

Quando comer vicia

Estudo recém-publicado no site da revista norte-americana *Nature Neuroscience* indica que a dependência de comidas gordurosas e altamente calóricas surge do mesmo mecanismo neurobiológico identificado como causador do vício em drogas

» PALOMA OLIVETO

Para a maioria das pessoas, um pacote de batata frita é apenas uma guloseima. Para outras, porém, pode significar uma tentação, um objeto de desejo pelo qual fariam qualquer coisa. Assim como álcool, cigarro e drogas, a comida vicia. E a forma como o cérebro reage à dependência de alimentos gordurosos, calóricos e, por isso, considerados gostosos é a mesma de quando há consumo exagerado de cocaína e heroína.

A constatação é de pesquisadores do centro de estudos norte-americano Scripps Research Associate. Em um trabalho liderado pelo professor Paul J. Kenny, o grupo conseguiu mostrar, pela primeira vez, utilizando modelos animais, como o avanço da obesidade está relacionado à deterioração progressiva da cadeia química dos circuitos cerebrais associados à recompensa.

A medida que esses centros do cérebro, onde ocorre a sensação de prazer, apresentavam menos respostas, mais rapidamente os ratos de laboratório tornavam-se compulsivos por comida, consumindo grandes porções de alimentos calóricos e gordurosos. De acordo com Kenny, o mesmo ocorre com dependentes químicos, que, com o tempo, precisam aumentar a quantidade de drogas para conseguir um passageiro efeito de prazer.

No estudo, publicado na versão online do periódico *Nature Neuroscience*, os pesquisadores afirmam que o experimento, feito durante três anos, apresenta a mais completa prova de que o vício em drogas e a obesidade têm suas bases nos mesmos mecanismos neurobiológicos. “Os animais perderam completamente o controle sobre seu comportamento alimentar, o primeiro sinal de dependência. Eles continuaram comendo demais mesmo quando recebiam choques elétricos, o que mostra como pareciam motivados quando consumiam comida palatável”, diz o texto.

Junk food

Durante a pesquisa, os ratos eram alimentados com uma dieta semelhante à que contribui para a obesidade humana, como salsicha, bacon e cheesecake. Pouco tempo depois do início dos experimentos, os animais começaram a engordar significativamente. Eles sempre corriam para os piores tipos de alimento, ingerindo duas vezes mais calorias que os ratos do grupo de controle. Quando os cientistas tiravam a chamada junk food do alcance e tentavam colocá-los em uma dieta nutritiva, eles simplesmente se recusavam a comer. Alguns chegaram a ficar duas semanas sem se alimentar e quase morreram de fome.

“Aparentemente, indivíduos com alterações genéticas que os predisõem a ter menores quantidades do receptor de dopamina parecem mais vulneráveis para desenvolver a obesidade, à medi-

da que diminui, no cérebro, a sensação de recompensa ao comer alimentos palatáveis”, disse Paul J. Kenny ao *Correio*. “Acredito que a descoberta poderá ajudar a estabelecer políticas públicas de saúde, aumentando o grau de preocupação sobre o fácil acesso à chamada junk food”, afirma. “Não estou dizendo que o acesso deve ser restrito, mas, talvez, limitado em alguns lugares, como as cantinas escolares”, defende.

Múltiplas razões

Com o aumento da obesidade em todo o mundo, há décadas a ciência procura decifrar os mecanismos cerebrais associados ao comportamento de compulsão alimentar. Os avanços tecnológicos permitem, agora, que pesquisas como a desenvolvida pelo Scripps Research Associate consigam identificar com exatidão o processo químico por trás do hábito de comer demais. Porém, is-

so não quer dizer que o transtorno alimentar possa ser explicado somente por reações neurais. Assim como a depressão, muitos fatores estão relacionados à compulsão por comida.

