

Desregulação emocional como fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares: uma revisão de literatura

Luan Carlos Rocha¹; Flávia Melo².

¹Graduando do Curso de Nutrição, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

²Docente, Mestre, Curso de Nutrição, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Luan Carlos Rocha, Email: lulucarloscrf@outlook.com

RESUMO

A desregulação emocional, marcada pela incapacidade de reconhecer, articular e regular emoções de maneira adequada, tem se revelado um fator determinante na gênese de comportamentos alimentares disfuncionais. Além disso, essa condição compromete de maneira adversa a eficácia dos tratamentos e intensifica a severidade dos sintomas ao longo do tempo. Através de uma cuidadosa revisão da literatura, conduzida em bases de dados PubMed e LILACS, foram examinados estudos contemporâneos que estabelecem a correlação entre a desregulação emocional e padrões alimentares disfuncionais. Os resultados sinalizam que a desregulação emocional não apenas eleva a probabilidade de transtornos alimentares, mas também se configura como um fator transdiagnóstico, impactando tanto a alimentação emocional quanto uma variedade de comportamentos impulsivos. Entre as estratégias terapêuticas analisadas, sobressaem-se intervenções centradas em mindfulness, métodos de regulação emocional e abordagens personalizadas fundamentadas nos subtipos de transtornos alimentares. As pesquisas selecionadas enfatizam a importância de ambientes familiares e sociais saudáveis, assim como a implementação de intervenções precoces em grupos vulneráveis, como adolescentes e pessoas com antecedentes de obesidade ou desafios emocionais. A pesquisa revela que a compreensão e a gestão da desregulação emocional são essenciais, não apenas para a prevenção, mas também para o tratamento de transtornos alimentares, sublinhando a urgência de terapias que priorizem o fortalecimento das competências de regulação emocional.

Palavras-chave: Mindfulness, Desregulação emocional, Transtornos alimentares, Comportamento alimentar desordenado.

ABSTRACT

Emotional dysregulation, characterized by the inability to recognize, articulate, and regulate emotions appropriately, has been shown to be a determining factor in the genesis of dysfunctional eating behaviors. In addition, this condition adversely compromises the effectiveness of treatments and intensifies the severity of symptoms over time. Through a meticulous systematic review of the literature, conducted in databases such as PubMed and LILACS, contemporary studies that establish the correlation between emotional dysregulation and dysfunctional eating patterns were examined. The results indicate that emotional dysregulation not only increases the likelihood of eating disorders, but also constitutes a transdiagnostic factor, impacting both emotional eating and a variety of impulsive behaviors. Among the therapeutic strategies analyzed, interventions focused on mindfulness, emotional regulation methods and personalized approaches based on the subtypes of eating disorders stand out. The selected studies emphasize the importance of healthy family and social environments, as well as the implementation of early interventions in vulnerable groups, such as adolescents and people with a history of obesity or emotional challenges. The research reveals that understanding and managing emotional dysregulation are essential, not only for the prevention but also for the treatment of eating disorders, highlighting the urgency of therapies that prioritize the strengthening of emotional regulation skills.

Keywords: Mindfulness, Emotional dysregulation, Eating disorders, Disordered eating behavior

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares, incluindo anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar periódica, representam distúrbios psiquiátricos multifacetados que impactam de maneira profunda tanto a saúde física quanto a mental (Fairburn e Harrison, 2003; American Psychiatric Association, 2013; Hay *et al.*, 2017). Entre os diversos fatores que influenciam o desenvolvimento desses transtornos, a desregulação emocional se destaca como um aspecto fundamental (Stice, 2002; Krug *et al.*, 2015).

A desregulação emocional refere-se à dificuldade em reconhecer, expressar e gerenciar emoções de forma adaptativa. Estudos indicam que essa condição pode predispor indivíduos a desenvolver comportamentos alimentares desordenados, muitas vezes como um mecanismo para lidar com emoções negativas e estresse (Micali *et al.*, 2015; Racine *et al.*, 2013). Além disso, a desregulação emocional não apenas afeta a gravidade dos sintomas, como também modula a eficácia do tratamento, revelando-se um elemento crucial na perpetuação dos transtornos alimentares ao longo do tempo (Haynos *et al.*, 2015). Ademais, a desregulação emocional se caracteriza pela dificuldade em gerenciar as emoções, que se manifesta através de flutuações de humor, impulsividade e uma incapacidade de lidar com o estresse (Racine *et al.*, 2013).

