



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Estresse, comportamento alimentar e excesso de peso. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

ESTRESSE, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E EXCESSO DE PESO

Cynthia Sampaio

RESUMO

O estresse crônico pode modificar o comportamento alimentar e contribuir para o desenvolvimento da obesidade. As insuficiências do tratamento padrão para o excesso de peso e o problema da não adesão demonstram a necessidade de se buscar novas estratégias de intervenção para o seu tratamento e prevenção. Recentes pesquisas evidenciam que a utilização da prática da meditação, associada aos tratamentos de emagrecimento, pode ser um recurso para a regulação da emoção e enfrentamento do estresse tendo como alvo a prevenção da obesidade.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar. Eixo HPA. Estresse. Meditação. Obesidade.

A obesidade tornou-se uma epidemia mundial com cerca de 1,9 bilhões de adultos acima do peso em todo o mundo e, destes, mais de 600 milhões estão com obesidade (WHO, 2016). No Brasil, em 2013, 56,9% dos adultos estavam com excesso de peso e 20,8% estavam com obesidade (IBGE, 2015).

As consequências do ganho excessivo de peso incluem redução da qualidade de vida, problemas psicossociais e o aumento de risco para uma ampla gama de doenças que levam ao aumento da mortalidade, tais como: doença cardíaca coronária, hipertensão, acidente vascular cerebral, certos tipos de câncer, diabetes mellitus, doença da vesícula biliar, dislipidemia, gota, e apnéia do sono.

De acordo com a compreensão atual, a obesidade é uma doença crônica, de natureza multifacetada, que inclui vários fatores que interagem entre si: a genética, o metabolismo, o ambiente, os aspectos socioculturais, assim como os comportamentos alimentares individuais. Por se tratar de uma doença complexa e multifatorial, que gera tanto distúrbios de ordem física quanto psicossociais, exige uma atenção multidisciplinar.

Apesar de uma perda de peso modesta geralmente melhorar os fatores de risco metabólico, a manutenção do peso perdido continua sendo um dos maiores desafios dos programas de emagrecimento. Em uma revisão sistemática de mais de 80 programas de perda de peso, pesquisadores verificaram que metade do peso foi recuperado após 4 anos (FRANZ *et al.*, 2007). Um dos fatores que pode contribuir para a dificuldade em perder ou manter o peso perdido é o estresse psicológico crônico, que pode levar a uma mudança no



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Estresse, comportamento alimentar e excesso de peso. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

comportamento alimentar aumentando a ingestão de alimentos com alto teor de gordura e açúcares.

Estresse e comportamento alimentar

Segundo Fink (2009), a palavra estresse se refere a uma série de processos que envolvem a percepção, a avaliação e a resposta a eventos ou estímulos nocivos. Estes estressores podem ser físicos ou decorrentes de estados da mente.

O estresse provoca um conjunto de alterações fisiológicas e metabólicas para as quais o organismo precisa encontrar meios de responder e se adaptar, tendo em vista manter sua estabilidade. As respostas fisiológicas adaptativas ao estresse são mediadas por duas vias principais e interativas, com ações complementares por todo o organismo. A primeira é o sistema nervoso autônomo (SNA), que responde ativando a via simpática, liberando adrenalina e noradrenalina e preparando o organismo para a resposta mais imediata ao agente estressor. A segunda é o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), um sistema neuroendócrino que, quando ativado, aumenta a secreção de cortisol pelas adrenais para gerar energia no corpo.

A ativação simpática relacionada ao estresse agudo e à liberação do cortisol levam a mudanças fisiológicas e comportamentais que preparam o organismo para a resposta de luta ou fuga frente ao agente estressor e inibem outras atividades que requerem gasto energético. Assim, frente ao estresse agudo, o organismo responde suprimindo o apetite e a ingestão de alimentos (TORRES e NOWSON, 2007). Uma vez cessado o agente estressor o excesso de cortisol liberado (adrenais) inibe a secreção do ACTH (hipófise) e CRF (hipotálamo), através do mecanismo de retroalimentação negativa, normalizando o funcionamento do eixo HPA. Desta forma, o organismo fica protegido da exposição prolongada e prejudicial ao cortisol, recuperando seu equilíbrio perdido pelo impacto do estressor. Responder adequadamente ao estresse é vital para o bom desempenho da pessoa na vida.