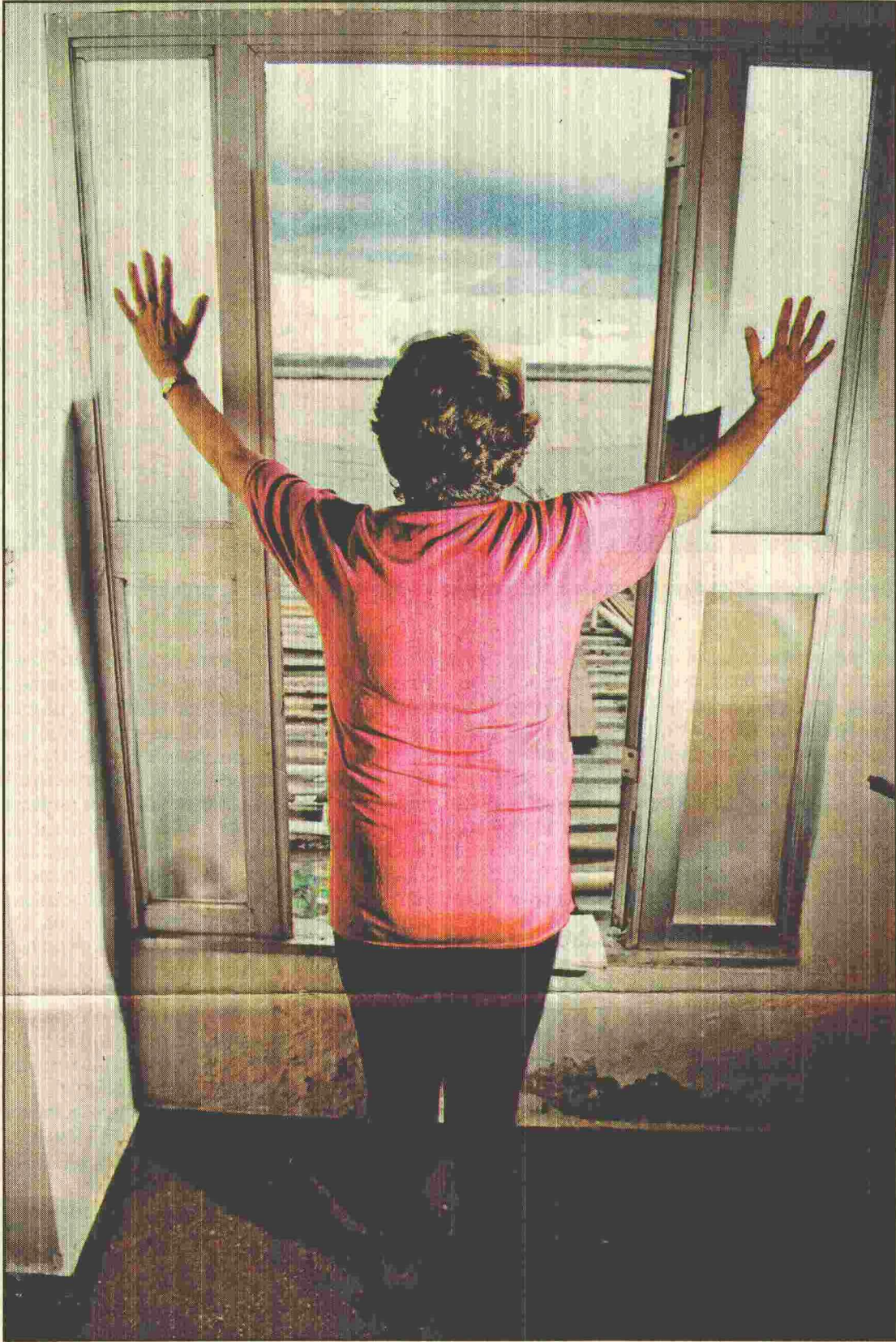
Há 24 anos, a psicóloga Ana Paula Pongelupe trabalha com o assunto obesidade e lembra que o problema é multifatorial. “Somos biopsicossiais. Ou seja, temos uma base fisiológica, uma psiquê que nos leva a ter um determinado comportamento, e

precisamos considerar o social, a cultura onde estamos inseridos”, diz. “É igual à depressão. É uma doença bioquímica? Sim. O remédio ajuda? Claro. Mas não vai adiantar só tomar remédio. A obesidade é extremamente complexa e de difícil solução porque abrange várias áreas”, diz.

