

RECOMENDADO POR TERAPEUTAS

MAIS DE 200 MIL CÓPIAS VENDIDAS

Christopher G. Fairburn

Professor emérito de Psiquiatria pela University of Oxford – uma das maiores autoridades mundiais em transtornos alimentares

Vencendo a compulsão alimentar

aprenda por que você come compulsivamente e como parar

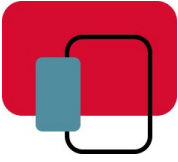
2ª edição

“Fairburn nos ajuda a manter hábitos alimentares regulares, a resistir aos impulsos e ao comer emocional, bem como a lidar com problemas de imagem corporal.”

Robert L. Leahy

Ganhador do Prêmio Aaron T. Beck da Academia de Terapia Cognitiva e diretor do Instituto Americano de Terapia Cognitiva

artmed



Aviso!

Todo esforço foi feito para garantir a qualidade editorial desta obra, agora em versão digital. Destacamos, contudo, que diferenças na apresentação do conteúdo podem ocorrer em função de restrições particulares às versões impressa e digital e das características técnicas específicas de cada dispositivo de leitura.

Este *eBook* é uma versão da obra impressa, podendo conter referências a este formato (p. ex.: “Circule conforme indicado no exemplo 1”, “Preencha o quadro abaixo”, etc.). Buscamos adequar todas as ocorrências para a leitura do conteúdo na versão digital, porém alterações e inserções de texto não são permitidas no *eBook*. Por esse motivo, recomendamos a criação de notas. Em caso de divergências, entre em contato conosco através de [nosso site](#).

“Christopher G. Fairburn é, em qualquer análise, a principal autoridade em nossa área, então quem melhor para escrever o livro definitivo sobre compulsão alimentar? O programa apresentado é baseado em vasta experiência clínica, em numerosos ensaios clínicos e numa perspectiva que poucos têm. Você pode confiar neste livro. Ele é um marco.”

– **Kelly D. Brownell, Ph.D.**, coautora de *Food fight*;
diretora do Rudd Center for Food Policy and Obesity, da Yale University

“Em suas redes, leitores da obra chamaram a 1ª edição de ‘uma dádiva de Deus’ e ‘o melhor livro que existe’. Esta 2ª edição, inteiramente revisada e atualizada, é tão boa quanto a 1ª e marca um novo padrão para livros de desenvolvimento pessoal. Este guia prático escrito com muita clareza é inestimável para todos que sofrem com problemas de compulsão alimentar.”

– **Roz Shafran, Ph.D.**, professora de Psicologia clínica
da University of Reading, Reino Unido

“Esta inestimável segunda edição incorpora avanços recentes no tratamento da compulsão alimentar, incluindo novas estratégias para lidar com questões de imagem corporal. Este livro também é muito acessível. Eu o recomendo de todo o coração.”

– **G. Terence Wilson, Ph.D.**, professor de Psicologia na
Rutgers University, em Nova Jersey

“É difícil melhorar um clássico, mas foi exatamente isso que Christopher G. Fairburn fez. A segunda edição de *Vencendo a compulsão alimentar* expande o tratamento altamente eficaz do autor. Este guia de desenvolvimento pessoal está repleto de ferramentas específicas que podem ajudar a reverter hábitos prejudiciais que perseguem você há anos. Fairburn nos ajuda a manter hábitos alimentares regulares, a resistir aos impulsos e ao comer emocional, bem como a lidar com problemas de imagem corporal. Meus colegas e eu recomendamos este livro a todos os nossos clientes que sentem que estão com a alimentação fora de controle.”

– **Robert L. Leahy, Ph.D.**, autor de *Não acredite em tudo que você sente*

“Neste precioso livro, agora completamente revisado, Christopher G. Fairburn se baseia em décadas de experiência clínica e pesquisa. Este é um recurso poderoso para qualquer pessoa que queira alcançar mudanças duradouras.”