No entanto, quando a situação estressante é prolongada e intensa, pode ocorrer uma desregulação homeostática persistente, levando o organismo ao desgaste (carga alostática). Uma homeostase, que é interrompida, é a do comportamento alimentar. Recentes estudos indicam que o hipotálamo é uma região chave na regulação do equilíbrio alimentar e energético. A ativação crônica do eixo HPA desregula o funcionamento deste eixo, aumentando os níveis de cortisol circulante no sangue. O cortisol favorece a deposição de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Estresse, comportamento alimentar e excesso de peso. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

gordura central, visceral e influencia hormônios relacionados ao apetite, diminuindo a leptina (saciedade) e aumentando a grelina (fome), o que pode induzir a um aumento do apetite e maior ingestão de alimentos palatáveis (DALLMAN, 2010). A ativação do eixo HPA, somada a uma dieta de alimentos altamente palatáveis, está associada com aumentos na adiposidade geral e tendência de acúmulo de gordura visceral. O acúmulo de gordura visceral é um forte preditor para várias complicações da obesidade, incluindo a resistência à insulina e a síndrome metabólica (TCHERNOF e DESPRES, 2013).

Estudos realizados, tanto em animais quanto em humanos, verificaram que sob estresse ocorrem modificações no comportamento alimentar com aumento da ingestão de alimentos ricos em açúcar e gordura, levando ao ganho de peso. Em conjunto, os resultados dos estudos sugerem fortemente que a ingestão destes alimentos altamente palatáveis, denominados de “comfort food”, são consumidos como forma de conforto e automedicação para aliviar os sintomas do estresse (MANIAN e MORRIS, 2010; TOMIYAMA *et al.*, 2011). Diversos estudos mostraram que a ingestão de alimentos palatáveis está associada com melhora de humor, diminuição do estresse percebido e redução da concentração plasmática de cortisol, particularmente em pessoas com elevada propensão ao estresse (ULRICH-LAI, 2015).

Vem se compreendendo que as bases para este comportamento alimentar implicam vias cerebrais que envolvem a aprendizagem e a memória de recompensa e prazer. A formação de hábitos e a diminuição do controle cognitivo também estão envolvidas (DALLMAN, 2010). Desta forma, o entendimento atual é que o estresse parece levar ao comportamento alimentar voltado para o forte componente hedônico dos alimentos palatáveis, como uma forma de abafar a atividade do eixo HPA, sendo um obstáculo para perder ou manter o peso.

O aumento da quantidade de estresse na sociedade moderna tem afetado o comportamento alimentar e contribuído para a epidemia da obesidade. Embora 20% das pessoas não mudem comportamentos alimentares durante períodos de estresse, a maioria o faz; cerca de 40%, ou mais, aumentam e 40%, ou menos, diminuem a ingestão calórica sob estresse (DALLMAN, 2010). Baseados na literatura, Epel *et al.* (2001) verificaram que as mulheres, mais que os homens, parecem estar mais sujeitas a uma alimentação rica em gordura ou doces, induzidas pelo estresse e pelo afeto negativo. No entanto, a possibilidade de efeitos específicos de gênero precisa ser melhor investigada.

As falhas observadas no tratamento padrão para a obesidade, combinadas com os desafios da não adesão ao programa e o alto índice de reganho do peso agravam este



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Estresse, comportamento alimentar e excesso de peso. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

significativo problema de saúde pública, demonstrando a necessidade de se buscar novas abordagens para o seu tratamento e prevenção, que ajudem o indivíduo a lidar com esta doença crônica. A meditação é um treinamento mental ativo, utilizado há milênios por diversas tradições espiritualistas para o desenvolvimento da consciência. Diversas pesquisas realizadas nas últimas décadas, para verificar os efeitos da meditação no organismo humano, mostraram que esta prática é capaz de modificar o funcionamento do cérebro e da mente, favorecendo a capacidade cognitiva e a regulação emocional, possibilitando à pessoa responder melhor aos estímulos estressores do cotidiano (SAMPAIO *et al.*, 2017). Desta forma, a meditação pode ser um instrumento útil nos tratamentos para obesidade por ajudar o indivíduo a regular a ansiedade, diminuir o estresse e promover maior autocontrole e bem-estar.