A psicóloga afirma que, ao contrário de quem não come excessivamente, quem é compulsivo perde a noção do prazer de comer. “Comer é bom, todos gostamos. Mas a pergunta é: ‘Essas pessoas realmente estão tendo prazer?’. Quando você come um bombom recheado de cereja, por exemplo, você mastiga, saboreia, quase geme quando o caldo estoura na boca. O que os obesos perdem é esse prazer. Eles comem sem prestar atenção no que estão comendo. O prazer, para eles, está relacionado a se empanturrar”, diz.

A professora aposentada Ângela (nome fictício a pedido da entrevistada), 61 anos, sabe bem o que é isso (leia depoimento). Ela já chegou a deixar de almoçar para comprar uma torta de caramelo de 4kg e comê-la todinha. “Minha última comilança aconteceu no ano passado, depois da morte de um conhecido. A qualquer momento, você pode ter uma recaída”, conta Ângela, que há 12 anos frequenta o grupo de Comedores Compulsivos Anônimos. Na ocasião, ela havia feito compras e tinha acabado de abastecer a geladeira, quando soube da morte. “Comi tudo que tinha na geladeira. No outro dia, eu queria jantar e, quando abri a geladeira, estava vazia. Então, lembrei que eu tinha comido tudo”, diz.

Iano Andrade/CB/D.A Press



Ângela* frequenta há 12 anos os Comedores Compulsivos Anônimos: progresso, mas recaídas eventuais

»» **Fora de controle**

» Para identificar se você é um comedor compulsivo, responda a essas perguntas:

» Você come quando não está com fome?

» Você faz “farras alimentares” continuamente, sem razão aparente?

» Você sente culpa e remorso depois de comer compulsivamente?

» Você gasta muito tempo comendo ou pensando em comida?

» Você espera com prazer e antecipação pelo momento em que pode comer sozinho?

» Você planeja com antecedência os abusos alimentares secretos?

» Você come sensatamente em companhia de outras pessoas, compensando depois, quando está sozinho?

» Seu peso está afetando seu modo de viver?

» Você tentou fazer dieta por uma semana (ou mais), somente para abandoná-la perto de sua meta?

» Você fica ressentido quando outras pessoas lhe dizem para usar um pouco de força de vontade para parar de comer demais?

» Apesar das evidências em contrário, você continuou a afirmar que poderia fazer dieta por si mesmo, quando quisesse?

» Você anseia desesperadamente comer em um determinado momento, dia ou noite, fora das horas das refeições?

» Você come para fugir de aborrecimentos ou dificuldades?

» Você já esteve em tratamento por obesidade ou problemas relacionados a alimentação?

» Seu comportamento alimentar faz você ou outras pessoas infelizes?

Observação: se você responder sim a duas das perguntas acima, você é classificado como comedor compulsivo

Fonte: Comedores Compulsivos Anônimos

»» **Serviço**

Reuniões dos Comedores Compulsivos Anônimos

» Paróquia São Camilo de Lelis (EQS 303/304): terças-feiras, às 19h30 e 21h30

» Câmara dos Deputados (Anexo I, sala 807): segundas-feiras, às 12h15

» Igreja São José (Praça do Bicalho, Taguatinga): segundas-feiras, às 20h. As reuniões são gratuitas

Sofrimento intenso

Um comportamento como o de Ângela traz um sofrimento intenso ao paciente, que, ainda por cima, vira chacota social. “Eles acabam tirando sarro deles mesmos”, diz a psicóloga Ana Paula Pongelupe. Pressionados, cobrados e cheios de expectativas, os obesos decoram dietas, apelam para todos os tipos de chás, podem ir atrás de cirurgias plásticas, mas, sem tratar os fatores que os levaram a desenvolver o comportamento compulsivo, simplesmente não conseguem ir em frente. Segundo Ana Paula, que trabalha com obesos que se submeteram à cirurgia bariátrica, há 60% de reincidência entre os operados.