Além disso, a desregulação emocional tende a exacerbar a gravidade dos sintomas, dificultando a recuperação a longo prazo (Stice, 2002; Haynos *et al.*, 2015). Pesquisas recentes indicam que adolescentes que enfrentam dificuldades emocionais apresentam um risco elevado de desenvolver transtornos alimentares na vida adulta (Micali *et al.*, 2015).

Além do mais, a influência de fatores familiares e sociais destaca a relevância de contextos saudáveis para a prevenção desses transtornos (Krug *et al.*, 2015). A invalidação emocional, um componente da desregulação emocional, foi diretamente ligada a comportamentos alimentares disfuncionais (Racine *et al.*, 2013).

Isso sublinha a importância de intervenções terapêuticas que priorizem a regulação emocional, a fim de aprimorar os resultados clínicos. Esta revisão da literatura enfatiza a relevância de entender a desregulação emocional como um fator de risco substancial para o surgimento e a persistência de transtornos alimentares.

Essa revisão da literatura reforça a importância de compreender a desregulação emocional como um fator de risco significativo para o desenvolvimento e manutenção de transtornos alimentares, além de destacar a necessidade de intervenções terapêuticas que abordem diretamente essa questão. Desse modo, o objetivo é entender como as alterações psicológicas resultam em alterações comportamentais, isto é, transtornos alimentares.

METODOLOGIA

A revisão foi realizada nas bases de dados PubMed e LILACS, com o objetivo de identificar artigos que discutam a desregulação emocional como um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Foram considerados ensaios clínicos, estudos observacionais - transversais ou de coorte - e estudos diagnósticos, publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas inglês, português ou espanhol. Esses critérios garantiram uma revisão abrangente e atualizada da literatura relevante. Artigos de revisão, metanálises, opiniões, livros e publicações técnicas foram excluídos, assim como trabalhos publicados antes de 2010.

A pesquisa fez uso dos descritores "regulação emocional", "comportamento alimentar", "transtornos da alimentação e da ingestão de alimentos" e "transtorno da compulsão alimentar", assim como de seus correspondentes em inglês. Esses termos são considerados fundamentais para a análise aprofundada do tema abordado. A estratégia de busca foi delineada pela combinação dos termos "Emotional regulation" AND "Feeding behavior" OR "feeding and eating disorders" OR "binge-eating disorder", visando a identificação de estudos pertinentes.

A seleção dos artigos nas bases de dados teve início com a revisão dos títulos e resumos. Aqueles escolhidos nessa fase tiveram seus resumos avaliados. Os artigos restantes foram lidos na íntegra e analisados.

RESULTADOS

Os resultados foram apresentados no quadro 1 que conta com o nome do autor, o ano de publicação e os principais resultados a cada artigo selecionado, sendo um total de oito artigos.

Quadro 1 – Resumo dos principais resultados dos estudos sobre alimentação e regulação emocional selecionados.