Estudos sobre Meditação na Obesidade

Na busca de abordagens integrativas, algumas pesquisas avaliaram o efeito da meditação na regulação da emoção e enfrentamento do estresse tendo como objetivo a prevenção da obesidade. De uma maneira geral, os estudos sugerem benefícios a esta população.

Christaki *et al.* (2013) avaliaram a eficácia na perda de peso e no comportamento alimentar de um programa de 8 semanas para gerenciamento de estresse, que incluía relaxamento muscular progressivo. Trinta e quatro mulheres com sobrepeso e obesidade foram recrutadas no início de um programa de emagrecimento. As participantes foram randomizadas para um *Stress Management* ou para um grupo controle. As medidas foram realizadas antes e após a intervenção. Os resultados mostraram que o grupo intervenção apresentou maior redução de peso (média 4,4kg, com desvio padrão 0,8), maior contenção na dieta e redução na ingestão emocional.

Sampaio *et al.* (2016) não buscaram um efeito direto na perda do peso, mas na ansiedade, um fator importante para a manutenção do peso a longo prazo. Quarenta e um indivíduos, em fase de manutenção do peso (IMC médio inicial de $33,6 \pm 4,7$ kg/m² e que haviam atingido, em uma mediana de 7 meses, um IMC médio de $24,5 \pm 1,6$ kg/m²), foram randomizados para uma intervenção com Meditação *Healing*, de 8 semanas, com sessões de 1 hora de duração, ou para um grupo controle de lista de espera, em adição ao programa padrão de uma clínica de emagrecimento. Os resultados mostraram uma redução significativa da



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Estresse, comportamento alimentar e excesso de peso. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

ansiedade no grupo que meditou (49,7%), sugerindo ser este um recurso eficaz a ser introduzido em programas de emagrecimento.

Daubenmier *et al.* (2016) conduziram um ensaio clínico randomizado com 194 adultos com obesidade (IMC \geq 30) para um programa de 5,5 meses com ou sem meditação *Mindfulness* e diretrizes idênticas de dieta e exercício para verificar os efeitos na perda do peso e fatores de risco cardiometabólicos. Os participantes foram avaliados no início do estudo e aos 3, 6, 12 e 18 meses após o início da intervenção. No entanto, os resultados mostraram que aqueles que receberam o treinamento *Mindfulness* apresentaram melhorias na glicemia e nos lipídios em jejum, porém o efeito na perda de peso não foi estatisticamente significativo em comparação com os participantes do grupo controle. O que mostra que os resultados ainda não são conclusivos, sendo necessárias mais pesquisas para determinar se os benefícios potenciais para esta população podem ser confirmados.

Conclusão

Os altos níveis de estresse na sociedade moderna, associados à abundância de alimentos palatáveis e de fácil acesso, parecem estar contribuindo para a atual epidemia da obesidade, favorecendo uma alimentação não homeostática frente ao agente estressor. Estudos mostram evidências de que comer alimentos com alto teor de açúcar ou gordura parecem diminuir a sensação de estresse e angústia, o que pode reforçar a busca deste recurso cada vez que a pessoa se sente desconfortável, gerando um hábito que leva ao aumento do peso.

A obesidade é uma doença crônica com sérios riscos para o organismo. Nos programas de saúde direcionados para o seu tratamento, observa-se que, apesar dos esforços, o índice de abandono da dieta ou de reganho do peso é grande, sendo necessário descobrir novas estratégias para lidar com este problema. É fundamental desenvolver métodos e buscar recursos que auxiliem a melhorar, a longo prazo, a manutenção do peso perdido.

As evidências obtidas por pesquisas nas últimas décadas, sugerem que a meditação pode ser um instrumento útil nos tratamentos para obesidade, devido subsidiar o indivíduo a diminuir sua ansiedade e promover maior autocontrole e bem-estar. Através da meditação, a pessoa pode melhorar a autopercepção, aprender a gerenciar emoções negativas e o estresse, regulando seu organismo através desta prática, ao invés do uso de alimentos de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Estresse, comportamento alimentar e excesso de peso. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

conforto, podendo sustentar escolhas alimentares que a levem a perder ou manter o peso perdido.