– **Dra. Ruth H. Striegel, Ph.D.**, editora-chefe do
International Journal of Eating Disorders

Christopher G. Fairburn

Vencendo a compulsão alimentar

*aprenda por que você come
compulsivamente e como parar*

2ª edição

Tradução

Marcos Viola Cardoso

Revisão técnica

Maria de Fátima Gaspar Vasques

*Psicóloga. Especialista em Terapia Cognitiva Construtivista e em Psicologia Clínica pela Universidade Paulista.
Coordenadora do curso de Especialização em Terapia Cognitiva do Instituto de Psiquiatria do Hospital das
Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (IPq-HCFMUSP). Coordenadora do Grupo de
Estudo do Comer Compulsivo e Obesidade (Grecco) – Programa de Transtornos Alimentares – Ambulim, do IPq-
HCFMUSP. Coordenadora do Grupo de Dependência de Comida do Ambulatório dos Transtornos do Impulso
(Pro-Amiti) do IPq-HCFMUSP.*

Versão impressa desta obra: 2024



A Artmed é a editora
oficial da FBTC

Porto Alegre
2024

Obra originalmente publicada sob o título

Overcoming Binge Eating: The Proven Program to Learn Why You Binge and How You Can Stop,
2nd Edition

ISBN 9781462510443

Copyright © 2013 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
Part II © 2013 Christopher G. Fairburn

Gerente editorial: *Letícia Bispo de Lima*

Colaboraram nesta edição:

Coordenadora editorial: *Cláudia Bittencourt*

Editor: *Lucas Reis Gonçalves*

Capa: *Paola Manica | Brand&Book*

Preparação de original: *Nathália Bergamaschi Glasenapp*

Leitura final: *Gabriela Dal Bosco Sitta*

Editoração: *Ledur Serviços Editoriais Ltda.*

Produção digital: *Pixel Editoração*



F164v Fairburn, Christopher G.

Vencendo a compulsão alimentar : aprenda por que você come compulsivamente e como parar [recurso eletrônico] / Christopher G. Fairburn ; tradução : Marcos Viola Cardoso ; revisão técnica : Maria de Fátima Gaspar Vasques. – 2. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2024.

E-pub.

Editado também como livro impresso em 2024.

978-65-5882-202-8

1. Distúrbios alimentares. 2. Terapia cognitivo-comportamental. 3. Psicoterapia. I. Título.

CDU 615.874

Catálogo na publicação: Karin Lorien Menoncin – CRB 10/2147

Reservados todos os direitos de publicação, em língua portuguesa, ao
GA EDUCAÇÃO LTDA.

(Artmed é um selo editorial do GA EDUCAÇÃO LTDA.)

Rua Ernesto Alves, 150 – Bairro Floresta

90220-190 – Porto Alegre – RS

Fone: (51) 3027-7000

SAC 0800 703 3444 – www.grupoa.com.br

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa da Editora.

Autor

Christopher G. Fairburn, membro da Academy of Medical Sciences e do Royal College of Psychiatrists, é professor emérito de Psiquiatria na University of Oxford. É também diretor do Centre for Research on Eating Disorders at Oxford. É um renomado pesquisador clínico agraciado com muitos prêmios, incluindo o Aaron T. Beck Award, da Academy of Cognitive Therapy, e o Outstanding Researcher Award, da Academy for Eating Disorders. Em 2021, foi agraciado com a Ordem do Império Britânico (OBE) por sua contribuição para tratamentos psicológicos e de transtornos alimentares. O foco do seu trabalho é a divulgação de tratamentos psicológicos eficazes para todo o mundo. Seu *site* é www.credo-oxford.com.