Autores	Ano	Principais resultados
Shriver <i>et al.</i>	2020	A alimentação emocional tem grande influência nos problemas com a regulação emocional e autoimagem, contribuindo para ganho de peso devido à criação de hábitos alimentares desadaptativos.
Valero-García <i>et al.</i>	2021	A pouca regulação emocional e má exemplos alimentares na modelagem comportamental são determinantes para o aumento da alimentação emocional, aumentando o risco de obesidade precoce.
Díaz-Tendero <i>et al.</i>	2019	Técnicas de mindfulness ajudam adultos a controlar compulsões alimentares, reduzindo a intensidade de emoções negativas, impactando positivamente na alimentação emocional.
Klosowska <i>et al.</i>	2022	A regulação emocional controla a influências parentais na alimentação emocional. Adolescentes com menor regulação emocional tendem a ter mais problemas com práticas parentais disruptivas.
Walenda <i>et al.</i>	2021	Pessoas com transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) têm dificuldade em regular as emoções e se envolvem em estratégias inadequadas, como a supressão. Intervenções que focam nas habilidades emocionais podem reduzir episódios de compulsão alimentar.
Mitchell <i>et al.</i>	2024	Transtornos alimentares são altamente influenciáveis por esquemas adaptativos e regulação emocional. Necessita-se de intervenções personalizadas para cada tipo subtipo de transtorno alimentar.
Vintró-Alcaraz <i>et al.</i>	2022	Falta de regulação emocional é um fato trans diagnóstico em transtornos alimentares. Técnicas de mindfulness e terapia comportamental podem gerar melhoras nos quadros.
Osborne <i>et al.</i>	2023	A relação entre mindfulness e a redução de fatores de risco para a alimentação desordenada é mediada pela regulação emocional. Os benefícios incluem diminuição de problemas com a autoimagem e da alimentação emocional.

DISCUSSÃO

Os artigos apresentados compartilham uma visão comum de que a regulação emocional e fatores associados como mindfulness, que é uma técnica de meditação que significa "atenção plena" ou "consciência plena" e consiste em se concentrar no momento presente, esquemas adaptativos e práticas parentais desempenham um papel fundamental na modulação dos transtornos alimentares, com diferenças específicas dependendo da faixa etária e do tipo de transtorno (Díaz-Tendero *et al.*, 2019).

Sobre a regulação emocional e alimentação emocional em diferentes faixas etárias, os estudos de Shriver *et al.* (2020) e Valero-García *et al.* (2022) exploram a relação entre regulação emocional e alimentação emocional em adolescentes e crianças, respectivamente. Shriver *et al.* (2020) apontam que adolescentes com dificuldades de regulação emocional e uma imagem corporal negativa tendem a um maior comportamento de alimentação emocional, especialmente aqueles com excesso de peso. Já Valero-García *et al.* (2022) destacam a influência do ambiente familiar em crianças, onde “a regulação emocional insuficiente e a modelagem comportamental dos cuidadores” aumentam o risco de alimentação emocional e desenvolvimento precoce da obesidade. Ambos os estudos, portanto, mostram como a regulação emocional, combinada com fatores de imagem corporal e práticas parentais, afeta negativamente os comportamentos alimentares desde a infância até a adolescência.

Quando se fala de mindfulness como intervenção no controle da alimentação compulsiva e emoções negativas, temos os estudos de Díaz-Tendero *et al.* (2019) e Osborne *et al.* (2023), onde o mindfulness é associado à redução de comportamentos de compulsão alimentar, por melhorar a regulação emocional e auxiliar na modulação das emoções. No estudo de Díaz-Tendero *et al.* (2019), adultos que utilizam técnicas de mindfulness mostraram "maior autocontrole em relação aos episódios de alimentação compulsiva". O estudo de Osborne *et al.* (2023), que é longitudinal, reforça esses achados, sugerindo que o mindfulness tem “efeitos duradouros” na redução dos fatores de risco para transtornos alimentares. Ambos os estudos

ressaltam que o mindfulness ajuda os indivíduos a regularem melhor as emoções, o que reduz a impulsividade e a frequência de comportamentos alimentares desordenados.

Em relação aos esquemas adaptativos e preditores por subtipos de transtornos alimentares, no artigo de Mitchell *et al.* (2024), os autores destacam que esquemas iniciais adaptativos, especialmente em relação a abandono e vulnerabilidade, junto com a regulação emocional e a flexibilidade cognitiva, desempenham papéis centrais na manifestação dos sintomas de transtornos alimentares em subtipos específicos. A pesquisa revela que para pacientes com anorexia nervosa, baixa flexibilidade cognitiva é um preditor significativo, enquanto em casos de bulimia, a regulação emocional desempenha um papel maior. Esse estudo sugere que abordagens terapêuticas personalizadas são necessárias, uma vez que os preditores de sintomas variam conforme o subtipo de transtorno alimentar.

