

INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS EM TRANSTORNOS ALIMENTARES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DAS ABORDAGENS ATUAIS

Amanda Fernandes Rocha¹

Dr^a Bárbara Martins Vieira¹

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

RESUMO

Os transtornos alimentares (TAs) constituem distúrbios psiquiátricos associados a elevada morbidade e mortalidade, com maior prevalência entre mulheres jovens. A intervenção nutricional desempenha papel fundamental na recuperação do estado nutricional e na reorganização do comportamento alimentar. **Objetivo:** Identificar e analisar as intervenções nutricionais utilizadas no tratamento dos transtornos alimentares e as evidências científicas de sua eficácia clínica. **Método:** Realizou-se revisão sistemática da literatura, incluindo publicações entre 2016 e 2024, em bases de dados nacionais e internacionais. Foram selecionados dez estudos que investigaram estratégias nutricionais aplicadas a diferentes perfis de indivíduos com TAs, incluindo adolescentes, universitárias e adultos. **Resultados:** Em anorexia nervosa, planos alimentares com progressão calórica padronizada mostraram-se eficazes no ganho ponderal. Estudos que avaliaram fatores genéticos não evidenciaram associação significativa com o desfecho nutricional. Protocolos baseados na alimentação intuitiva reduziram a restrição alimentar em universitárias, porém não demonstraram impacto consistente na imagem corporal. Estratégias relacionadas ao consumo de alimentos ultraprocessados indicaram possível sobreposição entre dependência alimentar e TAs, embora sem consenso terapêutico. Intervenções que integraram exercício físico e nutrição apresentaram benefícios subjetivos na autorregulação alimentar e na percepção corporal. Observou-se ainda que ansiedade e alimentação emocional interferem na adesão ao tratamento. **Conclusões:** As evidências indicam que não existe intervenção nutricional única aplicável a todos os perfis de transtornos alimentares, sendo recomendada abordagem interdisciplinar e individualizada.

Palavras-chave: Intervenções nutricionais; transtornos alimentares; anorexia; compulsão alimentar.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar humano é influenciado por uma complexa interação de fatores socioeconômicos, ambientais, culturais e psicológicos. Os transtornos alimentares (TAs) são considerados distúrbios psiquiátricos que comprometem a saúde física e mental, com elevados índices de morbidade e mortalidade. Dentre os transtornos alimentares mais prevalentes, destacam-se a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar periódica. Tais condições compartilham, em geral, uma preocupação excessiva com a imagem corporal, insatisfação com o peso e adoção de práticas alimentares inadequadas, como dietas restritivas extremas, jejuns prolongados e episódios de compulsão seguidos de comportamentos compensatórios. Conforme Leite, Diniz e Aoyama (2020), ainda que diferentes, esses distúrbios podem coexistir ou se desencadear

mutuamente, levando os indivíduos a medidas drásticas para alcançar o corpo idealizado.

No contexto terapêutico, a intervenção nutricional desempenha papel central, contribuindo não apenas para a restauração do estado nutricional, mas também para a reconstrução da relação do indivíduo com os alimentos e a reeducação alimentar (Jeffrey; Heruc, 2020). Evidências apontam que o suporte nutricional é essencial para promover regularidade nas refeições, reduzir episódios de compulsão alimentar e auxiliar na dessensibilização frente a alimentos evitados, favorecendo a autonomia alimentar (YANG *et al.*, 2021). Diante disso, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura científica recente sobre intervenções nutricionais aplicadas ao tratamento de transtornos alimentares, identificando os tipos de estratégias utilizadas, os desfechos observados e as possíveis lacunas ainda existentes na prática clínica nutricional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Realizou-se uma revisão sistemática de literatura, com intuito de reunir, selecionar, classificar e sintetizar as informações encontradas em pesquisas sobre intervenções nutricionais nos transtornos alimentares. Para esta revisão foram considerados somente artigos disponibilizados na íntegra em bases de dados científicas (Periódicos Capes, *Scielo*, *MEDLINE*, *EMBASE*, *Scopus*, *Web of Science* e *LILACS*), que foram publicados em língua inglesa ou portuguesa, entre os anos de 2016 a 2024, e que foram realizados em humanos. Foram excluídos todos os trabalhos que não estavam disponíveis na íntegra, que não eram publicados em língua inglesa ou portuguesa e estudos experimentais. Também não foram incluídos artigos de revisão, anais ou resumos de congresso, dissertações e teses.

