

## A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR

Cleiciane da Silva Santos<sup>1</sup>; Maria Clara Oliveira Figueiredo<sup>1</sup>; Geovana Alves Félix<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Discentes do curso de Graduação em Nutrição, Centro Universitário Paraíso – UniFAP, Juazeiro do Norte – CE; E-mail: cleicianedass25@gmail.com

A ansiedade vem se tornando cada vez mais comum na sociedade moderna, o que pode ser devido ao avanço tecnológico, com acesso exacerbado às informações, sem nenhum tipo de filtro, o que pode prejudicar o psicológico dos indivíduos, a pessoa ansiosa sente constantemente medo, angústias e inquietações. Ademais, estudos mostram que o indivíduo ansioso tem sua rotina alimentar afetada, o que faz ponte para compulsão alimentar, caracterizada por um impulso no indivíduo que o induz a comer de forma excessiva em um curto período de tempo. O fator psicológico está ligado a questões de ansiedade, uma vez que, o compulsivo, para controlar os sentimentos negativos, ver como refúgio a alimentação descontrolada levando ao desenvolvimento de episódios de compulsão alimentar. Com isso, é possível identificar a influência da ansiedade no “comer obsessivo”, de modo que quanto maior o nível de ansiedade, mais frequente a ocorrência de compulsão. Além disso, esse transtorno também está ligado a altos índices de massa corporal, tendo em vista que pessoas obesas demonstram ter graus compulsivos mais elevados. As mulheres e os jovens são os mais vulneráveis ao desenvolvimento do transtorno, por se tratar de grupos que passam por grandes mudanças, especialmente aquelas ligadas a alterações hormonais. Em suma, por desempenhar um papel significativo no desenvolvimento da compulsão alimentar, a ansiedade apresenta tarefa importante em eventos compulsivos, contribuindo para o aumento de casos de transtornos alimentares. Portanto, é fundamental abordar adequadamente a ansiedade como parte do tratamento desse transtorno, visando melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas. Além de tudo, é necessário que os meios comunicativos e de massa compartilhem conhecimento acerca da importância da alimentação e do controle do estado nutricional dos indivíduos.

**Palavras-chaves:** ansiedade, compulsão alimentar, transtorno, alimentação.