REFERÊNCIAS

CHRISTAKI, E.; KOKKINOS, A.; COSTARELLI, V.; *et al.* Stress management can facilitate weight loss in Greek overweight and obese women: a pilot study. **J Hum Nutr Diet**. 26 (1):132-9. 2013.

DALLMAN, M.F. Stress-induced obesity and the emotional nervous system. **Trends Endocrinol. Metab**. 21:159–165. 2010.

DAUBENMIER, J.; MORAN, P.J.; KRISTELLER, J.; *et al.* Effects of a Mindfulness-Based Weight Loss Intervention in Adults with Obesity: A Randomized Clinical Trial. **Obesity**. 24: 794–804. 2016.

EPEL, E.; LAPIDUS, R.; McEWEN, B.; BROWNELL, K. Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. **Psychoneuroendocrinology**. 26: 37–49. 2001.

FINK, G. Stress: Definition and History. In: **Encyclopedia of Neuroscience**. Ed-in-Chief L Squire. Oxford: Elsevier, 2009. pp 549-555.

FRANZ, M.J.; VANWORMER, J.J.; CRAIN, A.L.; *et al.* Weight-loss outcomes: a systematic review and meta-analysis of weight-loss clinical trials with a minimum 1-year follow-up. **J Am Dietetic Assoc**. 107:1755-1767. 2007.

IBGE. **Quase 60% dos brasileiros estão acima do peso**. IBGE, 2015. Acesso em 26/06/2016. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/noticia/quase-60-dos-brasileiros-estao-acima-do-peso-revela-pesquisa-do-ibge>

MANIAN, J.; MORRIS, M.J. Palatable cafeteria diet ameliorates anxiety and depression-like symptoms following an adverse early environment. **Psychoneuroendocrinology**. 35:717–728. 2010.

SAMPAIO, C.V.; LIMA, M.G.; LADEIA, A.M. Efficacy of Healing meditation in reducing anxiety of individuals at the phase of weight loss maintenance: A randomized blinded clinical trial. **Complement Ther Med**. 29:1-8. 2016.

SAMPAIO, C.V.; LIMA, M.G.; LADEIA, A.M. Meditation, Health and Scientific Investigations: Review of the Literature. **J Relig Health**. 56(2):411-427. 2017.

TCHERNOF, A.; DESPRES, J.P. Pathophysiology of human visceral obesity: an update. **Physiol Rev**. 93:359–404. 2013.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Estresse, comportamento alimentar e excesso de peso. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

TOMIYAMA, A.J.; DALLMAN, M.F.; EPEL, E.S. Comfort food is comforting to those most stressed: evidence of the chronic stress response network in high stress women. **Psychoneuroendocrinology**. 36:1513–1519. 2011.

TORRES, S.J.; NOWSON, C.A. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. **Nutrition**. 23(11–12):887–94. 2007.

ULRICH-LAI, Y.M.; FULTON, S.; WILSON, M.; *et al.* Stress Exposure, Food Intake, and Emotional State. **Stress**. 18(4): 381–399. 2015.

WHO. **Obesity and Overweight**. World Health Organization, 2016. Acesso em: 26/06/2016. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

AUTORA e APRESENTADORA

Cynthia Sampaio / Salvador / BA / Brasil

Psicóloga Clínica (CRP-03/00397). Mestre e doutoranda em Medicina e Saúde Humana pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. Analista Bioenergética e Supervisora pelo Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo (IIBA- Nova York- EUA). Psicoterapeuta em Biossíntese pelo Instituto Brasileiro de Biossíntese (IIB-Hiden-Suíça). Certificada em Dinâmica Energética do Psiquismo (DEP-Brasil), em Terapia Familiar Sistêmica (Sowelu-México), em Constelações Familiares (Internationales Institut fur Systemische Psychotherapie-Alemanha) e em Energia, Healing e Desenvolvimento Humano (Logoscentro-Brasil). Clínica há mais de 30 anos, atendendo individualmente adultos, casais, coordenando grupos, vivências e supervisionando terapeutas.

E-mail: cysampaio@gmail.com