**Relação entre obesidade e comida afetiva: uma revisão narrativa**

**Relationship between obesity and affective food**

**Marília Vilela Silva**

Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC-GO

Goiânia-GO

[nutri.mv@outlook.com](mailto:nutri.mv@outlook.com)

Autora correspondente

Rua T-14, Residencial Torres da Serra, n. 300, apt. 1104, Setor Bueno, Goiânia-GO

**Vanessa Roriz Ferreira de Abreu**

Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC-GO

Goiânia-GO

[vanessa\_roriz@hotmail.com](mailto:vanessa_roriz@hotmail.com)

**Resumo**

Introdução: A obesidade pode ser definida como o armazenamento excessivo de gordura, que pode trazer consequências à saúde. O sobrepeso e a obesidade estão diretamente associados aos fatores ambientais devido às diversas mudanças no estilo de vida da população, entre eles, o aumento da ingestão de alimentos com alto valor energético e a diminuição da prática de atividade física. Objetivo: Essa revisão tem como objetivo analisar a relação entre a obesidade e os alimentos que geram conforto emocional. Métodos: Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica narrativa, com buscas nas bases de dados Lilacs, PubMed, DialNet, Scielo e Bvs, utilizando os descritores *comfort food*, obesidade, comida afetiva e *emotional hunger*. Segundo os critérios de inclusão e exclusão, 10 artigos originais foram selecionados, no período de 2010-2020, em idiomas inglês e português. Discussão: A procura por alimentos que geram sensação de conforto e remetem a boas lembranças, pode estar relacionada à ingestão de alimentos de alto valor energético. Resultados: Altos níveis de estresse mudam os padrões de alimentação e acrescem o consumo de alimentos altamente palatáveis, como açúcares, gorduras e frituras. Isso decorre da ingestão de dietas ricas em carboidratos e gorduras e do aumento do sedentarismo na população. O aumento do consumo da comida afetiva, durante emoções negativas tem elevado o padrão da obesidade e consequentemente níveis psicossomáticos. Conclusão: Existe, no fator obesidade, componentes afetivo-emocionais que causam alterações no comportamento alimentar do indivíduo e consequentemente o excesso de peso relacionada ao exagero da comida emocional.

**Palavras chaves:** Obesidade, Comportamento Alimentar, Ansiedade, Regulação Emocional.

**Abtract**

Introduction: Obesity can be defined as the excessive storage of fat, which can have health consequences. Overweight and obesity are directly associated with environmental factors due to the various changes in the population's lifestyle, including the increase in food intake with high energy value and the decrease in physical activity. Objective: This review aims to analyze the relationship between obesity and the foods that generate emotional comfort. Methods: This is a narrative bibliographic review study, with searches in the Lilacs, PubMed, DialNet, Scielo and Bvs databases, using the descriptors comfort food, obesity, affective food and emotional hunger. According to the inclusion and exclusion criteria, 10 original articles were selected, in the period 2010-2020, in English and Portuguese. Discussion: The search for foods that generate a feeling of comfort and refer to good memories, may be related to the intake of foods with high energy value. Results: High levels of stress change eating patterns and increase the consumption of highly palatable foods, such as sugars, fats and fried foods. This is due to the intake of diets rich in carbohydrates and fats and the increase in physical inactivity in the population. The increase in the consumption of affective food, during negative emotions, has raised the standard of obesity and consequently psychosomatic levels. Conclusion: There is, in the obesity factor, affective-emotional components that cause changes in the individual's eating behavior and, consequently, excess weight related to the exaggeration of emotional food.

Key words: Obesity, Eating Behavior, Anxiety, Emotional Regulation.

**INTRODUÇÃO**

O conceito de comida afetiva é aplicado às comidas simples, fartas e que trazem memória gustativa. Essas são capazes de elevar o ato fisiológico de comer a um estado de espírito, ou seja, são pratos que fazem sentir bem não apenas pela saciedade da fome. Justamente por serem tão reconfortantes é que eles merecem atenção especial, já que a possibilidade de exagero é grande. A comida afetiva aplica-se a toda comida escolhida e consumida com o intuito de proporcionar alívio emocional ou sensação de prazer em situações de fragilidade, sendo associada muitas vezes a períodos significativos da vida do indivíduo e/ou à convivência em grupos considerados significativos por ele. Entende-se que a comida escolhida e consumida é com o intuito de proporcionar alívio emocional ou sensação de prazer em situações de fragilidade (como stress ou melancolia), sendo associada muitas vezes a períodos significativos da vida do indivíduo (como a infância) e/ou à convivência em grupos considerados significativos por ele (como a família) (Algarve, 2014).