RESULTADOS

A presente revisão analisou dez estudos publicados entre 2016 e 2024, a seleção dos artigos ocorreu utilizando os descritores: *nutritional therapy*; *dietary intervention*; *dietary strategies*; *nutritional support*; *binge-eating disorder*; *feeding and eating disorders*. Foram selecionados um total de 207 artigos, após a exclusão dos artigos duplicados, artigos de revisão de literatura e editoriais, restaram 147 artigos que após uma avaliação por pares selecionou 10 estudos considerados aplicáveis a pesquisa.

A presente revisão analisou dez estudos publicados entre 2016 e 2024, desses, os estudos de Haynos *et al.* (2016); Svedlund *et al.* (2021); Brennan *et al.* (2024) concentraram-se em pacientes com anorexia nervosa (AN) e apresentaram resultados consistentes no sentido de que protocolos nutricionais estruturados contribuem para ganho ponderal e melhor engajamento no tratamento. O estudo de Haynos *et al.* (2016) mostrou que planos padronizados de prescrição calórica promoveram ganho de peso mais rápido sem efeitos adversos adicionais, o que sugere que a padronização pode oferecer maior eficiência e segurança no curto prazo, questionando a superioridade de planos individualizados. Já Svedlund *et al.* (2021) acrescentaram um componente genético, explorando o polimorfismo do gene FTO, mas observaram que, independentemente da variante genética, a dieta hipercalórica foi eficaz. Brennan *et al.* (2024) ampliaram a perspectiva ao integrar a abordagem baseada na família (FT-AN) e apontaram que o suporte dietético aumenta o engajamento terapêutico, ainda que não se traduzisse em diferenças estatísticas nos ganhos de peso.

O estudo de Katcher *et al.* (2022) confirma que a alimentação intuitiva pode ser uma estratégia preventiva eficaz para populações de risco, como universitárias. Porém, a instabilidade nos resultados sobre imagem corporal sugere que, isoladamente, a abordagem pode não ser suficiente, sendo talvez mais efetiva quando combinada a apoio psicológico.

No estudo de Dennis *et al.* (2024) abordaram sobre o vício em ultraprocessados e alimentação disfuncional, e desenvolveram um protocolo comparativo do tratamento usual, redução de danos e abstinência. Foi encontrado que 72% dos pacientes com vício em ultraprocessados também apresentavam TAs e que esses indivíduos possuíam IMC maior, o que reforça a hipótese de sobreposição de vício alimentar e TA, porém não trouxe um consenso quanto a estratégia mais eficaz para esses pacientes.

Os estudos qualitativos de Pettersen *et al.* (2017 e 2019) mostraram que a integração entre a nutrição e o exercício físico (programa PED-t) proporcionou benefícios subjetivos relevantes: melhora da percepção corporal, autorregulação e maior senso de pertencimento. Embora não tragam dados quantitativos, esses relatos sugerem que intervenções multicomponentes favorecem engajamento e adesão,

sobretudo em bulimia nervosa (BN) e transtorno de compulsão alimentar (TCA), e podem ser consideradas como estratégias complementares em protocolos clínicos.

Hoddy *et al.* (2015) mostraram que o jejum em dias alternados não induziu transtornos alimentares e foi associado à melhora de sintomas depressivos e de compulsão, levantando a hipótese de que esse tipo de protocolo pode ser seguro e benéfico, entretanto é necessário cuidado, pois protocolos de jejum devem ser prescritos a partir da análise do perfil do paciente. Biagio, Moreira e Amaral (2020) identificaram que a restrição cognitiva em indivíduos obesos por si só não garante a adesão, enquanto a alimentação emocional mostrou-se negativamente associada à adesão, sendo considerado um obstáculo relevante ao sucesso do tratamento. Por fim, Kose *et al.* (2022) revelaram que comorbidades psiquiátricas, especialmente ansiedade, influenciam padrões alimentares, levando a maior consumo de carboidratos e menor ingestão de lipídios em indivíduos com TAs, evidenciando a necessidade de protocolos nutricionais adaptados às condições psiquiátricas simultaneamente.

CONCLUSÃO

Esta revisão indica que não existe uma única intervenção nutricional aplicável a todos os perfis de TAs, mas sim a necessidade de protocolos individualizados, integrativos e sensíveis ao contexto clínico e psicossocial de cada paciente. Evidencia-se a importância da nutrição como eixo estruturante do cuidado em saúde mental, e indicam que programas de prevenção, tratamento e reabilitação de transtornos alimentares é imprescindível para avanços reais em termos de qualidade de vida, adesão clínica e desfechos terapêuticos duradouros. Apesar das limitações metodológicas nos estudos, como pequenas amostras, desigualdade nos protocolos e tempo de seguimento limitado, os resultados apontam para fortes indícios de efetividade e segurança das intervenções nutricionais nos diferentes tipos de TA. Os estudos que demonstraram intervenções efetivas foram os de Haynos *et al.* (2016) que demonstrou que protocolos padronizados trazem ganho ponderal em AN. O estudo de Brenna *et al.* (2024) mostra a integração terapêutica baseada na família para o tratamento de AN, trazendo mais engajamento dos participantes. Já os estudos de Pettersen *et al.* (2017;2019) se mostrou eficiente como suporte de autorregulação e percepção corporal na BN e TCA.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIAGIO, L. D.; MOREIRA, P.; AMARAL, C. K. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, n. 3, p. 171-178. 2020.