*Para Kristin, George e Henry;
Guy, Sarah e Susan.*

*Quero reconhecer aqueles que mais
me ajudaram na minha carreira:*

*Michael Gelder, Robert Kendell,
Zafra Cooper e Terry Wilson*

*Meus antigos e atuais colegas no Centre for
Research on Eating Disorders at Oxford*

e a Wellcome Trust

Agradecimentos

Vencendo a compulsão alimentar é um livro para pessoas com problemas de compulsão alimentar e foi escrito com a ajuda delas. Portanto, quero começar agradecendo aos pacientes e voluntários que fizeram comentários para as primeiras versões do livro e testaram o programa. As contribuições deles foram inestimáveis. Além disso, quero agradecer aos amigos e colegas que me ajudaram a criar a 1ª edição deste livro. Muito obrigado a Kelly Brownell, Jacqui Carter, Zafra Cooper, Phillipa Hay, Laura Hill, Marsha Marcus, Marianne O'Connor e Terry Wilson.

Esta nova edição de *Vencendo a compulsão alimentar* foi escrita com a colaboração de Emma Clifton, Sarah Squire e Suzanne Straebler. Sou extremamente grato a elas. Também agradeço a Natalie Barnes, Mara Catling e Sarah Collins pela cuidadosa revisão do livro.

E, por fim, minha gratidão à Wellcome Trust. Essa extraordinária fundação tem financiado a mim e à minha pesquisa desde 1984. Sem o apoio dela, esse programa de autoajuda e o tratamento em que ele se baseia nunca teriam sido desenvolvidos.

Sumário

Introdução: sobre o livro e como usá-lo

PARTE I – Problemas de compulsão alimentar

Os fatos

1. Compulsão alimentar
2. Problemas alimentares e transtornos alimentares
3. Quem come compulsivamente
4. Aspectos psicológicos e sociais
5. Aspectos físicos
6. O que causa problemas de compulsão alimentar
7. Compulsão alimentar e vício
8. O tratamento de problemas de compulsão alimentar

PARTE II – Programa de autoajuda aprimorado para pessoas com compulsão alimentar

9. Preparando-se
10. Etapa 1: *Começando bem*
11. Etapa 2: *Alimentação regular*
12. Etapa 3: *Alternativas à compulsão alimentar*

13. Etapa 4: *Resolução de problemas*
14. Etapa 5: *Fazer um balanço*
15. Módulo de dieta
16. Módulo de imagem corporal
17. Terminando bem

APÊNDICES

- I. Obtendo ajuda profissional para um problema alimentar
- II. Calculando seu índice de massa corporal
- III. Se você também está acima do peso
- IV. Lidando com “outros problemas”
- V. Uma nota para parentes e amigos
- VI. Uma nota para os terapeutas

Leituras recomendadas



Introdução: ***sobre o livro e como usá-lo***

Se você tem problemas para controlar sua alimentação, este livro é para você, independentemente de sua idade, seu gênero ou seu peso. *Vencendo a compulsão alimentar* fornece um relato acessível e confiável sobre problemas de compulsão alimentar e como eles podem ser superados. A Parte I apresenta os fatos mais atuais sobre o assunto, enquanto a Parte II traz um programa de autoajuda que se baseia na versão mais recente do tratamento mais eficaz disponível para compulsão alimentar. Esse programa “aprimorado” pode ser usado por qualquer pessoa com um problema de compulsão alimentar, desde que ela não esteja substancialmente abaixo do peso (ver p. 126).

A versão original de *Vencendo a compulsão alimentar* foi publicada em 1995. Desde então, a Parte I se estabeleceu como uma fonte confiável de informações sobre problemas de compulsão alimentar. Enquanto isso, o programa de tratamento da Parte II foi investigado em vários ensaios clínicos, tornando-se possivelmente o programa de autoajuda mais extensivamente testado para qualquer problema. Repetidas vezes ele se mostrou uma ótima fonte de ajuda, seja quando usado por conta própria ou com apoio externo (autoajuda guiada). Como resultado, o programa se estabeleceu como um dos principais tratamentos para problemas de compulsão alimentar. Em reconhecimento a isso, *Vencendo a compulsão alimentar* recebeu um Selo de Mérito da Association for Behavioral and Cognitive Therapies dos Estados Unidos da América. Além disso, no Reino Unido, os médicos do serviço público de saúde britânico têm autorização para prescrever o livro como se fosse um tipo de medicação.