As nossas emoções têm efeito poderoso na escolha dos alimentos e nos hábitos alimentares. O vínculo entre emoção e alimentação pode ser mais forte nas pessoas obesas e naquelas que fazem dieta do que nas pessoas magras e naquelas que não fazem dieta. O que comemos afeta a forma como nos sentimos, assim como a forma que sentimos afeta nossa maneira de comer. Uma pessoa com depressão pode pular refeições ou eliminar o café da manhã na sua rotina diária. O vínculo entre emoção e alimentação é um fato concreto (Sánches; Pontes, 2012).

A obesidade pode ser definida como o armazenamento excessivo de gordura, que pode trazer consequências à saúde. O sobrepeso e a obesidade estão diretamente associados aos fatores ambientais devido às diversas mudanças no estilo de vida da população, entre eles, o aumento da ingestão de alimentos com alto valor energético e a diminuição da prática de atividade física. Isso decorre da ingestão de dietas ricas em carboidratos e gorduras e do aumento do sedentarismo na população urbana. A causa fundamental do excesso de peso é um desequilíbrio entre o consumo calórico e o gasto energético, decorrente de rápidas transições nutricionais e da urbanização que aparece de forma crescente. A obesidade é considerada doença multifatorial, ocorrendo pela interação de fatores genéticos e condições do ambiente. Para definir obesidade e sobrepeso usa-se o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) que divide o peso em quilogramas pelo quadrado da altura em metros (kg/ m2). IMC igual ou maior que 25 kg/m² configura sobrepeso. IMC igual ou superior a 30 kg/m² define obesidade (Gomes, 2012).

O excesso de peso tem aumentado de forma gradativa em todas as faixas etárias, desde a infância até a idade adulta e está associada a uma série de doenças crônico-degenerativas. Dados da OMS apontam que aproximadamente um milhão e seiscentos mil adultos estão acima do peso e, pelo menos quatrocentos milhões são obesos (OMS, 2017). Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 (POF), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a obesidade no Brasil aumentou sucessivamente ao longo dos anos. Frente à epidemia mundial de obesidade, o Brasil ampliou a atenção em relação à má alimentação e ao excesso de peso. (Muniz e colaboradores, 2012).

Evidências sugerem que o estresse altera o comportamento alimentar, redirecionando as escolhas alimentares para alimentos com maior palatabilidade e valor energético, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura. O cortisol gerado pelo stress aumenta a sensibilidade do sistema de recompensa cerebral, o que pode desencadear o consumo excessivo alimentos. Outros hormônios, como a dopamina, a leptina e a insulina, também atuam no nível central, estimulando o desejo por alimentos palatáveis. Por sua vez, alimentos ricos em gordura e em açúcar geram prazer e emoções positivas, aumentando o desejo por seu consumo e associando a lembrança de seu consumo com a sensação de recompensa (MARTINS,2012).

Desta forma, o redirecionamento das escolhas alimentares frente a situações estressantes, traduzida pela tendência à mudança das preferências alimentares e aumento do consumo de alimentos que normalmente são consumidos com cautela (como alimentos ricos em açúcar), está relacionado à tentativa de utilizar o alimento como forma de aliviar este estado emocional, podendo ocorrer aumento de peso excessivo e obesidade (MARTINS, 2012).

Os hábitos alimentares constituem o conjunto de decisões que estabelecem o que se come, quando se come, onde se come e como e com quem se come. E estas decisões possuem tanto determinantes objetivos, como o acesso ou não a um determinado alimento, quanto subjetivos, como aspectos culturais de maior ordem, que incluem também questões religiosas, origem étnica, classe social, representações atribuídas aos alimentos, dentre outros. O alimento funciona como um fixador psicológico no plano emocional e desta forma comer certos alimentos é ligar-se ao local ou a quem os preparou. O ato de comer cristaliza estados emocionais e identidades sociais (MARTINS, 2012).

Considerando a importância de conceituar e caracterizar a comida afetiva, determinando o significado emocional e os benefícios psicológicos de padrões alimentares brasileiros, o objetivo do presente estudo foi analisar a relação entre a obesidade e os alimentos que geram conforto emocional.

