

RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL: REVISÃO INTEGRATIVA

Marina Rocha PEREIRA*
Denise Rossi Foresto Del COL**
Wanderson Roberto da SILVA***

RESUMO

Introdução: O comportamento alimentar refere-se as experiências do indivíduo com a alimentação ao longo da vida. Sua relação com a alimentação emocional torna-se relevante para compreender a forma como as emoções podem afetar o padrão alimentar. **Objetivo:** Fornecer evidências científicas sobre a relação entre comportamento alimentar e alimentação emocional por meio de uma revisão integrativa da literatura. **Metodologia:** A busca de artigos foi realizada na PubMed (*National Library of Medicine and National Institute of Health*), usando os descritores, em inglês, “comportamento alimentar” e “comer emocional” em conjunto, ficando a pesquisa restrita aos artigos de revisão com metanálise publicados de 2020 a 2024. Os critérios de exclusão foram artigos que abordassem transtornos alimentares, crianças, estudos em animais e aqueles fora do escopo temático. **Resultados:** A pesquisa inicial resultou em 31 artigos, dos quais, após leitura inicial, foram selecionados 9 para análise mais aprofundada. Após revisão criteriosa, 4 foram selecionados para o presente estudo. As principais evidências apontam associação entre alimentação emocional e comportamentos alimentares disfuncionais como comer excessivamente alimentos de baixo valor nutricional. Indivíduos muitas vezes recorrem à comida como forma de lidar com emoções o que pode levar a padrões alimentares insalubres. Os estudos apontam que estresse, ansiedade e depressão são fatores comumente associados ao consumo alimentar desequilibrado. Ademais, adultos com obesidade foi o grupo mais acometido pela alimentação emocional, sendo sugerido a realização de terapias como a da aceitação e do compromisso e a cognitivo-comportamental como estratégias para lidar com o estado emocional promovendo assim comportamentos alimentares funcionais. **Conclusão:** O presente estudo identificou evidências apontando que as emoções podem alterar o comportamento alimentar das pessoas levando a desfechos contraproducentes como, por exemplo, excesso de peso. Isso ocorre, principalmente, pelo fato de que as pessoas usam a comida como uma forma de enfrentamento das emoções como a raiva alterando assim as escolhas e consequentemente o consumo alimentar.

Palavras-chave: comportamento alimentar; emoções; alimentação emocional; revisão.

* Discente do Programa de Pós Graduação de Alimentos, Nutrição e Engenharia de Alimentos (PPG-ANEA) da Unesp, marina.rochapereira@unesp.br.

** Discente do Programa de Pós Graduação de Alimentos, Nutrição e Engenharia de Alimentos (PPG-ANEA) da Unesp, denise.forest@unesp.br

*** Docente Programa de Pós Graduação de Alimentos, Nutrição e Engenharia de Alimentos (PPG-ANEA) da Unesp, wanderson.silva@unesp.br.