Ela explica que a compulsão alimentar está muito relacionada ao significado que o corpo tem para a pessoa. “Minha experiência clínica mostra que esse corpo obeso, disforme, tem um significado. A pessoa perde as características de gênero. Como lida com isso? Será que está pronta para ficar bonita? É um mecanismo de defesa, muitas vezes, associado a dificuldades de lidar com a sexualidade”, diz. A psicóloga lembra que, na pesquisa que fez para construir sua dissertação de mestrado, entrevistou várias mulheres obesas e uma delas, casada, disse que achava que, se emagrecesse, poderia não resistir às investidas de outros homens. Mantinha-se obesa por medo de trair o marido.

Outro fator associado à compulsão é a quantidade de papéis que as pessoas assumem, principalmente depois do casamento e dos filhos. “São tantos que a pessoa fica frustrada, ansiosa e insatisfeita. Tem que procurar um prazer. Onde acha? Na comida. É um sofrimento bárbaro”, diz Ana Paula Pongelupe. (PO)

»» **Depoimento**

Ângela*

Aos 5 anos, eu já era gordinha. Aos 15, 16, fazia dieta, emagrecia e, quando parava, engordava de novo. Fiquei preocupada e achei que tinha algum problema de tireoide. O comedor compulsivo começa a atribuir o comportamento a uma série de problemas físicos. Fiz exames e não deu nada.

Eu comia montes de arroz, feijão, doce, tudo que passasse à minha frente. Às vezes, terminava de almoçar e “mandava brasa” nos doces até acabar. O resultado é que hoje tenho diabetes 2. Uma vez, lendo uma reportagem no *Correio*, descobri um grupo de ajuda para os comedores compulsivos. Eu fui à reunião por curiosidade. Lá, eles mostraram 15 perguntas, sendo que se você respondesse mais de dois “sins”, podia se considerar comedor compulsivo. Respondi 13 “sins”. Mas a doença leva muito à negação da realidade, e eu disse para mim mesma: “Não sou isso!”. Cheguei em casa, continuei pensando na reunião e resolvi voltar. Eu fazia tudo o que um comedor compulsivo faz, mas demorei a admitir.

Frequento as reuniões há 12 anos, mas ainda tenho recaídas. Anteriormente, eu não conseguia passar perto de uma gôndola de doces no supermercado. Hoje, já posso ir a uma festa que tem doces. Mas tenho de fazer de conta que não estou vendo. Não posso ficar olhando, minha boca saliva. Com o tempo, a compulsão vai mudando. Antes, era só açúcar. Hoje, tenho problema com alimentos de farinha

branca. Pão de queijo, não posso nem olhar.

Já comi caixas de chocolate de uma vez só. Uma vez, coloquei uns chocolates na minha casa e eles sumiram. Eu moro sozinha. Então fui eu que comi. Eu chegava a sentir cheiro de doce mesmo não tendo doce nenhum em casa. Eu já tinha almoçado, jantado, mas queria comer alguma coisa, mesmo sem saber o quê. Isso é a compulsão. Quando você está com abstinência desse tipo de comida, você chora, fica se sentindo fraco, o humor fica péssimo.

Quando eu era professora, minha grande tristeza era comprar roupa. Só comprava em lojas de tamanho grande. Uma vez, entrei numa loja, nem abri a boca e a vendedora falou: “Aqui não vai ter roupa para você, aqui só tem até o tamanho 46”. Caí no choro. Na escola, os alunos diziam que eu não cabia mais na cadeira. Eu fazia piadas de mim mesmo. Me sentia totalmente excluída. (Hoje, aos 61 anos e 1,57m, pesa 87kg)

Já cheguei a pegar comida suja no chão, lavar e comer. Você pensa em comida 24 horas por dia, sonha com comida e, quando acorda, parece que está com o gosto na boca. Quando estou com raiva e quero descontar na comida, falo alto: “Você não vai comer porque essa raiva não tem a ver com a comida”.

Graças a Deus, hoje não estou mais tão compulsiva. Mas você tem de se policiar sempre. É igual ao álcoolatra. Você vai ser sempre, basta dar o primeiro gole.

* Nome fictício