**MATERIAIS E MÉTODO**

Foi realizada uma revisão narrativa sobre a relação da obesidade e a comida afetiva. Os critérios de inclusão foram estudos publicados que avaliaram o aumento de peso a pessoas que se alimentam de forma inadequada, usando emoções como gatilho para consumir esses alimentos com alto valor de gorduras e carboidratos.

Para isso foi efetivado uma busca nas bases de dados Lilacs, PubMed, DialNet, Scielo e Bvs. As buscas incluíram os seguintes descritores: *comfort food*, obesidade, comida afetiva e *emotional hunger*. Segundo esses critérios de inclusão 10 artigos originais foram selecionados, todos no período de 2010-2020, em idiomas inglês e português.

Os critérios de exclusão envolveram estudos que continham animais, idosos, livros, trabalhos de conclusão de curso, dissertações de mestrado e teses de doutorado, estudos de caso e artigos de revisão de literatura.

**RESULTADOS**

Os estudos analisados nessa revisão bibliográfica foram realizados no Brasil, Holanda, Estados Unidos, Portugal, Singapura e Austrália, com predomínio nos EUA e Holanda. A população dos estudos totalizou 2.870 pessoas e a idade dos participantes variou entre 25 a 60 anos. Foram analisados estudos do tipo qualitativos, transversais e experimentais (Quadro 1).

Os trabalhos dessa revisão analisaram hábitos alimentares relacionados a obesidade, alimentação emocional associada ao consumo de açúcar, ansiedade e desejos emocionais alimentares, consumo excessivo de alimentos e bebidas com alto teor de gordura no desenvolvimento da obesidade, vínculo mãe e filha envolvido na obesidade, dependência alimentar e sobrepeso, níveis de estresse e mudanças dos padrões de alimentação e o aumento do consumo de alimentos altamente palatáveis.

O aumento do consumo da comida afetiva, sendo elas, açúcares, sal e frituras, durante emoções negativas tem elevado o padrão da obesidade. Levando as pessoas ao sentimento de autoimagem negativa, ansiedade e culpa. As mulheres, como um todo, apresentam uma tendência a desenvolver maior risco ao aumento de peso, pois elas consomem em grande quantidade açúcares para sentir conforto emocional em momentos de crise, servindo como fuga e prazer (Asciutt e colaboradores, 2017).

Estudos mostram que a pessoa tem um misto de sentimentos quando se decide fazer o consumo de comidas de alto valor calórico. O estudo de Ong, Ijzerman e Leung (2011) revelou que ao consumir comida reconfortante fez com que os participantes se lembrassem de construções de relacionamentos, por exemplo, namoro, casamento, amizade, entre outros. Já em Maldonado e colaboradores (2017), os estilos de comportamento alimentar mostraram fortes associações com o desejo e a ansiedade provocada por alimentos de conforto.

A literatura demonstra que determinados alimentos específicos tendem a ser consumidos pelos indivíduos com a intenção de melhorar estados de humor negativos ou como forma de suportar com o *stress*, sendo a ingestão desses alimentos utilizada como uma estratégia de autorregulação do humor (Christensen, 1993; Dallman; Pecoraro; Fleur, 2005). O consumo de determinados alimentos (frequentemente de alimentos doces) parece assumir o papel de uma automedicação, isto é, algumas pessoas consomem alimentos doces com o objetivo de aliviar os sintomas de tristeza e culpa. ([Finch](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Finch+LE&cauthor_id=31075612) e colaboradores, 2019).

A recompensa alimentar, especificamente em ansiar consumir o alimento reconfortante, pode ser entendida como possível explicação etiológica, pelo menos parcial, dos organismos subjacentes à angústia e consequentemente a obesidade. Existe um sistema de recompensa motivacional no organismo, sendo a causa ou consequência da obesidade (Pacheco, 2016).

Ong, Ijzerman e Leung (2011) explicam que a comida reconfortante consumida e lembrada, reduziu os sentimentos de solidão depois que participantes apegados com segurança lembraram-se de uma ameaça de relacionamento. Sendo assim, os efeitos psicológicos mencionados por Maldonado e colaboradores (2017).

Os estudos apresentam resultados favoráveis às mulheres sobre o maior consumo de açúcar. A comida pode representar a fuga de problemas emocionais ou conflitos interpessoais, na tentativa de obter um alívio para si mesmo ou o mascaramento de problemas emocionais (Teodoro, 2017). Concordando assim com a pesquisa, o autor diz que foram encontrados estudos associando a alimentação emocional com os fatores: obesidade unida à depressão, ciclo menstrual, *confort food*, entre outros. Sendo um dos principais fatores principalmente para as mulheres fazerem um alto consumo de comida afetiva.

