



Autor: Abednego Chivinda

Tema: TRANSTORNOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA

Categoria: Artigo

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), entende-se por distúrbio ou transtorno alimentar qualquer alteração do comportamento alimentar que pode provocar prejuízos à saúde de um indivíduo. Estas alterações podem dever-se a factores metabólicos ou psicológicos.

Normalmente, os distúrbios alimentares manifestam-se na adolescência devido às mudanças drásticas a nível físico, social e emocional que envolvem a família e ambiente escolar nesta faixa etária. Aproximadamente 90 % dos casos diagnosticados pertencem a mulheres jovens, contudo o número de rapazes adolescentes que sofrem desta doença tem vindo a aumentar drasticamente.

Anorexia nervosa, bulimia nervosa e obesidade são os distúrbios alimentares mais conhecidos e frequentes, embora existam muitos outros. A anorexia nervosa é um transtorno alimentar caracterizado pela restrição persistente na ingestão de alimentos, pelo medo intenso de ganhar peso. A bulimia nervosa é um transtorno alimentar caracterizado pelo consumo rápido e repetido de grandes quantidades de alimentos (episódios de compulsão alimentar) seguido por tentativas de compensar o excesso de alimentos consumido.

A pessoa come grandes quantidades de alimentos e, depois, induz o próprio vômito, usa laxantes, faz regime, jejua ou se exercita vigorosamente para compensar. A obesidade é caracterizada pelo excesso de peso, geralmente, causado pelo sedentarismo e consumo exagerado de alimentos ricos em gordura e em açúcar.

A sua existência gera diversos malefícios na vida da pessoa, tais como o desenvolvimento de doenças, do tipo diabetes, pressão alta, colesterol elevado, enfarte ou artrose dos ossos, além de sintomas como dificuldades para fazer esforços, indisposição e baixa autoestima. Os sinais e sintomas de um distúrbio alimentar podem ser silenciosos e quase imperceptíveis, daí ser fundamental que os pais estejam em estado de alerta perante possíveis alterações diárias de atitudes e maneiras de estar e agir do seu filho.

**Alguns sinais e sintomas de um distúrbio alimentar podem ser: Recusa constante em comer.** Esta negação perante certos alimentos pode indiciar uma possível alteração do comportamento alimentar, podendo chegar a consequências mais graves. Observe o seu filho e repare se essas recusas são cada vez mais frequentes.

**Preocupação/obsessão pelo corpo e imagem corporal.** Repare se o seu filho começa subtilmente a mudar a forma de vestir (optar por vestuário cada vez mais largo, por exemplo) ou se de repente começa a não querer olhar-se ao espelho por não gostar do que vê. É importante entender como e quando começaram estas atitudes de rejeição do próprio corpo, normalmente associadas a fatores sociais e emocionais.

**Episódios recorrentes de compulsão alimentar.** Normalmente estas situações de voracidade alimentar são seguidas de atitudes de indução de vômito e/ou uso de fármacos como laxantes e diuréticos, de forma a tentar “compensar” a ingestão exagerada de tantas calorias. Tenha atenção se o seu filho começa a passar muito tempo na casa de banho, fechado e imediatamente após as refeições.

**Dores de garganta ou problemas de dentição.** No caso da bulimia nervosa é recorrente relatarem-se casos de problemas graves do trato esofágico devido à constante indução de vômito. Os dentes também são drasticamente afectados devido à erosão provocada pelo suco gástrico dos vômitos.

**Lesão da pele do dorso da mão ou calos nas mãos.** A indução frequente do vômito (levar a mão à boca) provoca o aparecimento de calosidades e ulceração.

**Esconder comida.** Um adolescente com um distúrbio alimentar, seja ele qual for, tem a necessidade de esconder alimentos por variadas razões. No caso da anorexia nervosa ocorre esconderem alimentos e, simplesmente, nunca os ingerir. Enquanto na bulimia nervosa esses alimentos escondidos (maioritariamente hipercalóricos) são acumulados e consumidos mais tarde, de forma desmedida. Na obesidade também se verifica esta situação de esconder alimentos ou mentir/omitir o que realmente se consome ao longo do dia. A internet actualmente é uma das responsáveis pelo aumento dos transtornos alimentares, principalmente em adolescentes. O ideal de alcançar o corpo perfeito de blogueiros fitness e fashionistas fazem a criança não aceitar o próprio corpo. É muito importante o papel dos pais nesse caso pois eles ajudam a reforçar positivamente a imagem dos filhos e a refrear esta busca incessante pelo peso ou corpo ideal, muitas vezes inalcançável. Um comportamento tão prejudicial à saúde. Não são poucos os casos em que a pessoa desenvolve algum tipo de transtorno alimentar. Tanto a bulimia quanto a anorexia dão

os primeiros sinais ainda na infância e na adolescência, em que a auto-imagem é tão importante. Especialistas da área ressaltam que nem sempre é fácil perceber que a criança ou o adolescente apresenta sinais de que há algo errado mas alguns comportamentos, como comer excessivamente e não engordar ou sair imediatamente após a refeição para ir para a casa de banho já pode ser um alerta de Bulimia. Já a Anorexia é mais fácil de observar porque a perda de peso é grande e visualmente percebida. Algumas meninas emagrecem tanto que param de menstruar. O tratamento inclui terapia e antidepressivos nos casos mais graves. O diálogo entre pais e filhos tem que ser sempre reforçado. O adolescente tem uma identificação grande com o que os pais acham bom e ao mesmo tempo são muito sensíveis a críticas. Oferecer um estilo de vida saudável em casa, sem neuroses com o corpo ou o peso, é fundamental. Procure ajuda. Tanto a família como a escola/amigos têm o direito de se sentirem perdidos quando se deparam com um distúrbio alimentar de um adolescente. O acompanhamento psicológico é fundamental, assim como a orientação alimentar. A adoção de hábitos alimentares saudáveis por parte da família permite ao adolescente sentir-se cada vez mais integrado e apoiado. Desmistificar erros alimentares e explicar que não existem alimentos proibidos mas sim alimentos que devemos consumir com menor regularidade do que outros, ajudará a aproximar o seu filho de uma melhoria significativa. Opte por investir num acompanhamento multidisciplinar em que o nutricionista será responsável por toda uma reeducação alimentar familiar.