Em questões de influência das práticas parentais e a moderação pela regulação emocional, o estudo de Klosowska *et al.* (2022) fornece uma perspectiva sobre como as práticas parentais afetam a alimentação emocional em adolescentes, mostrando que a regulação emocional “modera a influência das práticas alimentares parentais sobre a alimentação emocional”. Em adolescentes com baixa regulação emocional, práticas permissivas ou coercitivas aumentam a propensão à alimentação emocional, enquanto adolescentes com maior capacidade de regulação emocional conseguem mitigar essa influência. Esse achado destaca a importância de trabalhar a regulação emocional em contextos familiares para ajudar adolescentes a resistir a influências parentais inadequadas.

Acerca da regulação emocional como fator transdiagnóstico em transtornos alimentares e jogo patológico, ou seja, comportamentos impulsivos que resultam em consequências negativas na vida do indivíduo. O artigo de Vintró-Alcaraz *et al.* (2022) amplia a discussão ao apontar a regulação emocional como um fator transdiagnóstico que afeta tanto transtornos alimentares quanto o transtorno de jogo patológico. Este estudo destaca que a regulação emocional é fundamental para o sucesso terapêutico em ambos os casos, sugerindo que “intervenções voltadas para a regulação emocional” podem beneficiar pacientes com múltiplos transtornos de comportamento impulsivo.

Quanto ao tratamento de transtornos de compulsão alimentar (TCA): Walenda *et al.* (2021) abordam especificamente o transtorno de compulsão alimentar mostram

que pacientes com TCA apresentam grandes dificuldades de regulação emocional, o que agrava o ciclo de compulsão. Este estudo reforça a necessidade de tratamentos focados em habilidades emocionais, como a Terapia Cognitivo-Comportamental e mindfulness, para proporcionar “respostas mais saudáveis a emoções difíceis”.

CONCLUSÃO

Assim, as alterações psicológicas resultam em alterações comportamentais da seguinte forma: A desregulação emocional serve como mecanismo subjacente que contribui diretamente para o desenvolvimento de padrões alimentares desordenados, pois essa condição perpetua um ciclo disfuncional no qual o indivíduo possui dificuldade em processar emoções negativas e alcançar áreas de prazer de forma efetiva, afim de suprir essas necessidades há uma resposta impulsiva vinculando o “prazer com a alimentação” no caso da compulsão alimentícia; ou, no caso de distúrbios como a anorexia e a bulimia, pauta-se no meio natural do paciente uma ideia negativa diante da alimentação – podendo ligá-la a traumas individuais – passando assim, a ver a comida como desfavorável. Portanto, ao abordar a desregulação emocional como fator causal, reforça-se a importância de intervenções que enfatizem o fortalecimento das habilidades de regulação emocional desde as fases iniciais do tratamento, aumentando assim a sua eficácia e contribuindo para uma abordagem de tratamento mais abrangente e comprometida.

Os artigos convergem na visão de que a regulação emocional é um elemento central na prevenção e tratamento de transtornos alimentares, aparecendo tanto como mediador entre práticas de mindfulness e alimentação desordenada quanto como moderador na influência de fatores externos, como o ambiente familiar e práticas parentais.