Foram encontradas no texto de Teodoro (2017) a relação e influência do vínculo mãe-filha sobre a obesidade feminina: comida, fuga e prazer; ganho de peso após a gravidez; baixa autoestima e depressão. Sendo assim, o consumo excessivo de alimentos e bebidas com alto teor de gordura/açúcar contribui para o desenvolvimento da obesidade. A resposta neural que ocorre como efeito do consumo de açúcar em longo prazo tem evidenciado reduzir o controle do impulso e, portanto, diminuir a aptidão de resistir aos alimentos ricos em gordura e açúcar que contribuem para o avanço da obesidade (Jaques e colaboradores, 2019).

Altos níveis de estresse dos indivíduos mudam os padrões de alimentação, aumentando assim o consumo de alimentos altamente palatáveis, como açúcares, gorduras e frituras. O aumento do estresse pode se associar à obesidade e neurobiologia. Fazendo com que a pessoa estressada não tenha o autocontrole do controle de apetite em momentos de emoção (Sinha, 2013). Concordando assim com o estudo de Jacques e colaboradores (2019), que descrevem sobre o aumento do consumo excessivo de alimentos e bebidas com alto teor de gordura e açúcar contribui para o desenvolvimento da obesidade. Portanto, diminuir a capacidade de resistir aos alimentos afeitos que contribuem para a obesidade e consequentemente o aumento do estresse.

