disponível em < [doi: 10.3390/nu12051241](https://doi.org/10.3390/nu12051241) >

DAVID, L. A., MAURICE, C. F., CARMODY, R. N., GOOTENBERG, D. B., BUTTON, J. E., WOLFE, B. E., LING, A. V., Devlin, A. S., VARMA, Y., FISCHBACH, M. A., BIDDINGER, S. B., DUTTON, R. J., & TURNBAUGH, P. J. (2014). Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome. **Nature**, 505(7484), 559–563. Dezembro, 2013. Disponível em < <https://doi.org/10.1038/nature12820> >

GARCIA, Márcio Rodrigo. Origem e evolução: o estresse como resposta adaptativa no contexto da vida moderna. **Avesso do Avesso**, v. 12, n. 12, p. 7-15. Novembro, 2014.

GROESZ, L.M., MCCOY, S., CARL, J., SASLOW, L., STEWART, J., ADLER, N., LARAIA, B., EPEL, E. What is eating you? Stress and the drive to eat. **Appetite.** 2012

GROSSO, G. *et al.* Role of Omega-3 Fatty Acids in the Treatment of Depressive Disorders: A Comprehensive Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. **PLoS ONE.** Ed. German Malada, v. 29, p. 459-525. Maio, 2014.

KHALED, Karim et al. Perceived stress and diet quality in women of reproductive age: a systematic review and meta-analysis. **Nutrition journal**, v. 19, n. 1, p. 1-15, 2020.

LANDEIRO, Joana Almeida Vilão Raposo. **Impacto da microbiota intestinal na saúde mental**. Dissertação de mestrado integrado em Ciências Farmacêuticas. Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Muniz, 2016.

MARTINS, Ana Luiza Padilha; LIMA, Anabele Azevedo. **Perfil da microbiota residente intestinal e sua relação com a depressão**. 2018. 24 f. Monografia (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

MARTINS, Cláudia Cristiane Filgueira; TOURINHO, Francis; SANTOS, Viviane. Estresse - normal ou patológico? **Saúde & Transformação Social/Health & Social Change**, v. 7, n. 1, p. 001-008, 2016.

PAPIER, K.; AHMED, F.; LEE, P.; WISEMAN, J. Stress and dietary behaviour among first- year university students in Australia: Sex differences. **Nutrition** 2015, 31, 324–330

PATIER, Pedro Henrique Ximenes et al. Relação Entre Depressão, Qualidade Alimentar Dietética e Eixo Intestino-Cérebro. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. S 01, p. Trab684, 2018.

SINHA, Rajita, and Ania M JASTREBOFF. Stress as a common risk factor for obesity and addiction. **Biological psychiatry** vol. 73,9 (2013): 827-35.

WILLIAMS K.A Sr, Patel H. Healthy Plant-Based Diet: What Does it Really Mean? **J Am Coll Cardiol**. 70(4):423-425. doi: 10.1016/j.jacc.2017.06.006.. Julho, 2017.

YAU, Y.H., POTENZA, M.N. Stress and eating behaviors. **Minerva Endocrinol**. Sep;38(3):255-67. PMID: 24126546; PMCID: PMC4214609. Setembro, 2013.

YEUM, T. *et al*. Adjunctive nutrition therapy for depression. *Psychiatric Annals*, v. 49, n. 1, p. 21-25, 2019.