Entender a desregulação emocional como elemento essencial na prevenção e tratamento dos transtornos alimentares é fundamental. Isso traz uma perspectiva otimista ao integrar terapias emocionais nos cuidados prestados a esses pacientes. O destaque dado às intervenções personalizadas, aliado a um ambiente social e familiar saudável, indica direções práticas e imprescindíveis para lidar com um problema tão complexo e comum.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Arlington (VA): American Psychiatric Publishing; 2013.
2. Díaz-Tendero D, Cruzat-Mandich C, Jiménez T, Martínez P, Saravia S, Ulloa V. Mindfulness en el control del atracón, la perspectiva de un grupo de adultos chilenos. *Rev Mex Trastor Aliment.* 2019;10(1):75-84. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232019000100075&lng=es. Accessed 2024 Nov 24. doi: 10.22201/fesi.20071523e.2019.1.483.
3. Fairburn CG, Harrison PJ. Eating disorders. *Lancet.* 2003;361(9355):407-16.
4. Hay P, et al. Prevalence and sociodemographic correlates of DSM-5 eating disorders in the Australian population. *J Eat Disord.* 2017;5(1):1-9.
5. Haynos AF, Field AE, Wilfley DE, Tanofsky-Kraff M. A novel classification paradigm for understanding the positive and negative outcomes associated with dieting. *Int J Eat Disord.* 2015;48(4):362-6.
6. Hilbert A, et al. Eating disorder examination-questionnaire. *PsycTESTS Dataset.* 2014.
7. Klosowska J, Verbeken S, Braet C, De Henauw S, Michels N. Emotion regulation moderates the associations of food parenting and adolescent emotional eating. *J Nutr Educ Behav.* 2022;54(9):808-17. doi: 10.1016/j.jneb.2022.05.002.
8. Krug I, Fuller-Tyszkiewicz M, Anderluh M, Bellodi L, Bagnoli S, Collier D, et al. A new social-family model for eating disorders: A European multicentre project using a case-control design. *Appetite.* 2015;95:544-53.
9. Lovejoy MC, Graczyk PA, O'Hare E, Neuman G. Emotional climate, parent affect, and parenting behavior: Predicting children's conduct problems. *J Fam Psychol.* 2000;14(4):585.
10. Micali N, Solmi F, Horton NJ, Crosby RD, Eddy KT, Calzo JP, et al. Adolescent eating disorders predict psychiatric, high-risk behaviors and weight outcomes in young adulthood. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2015;54(8):652-9
11. Mitchell JS, Huckstepp T, Allen A, et al. Early adaptive schemas, emotional regulation, and cognitive flexibility in eating disorders: subtype specific predictors of eating disorder symptoms using hierarchical linear regression. *Eat Weight Disord.* 2024;29:54. doi: 10.1007/s40519-024-01682-4.
12. Osborne EL, Ainsworth B, Chadwick P, Atkinson MJ. The role of emotion regulation in the relationship between mindfulness and risk factors for

- disordered eating: A longitudinal mediation analysis. *Int J Eat Disord.* 2023;56(2):458-63. doi: 10.1002/eat.23849.
13. Racine SE, Keel PK, Burt SA, Sisk CL, Neale M, Boker S, et al. Exploring the relationship between negative urgency and dysregulated eating: Etiologic associations and the role of negative affect. *J Abnorm Psychol.* 2013;122(2):433.
 14. Rose M, Franklin C. Eating disorders: Early identification and management. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv.* 2016;54(6):28-36.
 15. Shriver LH, Dollar JM, Calkins SD, Keane SP, Shanahan L, Wideman L. Emotional eating in adolescence: Effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients.* 2020;13(1):79. doi: 10.3390/nu13010079.
 16. Stice E. Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychol Bull.* 2002;128(5):825.
 17. Treasure J, Claudon P, Schmidt U. *The clinician's guide to collaborative caring in eating disorders: The new Maudsley method.* London: Routledge; 2007.
 18. Valero-García AV, Olmos-Soria M, Madrid-Garrido J, Martínez-Hernández I, Haycraft E. The role of regulation and emotional eating behaviour in the early development of obesity. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(22):11884. doi: 10.3390/ijerph182211884.
 19. Vintró-Alcaraz C, Munguía L, Granero R, Gaspar-Pérez A, Solé-Morata N, Sánchez I, et al. Emotion regulation as a transdiagnostic factor in eating disorders and gambling disorder: Treatment outcome implications. *J Behav Addict.* 2022;11(1):140-6. doi: 10.1556/2006.2022.00004.
 20. Walenda A, Bogusz K, Kopera M, Jakubczyk A, Wojnar M, Kucharska K. Emotion regulation in binge eating disorder. *Psychiatr Pol.* 2021;55(6):1433-48. doi: 10.12740/PP/OnlineFirst/122212.