**Quadro 1.** Principais características dos estudos selecionados sobre a relação do comportamento alimentar aos alimentos reconfortantes e obesidade.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autor (ano)** | **Local do estudo** | **População do estudo** | | | **Tipo de estudo** | **Objetivo** | **Principais resultados ou resultados observados** |
| n | sexo | idade |
| ASCIUTT; et al,2017 | Brasil | 11 | F e M | 25 a 60 anos | Metodologia qualitativa | Observar os hábitos alimentares e a consequência como obesidade no olhar da sociedade. | - Grande tendência de consumo de comidas saudáveis durante emoções positivas e *confort food* durante emoções negativas.  - Observou-se que as categorias que se destacaram nos discursos das entrevistas foram: autoimagem negativa, discriminação, ansiedade e sentimento de culpa. Ao se tornarem obesos, os indivíduos parecem desenvolver uma autoimagem negativa, relacionada à ansiedade e à depressão, entre outros fatores, o que pode levar a um sentimento de culpa, reforçado pela discriminação da sociedade que, ao invés de ajudá-lo a perder peso, parece estimulá-lo a comer mais.  - Assim levam os indivíduos a hábitos errôneos, como a alimentação hipercalórica de fácil acesso e falta de estímulo à atividade física diária. |
| Bettin; Ramos; Oliveira, 2019 | Brasil, Europa, Holanda, EUA | 20 | F e M | 25 a 60 anos | Metodologia qualitativa | Demonstrar o direcionamento e o rumo das pesquisas sobre a alimentação emocional em âmbito nacional e internacional. | - Mostrou uma tendência de as mulheres apresentarem uma maior prevalência desta forma de má alimentação.  - Foram encontrados estudos associando a alimentação emocional com os fatores: obesidade unida à depressão, ciclo menstrual, *confort food*, entre outros. |
| Teodoro;  Koga;  Nakasu, 2017 | Brasil | 12 | F | >18 anos | Estudo, transversal, de abordagem qualitativo | O objetivo desse estudo é investigar os padrões relacionais do vínculo mãe-filha envolvidos na obesidade feminina. | - Foram encontradas 6 temáticas centrais relacionadas à influência do vínculo mãe-filha sobre a obesidade feminina: comida, fuga e prazer; ganho de peso após a gravidez; baixa autoestima e depressão.  - Foi possível evidenciar uma relação entre conflitos mãe-filha e condições para a gênese da obesidade.  - A comida pode representar a fuga de problemas emocionais ou conflitos interpessoais, na tentativa de obter um alívio para si mesmo ou o mascaramento desses problemas. |
| Pacheco; 2016 | Portugal | 40 | F e M | 25 a 60 anos | Métodologia qualitativa | Perceber os mecanismos que determinam o desenvolvimento e manutenção da obesidade, relativamente à sensibilidade gustativa e ao sistema de recompensa alimentar. | - A recompensa alimentar, especificamente a componente psicológica “querer”, pode ser entendida como possível explicação etiológica, pelo menos parcial, dos mecanismos subjacentes à obesidade.  - Parece não existir alterações gustativas na obesidade. No futuro é relevante clarificar se esta alteração motivacional no sistema de recompensa é causa ou consequência da obesidade. |
| Ong; Ijzerman; Leung; 2011 | EUA, Holanda,Singapura | 649 | F e M | - | Método de pesquisa online Qualtrics | Investigar se as associações com as relações sociais é o que confere aos alimentos reconfortantes a capacidade de confortar os indivíduos. | - O estudo revelou que consumir comida reconfortante fez com que os participantes se lembrassem de construções de relacionamento.  – A comida reconfortante idiossincraticamente lembrada reduziu os sentimentos de solidão depois que participantes apegados com segurança lembraram de uma ameaça de relacionamento. |
| Maldonado; et al, 2017 | Espanha | 193 | F e M | - | Métodologia qualitativa | Analisar a relação entre o estilo de comportamento alimentar e as respostas psicofisiológicas. | - Os pacientes relataram níveis significativamente mais elevados de desejo e ansiedade quando expostos à comida virtual do que controles saudáveis.  - Os estilos de comportamento alimentar mostraram fortes associações com o desejo e a ansiedade provocados por alimentos.  - No grupo saudável, a alimentação externa foi o único preditor de desejo e ansiedade provocados por estímulos. Já em outros participantes, alimentação externa e emocional foram os melhores preditores de fissura e ansiedade induzidas por estímulos, respectivamente. |
| [Finch](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Finch+LE&cauthor_id=31075612) ; [Cummings](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Cummings+JR&cauthor_id=31075612) ;[Tomiyama](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Tomiyama+AJ&cauthor_id=31075612); 2019 | EUA | 150 | M | - | Teste de Estresse Social de Trier no laboratório | Preencher essas lacunas como o primeiro experimento conhecido em humanos para testar os impactos causais da alimentação não saudável para conforto nas respostas psicológicas e autonômicas ao estresse. | - Uma alimentação saudável e pouco saudável não diminuiu ou aumentou a reatividade na recuperação do estresse psicofisiológico em comparação com o controle. E nenhuma diferença na reatividade ou recuperação foi encontrada pelo tipo de comida de conforto. |
| JACQUES; et al, 2019 | Austrália | 300 | F e M | - | Metodologia de revisão de pesquisas | Investigar a interação entre o consumo de açúcar, estresse e emoções. | - O consumo excessivo de alimentos e bebidas com alto teor de gordura / açúcar contribui para o desenvolvimento da obesidade. A plasticidade neural que ocorre como resultado do consumo de açúcar a longo prazo tem demonstrado reduzir o controle do impulso e, portanto, diminuir a capacidade de resistir aos alimentos ricos em gordura / açúcar que contribuem para a epidemia de obesidade.  - A facilidade de disponibilidade e a relação custo-eficácia de alimentos e bebidas adoçados com alto teor calórico parecem ser fatores que contribuem para o aumento mundial da obesidade. |
| MARKUS; et al, 2017 | Holanda | 1495 | F e M | - | Estudo transversal | Examinar se os alimentos que contêm principalmente açúcar em particular podem causar problemas "semelhantes ao vício”, isso se relaciona ao peso corporal e afetividade negativa (humor deprimido). | - 95% apresentaram pelo menos um sintoma de dependência alimentar e 12,6% preencheram a classificação YFAS para 'dependência alimentar'.  - A maioria dos entrevistados experimentou esses problemas para alimentos combinados: salgados com alto teor de gordura (30%) e doces com alto teor de gordura (25%), enquanto apenas uma minoria experimentou esses problemas para alimentos com baixo teor de gordura / salgados (2%) e principalmente contendo açúcar nos alimentos (5%).  - O excesso de peso se correlacionou apenas com problemas de dependência para alimentos salgados e doces com alto teor de gordura (P <0,0001), enquanto isso não foi encontrado para alimentos contendo principalmente açúcar. |
| SINHA; JASTREBOFF; 2013 | Holanda | - | F e M | - | Modelo heurístico integrativo | Discute o stresse, alostase, a neurobiologia do estresse e sua sobreposição com a regulação neural do apetite. | - O estresse está associado à obesidade e a neurobiologia do estresse se sobrepõe significativamente à do apetite e da regulação energético.  - Altos níveis de estresse mudam os padrões de alimentação e aumentam o consumo de alimentos altamente palatáveis ​​(HP), o que, por sua vez, aumenta a saliência de incentivo dos alimentos HP e a carga alostática. |

Siglas e abreviaturas: F: Feminino; M: Masculino; YFAS: Yale Food Addiction Scale (Escala de Dependência Alimentar de Yale); HP: Hiper palatáveis; P: Valor de P.