BRENNAN, C.; FELEMBAN, L.; MCADAMS, E.; WALSH, K.; BAUDINET, J. An Exploration of Clinical Characteristics and Treatment Outcomes Associated with Dietetic Intervention in Adolescent Anorexia Nervosa. **Nutrients**, v. 16, 2024.

DENNIS, K.; BARRERA, S.; BISHOP, N.; NGUYEN, C.; BREWERTON, T. D. Food Addiction Screening, Diagnosis and Treatment: A Protocol for Residential Treatment of Eating Disorders, Substance Use Disorders and Trauma-Related Psychiatric Comorbidity. **Nutrients**, v. 19, 2024.

HAYNOS, A. F.; SNIPES, C. GUARDA, A.; MAYER, L.; ATTIA, E. Comparison of standardized versus individualized caloric prescriptions in the nutritional rehabilitation of inpatients with anorexia nervosa. **International Journal Of Eating Disorders**, v. 49, n. 1, p. 50-58, 2016.

HODDY, K. K.; KROEGER, C. M.; TREPANOWSKI, J. F.; BARNOSKY, A. R.; BHUTANI, S.; VARADY, K. A. Safety of alternate day fasting and effect on disordered eating behaviors. **Nutrition Journal**, v. 14, n. 44, 2015. DOI 10.1186/s12937-015-0029-9

JEFFREY, S.; HERUC, G. BALANCING NUTRITION MANAGEMENT AND THE ROLE OF DIETITIANS IN EATING DISORDER TREATMENT. **JOURNAL OF EATING DISORDERS**, v. 8, n. 64, 2020.

KATCHER, J. A.; SUMINISKI, R. R.; PACANOWSKI, C. R. Impact of an Intuitive Eating Intervention on Disordered Eating Risk Factors in Female-Identifying Undergraduates: A Randomized Waitlist-Controlled Trial. **International Journal Of Environmental Research Public Health**, v. 19, 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912049>

KOSE, J.; GRANIEL, I. P.; PÉNEAU, S.; JULIA, C.; HERCBERG, S.; GALAN, P.; TOUVIER, M.; ANDREEVA, V.A. A population-based of macronutrient intake according to mental health status with a focus on pure and comorbid anxiety and eating disorders. **European Journal of Nutrition**, v. 61, p. 3685-3696. 2022.

LEITE, R. P. P., DINIZ, T. M., AOYAMA, E. A. O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem. **ReBIS [Internet]**, v. 2, n. 4, p. 65-69. 2020.

PETTERSEN, G.; SORDAL, S.; ROSENVINGE, J. H.; SKOMAKERSTUEN, T.; MATHISEN, T. F.; SUNDGOT-BORGEN, J. How do women with eating disorders experience a new treatment combining guided physical exercise and dietary therapy? Na interview study of women participating in a randomised controlled trial at the Norwegian School of Sport Sciences. **BMJ Open**, v. 07, 2017. doi:10.1136/bmjopen-2017-018588

PETTERSEN, G.; ROSENVINGE, J. H.; SKOMAKERSTUEN, T.; SORDAL, S.; MATHISEN, T. F.; SUNDGOT-BORGEN. Patient expectations of a new treatment for eating disorders combining guided physical exercise and dietary therapy: an interview study of women participating in a randomised controlled trial at the Norwegian School of Sport Sciences. **BMJ Open**, v. 19, 2019. doi:10.1136/bmjopen-2018-02534

SVEDLUND, A.; TUBIC, B.; ELFVIN, A.; MAGNUSSON, P.; SWOLIN-EIDE, D. The Significance of the *FTO* Gene for Weight and Body Composition in Swedish Women With Severe Anorexia Nervosa During Intensive Nutrition Therapy. **Journal of the american college of nutrition**, v. 41, n. 6, p. 594–599 <https://doi.org/10.1080/07315724.2021.1945979> 2022.

YANG, Y.; CONTI, J.; MCMASTER, C. M.; HAY, P. Beyond Refeeding: The Effect of Including a Dietitian in Eating Disorder Treatment. A Systematic Review. **Nutrients**, v. 13, 2021.