

# COMPULSÃO ALIMENTAR

## O que é?

A compulsão alimentar é um transtorno psicológico caracterizado pela ingestão muito rápida de uma grande quantidade de alimento em um período de até 2h.

### Principais sinais:

- Você vai comer mesmo na ausência de fome e terá um sentimento de não conseguir controlar a quantidade do que está comendo ou de não conseguir parar de comer.
- Vai comer até se sentir desconfortavelmente cheio, podendo ter dores no estômago, ânsia de vômito e diarreia.
- Nos episódios de compulsão alimentar a ingestão será de qualquer alimento que estiver na sua frente, não se tem uma escolha do que comer ou não.
- A compulsão alimentar gera um grande sofrimento, e provavelmente você terá sensação de culpa, fracasso, arrependimento e vergonha.

### Causas:

A compulsão alimentar não possui uma causa única para os transtornos alimentares, vários fatores são levados em conta: biológicos, genéticos, socioculturais, familiares e psicológicos. Alguns exemplos:

- Abandono, perdas, separação, luto
- Eventos estressores, alterações neuroendócrinas
- Dietas restritivas, pensamentos de tudo ou nada, magreza como símbolo de sucesso, estigma da obesidade
- Baixa autoestima, perfeccionismo, instabilidade afetiva
- Histórico familiar de obesidade e TCA

### Consequências Clínicas:

Esses episódios de compulsão alimentar podem gerar diversas consequências, como por exemplo:

- Problemas cardiovasculares e diabetes
- Problemas no estômago
- Problemas na garganta
- Diarreias constantes
- Distúrbios do sono
- Problemas no fluxo menstrual e na gravidez
- Síndromes metabólicas
- Baixa autoestima
- Problemas na vida sexual Redução da qualidade de vida

### Tratamentos:

AO tratamento é realizado com uma equipe de diversos profissionais como: psicólogo TCC, nutricionista comportamental, psiquiatra e educador físico. Com o tratamento adequado você conseguirá ter uma vida saudável e com chances de redução total ou parcial dos episódios de compulsão alimentar. Quanto antes você buscar tratamento, maiores são as chances de recuperação.