**DISCUSSÃO**

Os alimentos são parte integrante de nossas vidas. E as pesquisam feitas nessa revisão indicaram uma relação estreita entre a ingestão de alimentos e os efeitos fisiológicos. Em particular, os alimentos também estão intimamente ligados à auto regulação. Em um estudo diário de Macht e Dettmer ([2006](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4381504/#B9)), os participantes expuseram maior alegria e humor elevado após o consumo de chocolate. Sendo mostrado que as dietas ricas em carboidratos e baixa proteína resultaram em sentimentos reduzidos de desamparo e depressão, pois aumentou o nível de serotonina (Markus e colaboradores, 2008).

A obesidade não parece estar associada a diferenças no limiar da percepção gustativa, nem na percepção da intensidade, nem de agradabilidade dos sabores, parecendo estar antes mais conexa com o elemento motivacional da recompensa alimentar. Este dado é congruente com a perspectiva de que na obesidade parece existir uma diminuição da sensibilidade das vias dopaminérgicas à recompensa, tornando necessária uma ingestão acrescida de alimentos palatáveis para sentir prazer (Benton; Young, 2016; Wang e colaboradores, 2012).

Dentre esses alimentos hiperpalatáveis, há o aumento do consumo de açúcar, podendo gerar dependência química, provocando alta sensação de prazer, estimulando neurotransmissores cerebrais. O excesso deste aumenta a formação de radicais livres, que em excesso podem causar efeitos deletérios no organismo, gerando o estresse oxidativo, ou seja, os radicais livres alteram o funcionamento das nossas células favorecendo o envelhecimento celular. Sendo assim, os malefícios causados são diversos, assim como a obesidade e irritabilidade (ABCDM, 2014).

A procura por alimentos que geram sensação de conforto e remetem a boas lembranças, *comfort food*, pode estar relacionada à ingestão de alimentos de alto valor energético e palatável. Além disso, existe uma intensa influência das emoções sobre este comportamento (Klump, 2013).

E os resultados encontrados nas revisões indicam que os alimentos açucarados contribuem minimamente para a vinculação alimentar e aumento do risco de ganho de peso. Em vez disso, são consistentes com a noção científica atual de que a densidade energética dos alimentos e a experiência individual única de comer desempenham um papel importante na determinação do valor de recompensa dos alimentos e na promoção [da ingestão](https://www.sciencedirect.com/topics/food-science/energy-intake) demasiada de [energia](https://www.sciencedirect.com/topics/food-science/energy-intake). (Markus e colaboradores, 2017).

Encontram-se relatos feitos nessa revisão de pessoas que fazem maior ingestão de alimentos após eventos agradáveis ou desagradáveis, sendo que, a sequência de estímulos e o comportamento do indivíduo decorrem de história pessoal, construída, muitas vezes, desde tenra idade (Ades; Kerbauy, 2012). Assim, o ato de comer parece estar conexo a uma tentativa de preencher vazios existenciais e psicológicos, que também estão relacionados ao dia-a-dia do obeso.

Diante os relatos e entrevistas encontrados na revisão, foram descobertos resultados que confirmam o pressuposto de que o ser humano é o único na natureza a utilizar o ato de se alimentar para outros fins que não o de obter nutrientes necessários para seu desenvolvimento. Mais da metade do que se come, faz-se pelos olhos; em outras palavras, o fato de ter os alimentos por perto, e facilmente disponíveis, contribui para que eles sejam consumidos (Viuniski, 2010; Wansink, 2014).

Os autores concluíram que o elevado consumo de comida ocorria durante o tédio, a depressão e a fadiga. Segundo os autores, a influência das emoções no comportamento de comer é maior em pessoas obesas do que em pessoas não obesas, e maior em pessoas que fazem dieta do que naquelas que não a fazem. Sendo assim, aumentado o consumo de alimentos afetivos, construindo e justificando a alimentação hipercalórica diária (CROSSLEY,2011).

A comida tem um significado bastante complexo para os indivíduos obesos. Ela pode estar associada a uma forma de compensação por uma frustração ou afetos que a pessoa não sabe identificar. A comida assume, como sugere Kaufman (2016), caráter de um ato desprovido de reflexão. Ela pode representar a fuga de problemas emocionais ou conflitos interpessoais, na tentativa de obter um alívio para si mesmo ou o mascaramento desses problemas.

Nas mulheres, a alimentação emocional pode estar relacionada a mudanças hormonais decorrentes do ciclo menstrual. Os níveis mais elevados de alimentação emocional são encontrados na fase lútea média, quando os níveis de progesterona e estrogênio se encontram elevados. Ou seja, níveis elevados de restrição alimentar estiveram relacionados ao aumento dos efeitos do estrogênio (Klump e colaboradores, 2013).

As decorrências dos estudos ratificam que a relação mãe-filha nos quadros de obesidade tem sido alvo de inúmeros estudos no campo psicanalítico. O comer compulsivo pode revelar o estresse da relação com a mãe. Fenichel (2010) associa a origem da obesidade a uma dependência excessiva da mãe, sobretudo a presença de uma mãe super protetora nas primeiras modalidades de relação junto ao filho recém-nascido.

Esse termo refere-se àqueles alimentos cujo consumo fornece consolo ou uma sensação de bem-estar. Alimentos, em outras palavras, que oferecem algum tipo de conforto psicológico, especificamente emocional.  Muitas vezes, é sugerido que os alimentos confortáveis ​​têm um alto teor calórico (alto teor de açúcar e/ou carboidratos). De fato, os alimentos de conforto geralmente são preparados em um estilo simples ou tradicional e podem ter um apelo nostálgico ou sentimental, trazendo memórias da casa, família e/ou amigos (Brillat-Savarin, 2015).

O significado da alimentação tem como início o contato bucal com o seio materno, sendo a primeira conexão de prazer do bebê com o mundo. Comer é sinônimo de crescer, ficar forte e saudável e as refeições são associadas à união, cuidado e carinho. A alimentação tem significados que vão além da função nutritiva, Serve para aliviar e compensar sentimentos como tristeza, angústia, ansiedade e medo em momentos de crise emocional (Brillat-Savarin, 2015).

Os alimentos de conforto tendem a ser os alimentos favoritos da infância, ou estão ligados a uma pessoa, local ou hora específicos com os quais os alimentos têm uma associação positiva de lembrança. [Romm ( Bongers; Jansen, 2016)](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X16300786#bib43) sugeriu recentemente que: 'A frase "*comfort food*" já existe pelo menos em 1966, quando o Palm Beach Post o usou em uma história sobre obesidade: "Osadultos, quando submetidos a um estresse emocional severo, recorrem ao que poderia ser chamado de 'comida de conforto' - comida associada à segurança da infância, como ovo escalfado da mãe ou famosa sopa de galinha*".* Dado que a alimentação saudável também resulta em uma sensação de bem-estar. ([Bongers; Jansen, 2016](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X16300786#bbib6)).

Na alimentação, o controle alimentar é essencial para prevenção do sobrepeso e da obesidade, bem como para o tratamento, ou seja, adequar a ingestão às necessidades do organismo, pois o ser humano parece não ajustar inteiramente seu padrão alimentar a suas reais necessidades metabólicas (OGDEN, 2013).

A fome fisiológica é a fome física, sendo o sinal que o corpo manda quando precisa comer para sobreviver, comer nutrientes para realizar suas funções vitais. Aparece em diversas formas como, por exemplo, dores no estômago, tontura, dor de cabeça, irritação e entre outros sentimentos. Essa faz parte do nosso organismo como um todo, sendo primordial que as pessoas comessem alimentos de alto valor nutricional nesses momentos (Algranti, 2015).

A fome psicológica não tem a ver com as nossas necessidades fisiológicas, e sim, com nosso estado mental. Dentro dela, existem algumas subdivisões, como por exemplo, vontade, fome social e fome emocional ((IOTTI, 2016).

Diferente da fome fisiológica, a vontade aparece mesmo se não estiver com fome. Por exemplo, quando a pessoa está em uma distração, como assistir televisão e nesse momento, se depara com um bolo de cenoura em um programa qualquer, imediatamente, se lembra das memórias de infância, como o bolo em que a família preparava. A vontade é algo bem específico, ou seja, a pessoa sabe exatamente o que quer comer. Sabe claramente qual sabor quer sentir (IOTTI, 2016).

A fome emocional aparece nos momentos em que a pessoa acredita que precisa se recompensar com comida por algo que abalou o estado emocional dela, como por exemplo, em um dia cansativo de trabalho, desanimo com alguma etapa da vida, tristeza ou vazio, por algo ou alguém, entre outros sentimentos. Acredita que realmente precisa comer algo que pode dar prazer para tentar resolver essa angústia interna. O problema é que o cérebro entende que a recompensa é maior com a combinação de carboidratos, açúcar e gordura. Iniciando-se assim a problemática com o ato de comer compulsivamente e consequentemente gerando aumento de peso e até obesidade (IOTTI, 2016).

**CONCLUSÃO**

Este trabalho apoia-se firmemente em estudos, mostrando que existem no fator obesidade componentes afetivo-emocionais que causam alterações no comportamento alimentar do indivíduo e consequentemente o excesso de peso relacionado ao exagero da comida afetiva. Acarretando a elevação dos níveis de estresse e ansiedade no organismo do indivíduo que se alimenta em sua grande maioria por alimentos ricos em açúcares e gorduras.

O aumento do consumo da comida afetiva, durante emoções negativas tem elevado o padrão da obesidade e consequentemente e o aumento de problemas mentais. Levando as pessoas ao sentimento de autoimagem negativa, angústia e culpa. As mulheres, como um todo, apresentam maior tendência a desenvolver risco ao aumento de peso, pois elas consomem em grande quantidade alimentos hiperpalatáveis em geral, para sentir conforto emocional em momentos de crise, servindo como escape e distração.

Sendo assim, o consumo de alimentos que geram conforto emocional e sua relação com o aumento da obesidade é cada vez mais evidente em nossa sociedade. O excesso de alimentos ricos em carboidratos e gorduras geram vício, causando o aumento de peso excessivo e mudanças comportamentais, como sentimento de tristeza, culpa e arrependimento.

Portanto, é preciso fazer novos estudos para os tipos e temáticas relacionados à obesidade e o prazer alimentar afetivo como uma tendência positiva.

Os autores declaram a não existência de conflitos de interesse.

**REFERÊNCIAS**

ALGRANTI, Márcia. **Pequeno dicionário da Gula**. Rio de Janeiro: Record, 2015.

BONGERS, P. JANSEN, A. **Comer emocional não é o que você pensa que é e escalas emocionais de comer não medem o que você pensa que elas medem**. **Psychol: Eating Behav**. v. 7, p. 1932. 2016.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, 2010.

BRASIL. **Projeção Preliminar da População do Brasil**. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2017.

BRILLANT-SAVARIN, J. A. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

CROSSLEY, M. L.; KHAN, S. N. Motives underlying food choice: Dentist, porters and dietary health promotion.**British Dental Journal**, v. 191, n. 4, p. 198-202, 2011.

IBGE BRASIL. **Projeção Preliminar da População do Brasil**. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2017.

IOTTI, L. Obesidade: relações de causas e efeitos. **J. Bras. Med**, v. 71, n. 2, p. 100-104, ago. 2016.

KLUMP, K. et al. Ovarian hormones and emotional eating associations across the menstrual cycle: an examination of the potential moderating effects of body ass index and dietary res traint. **International journal of eating disorders**. New York. v. 46. n. 3. p. 256-263, 2013.

# MALDONADO, J. G. Eating behavior style predicts craving and anxiety experienced in food-related virtual environments by patients with eating disorders and healthy controls. Appetite, v. 117, n. 1, p. 284-293, out. 2017.

MARTINS, S. O peso da mente feminina: associação entre obesidade e depressão. **Rev. Port. Med. Geral Fam**. Lisboa, v. 28, n. 3, mai. 2012.

OGDEN, J. **The psychology of eating**: From healthy to disordered behavior. U.S.A.: Blackwell Publishing, 2013.

ONG, L. S. lJERMAN, H.; LEUNG, A. K. Y. Is comfort food really good for the soul? A replication of Troisi and Gabriel's (2011) Study 2. **Front Psychol**, v. 6, n. 14, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesity and overweigth**. 2017. Disponível em: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html.

PEREZ, G. H.; ROMANO, B. V. Comportamento alimentar e síndrome metabólica: aspectos psicológicos. **Rev.** **Socesp**, v, 14, n. 4, p. 546-547, 2014.

SACKETT, D. L. et al. Evidence based medicine: what it is and what it isn't. **J. Bras. Med**. v. 1, n. 312, p. 71-2, 2016.

SANTOS, L. A. S. **O Corpo, o comer e a comida**: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo. Salvador: EDUFBA, 2018.