Mas o tempo passa, novos conhecimentos são adquiridos, e, com os novos conhecimentos, surgem avanços em tratamentos. Como resultado, esta versão de *Vencendo a compulsão alimentar* é praticamente um novo livro. Revisei completamente a Parte I para garantir que ela continue a fornecer um relato abrangente e atualizado do que sabemos sobre problemas de compulsão alimentar. Ela agora aborda todos os tipos de problemas de compulsão alimentar, incluindo aqueles observados na anorexia nervosa. Ela

também fornece muito mais informações sobre dieta, peso corporal e imagem corporal.

Também modifiquei consideravelmente a Parte II, levando em conta os avanços em tratamentos e, especialmente, o desenvolvimento de uma versão “aprimorada” do tratamento já confiável e baseado em evidências da edição anterior. A terapia cognitivo-comportamental para transtornos alimentares inclui uma nova maneira de conceituar os problemas alimentares, formas aprimoradas de recuperar o controle sobre a alimentação, uma abordagem mais sofisticada para lidar com as preocupações sobre forma e peso do corpo e uma ênfase muito maior na prevenção de recaídas. Esses novos desenvolvimentos foram incorporados ao programa deste livro. O programa nesta versão de *Vencendo a compulsão alimentar* é, na prática, uma versão de autoajuda da terapia cognitivo-comportamental para transtornos alimentares.

Se você tem algum problema de compulsão alimentar, pode ficar tentado a ir direto para a Parte II do livro, mas isso seria um erro. É importante ler a Parte I primeiro (pelo menos os Caps. 1, 4 e 5), pois isso ajudará você a entender seu problema e porque ele se tornou tão autoperpetuante. Esse entendimento é essencial se você quiser se beneficiar do programa. Por outro lado, você pode não ter certeza se tem um problema de compulsão alimentar. Se esse for o caso, sugiro que leia os mesmos capítulos-chave (Caps. 1, 4 e 5) da Parte I para ver se você se identifica com os problemas descritos. Se esse for o caso, passe para o início da Parte II (p. 121), em que discuto os prós e contras de tentar mudar.

Problemas de compulsão alimentar

Os fatos



1

Compulsão alimentar

Tudo começa quando penso sobre a comida que eu me proíbo de comer se estou fazendo dieta. Esses pensamentos logo se transformam em um intenso desejo de comer. Antes de mais nada, comer é um alívio e um conforto, e faz eu me sentir bem. Porém, eu não consigo parar e acabo me empanturrando. Eu como freneticamente sem parar até ficar absolutamente cheia. Depois disso, me sinto culpada e com raiva de mim mesma.

Este livro foi escrito para qualquer pessoa que tenha problemas para controlar sua alimentação, seja qual for a sua idade, o seu sexo ou o seu peso. Ele trata sobre comer de forma descontrolada. Trata sobre compulsão alimentar (*binge eating*, em inglês).

O termo *binge*, em inglês, costumava significar, para a maioria das pessoas, beber em excesso. Hoje a expressão comumente significa comer em excesso. Para muitas pessoas, comer em excesso é algo perfeitamente inócuo — um deslize ou lapso na dieta, um agrado em excesso. Para outros, porém, significa a perda parcial ou completa do controle sobre a própria alimentação. Esse é um grande problema para muitas pessoas, e não apenas para aqueles que vivem no Ocidente.

No entanto, apesar do fato de que a compulsão alimentar é, inegavelmente, reconhecida no mundo todo, a maioria das pessoas sabe pouco sobre esse problema. A compulsão sempre significa comer em grandes quantidades? Ela é sempre seguida por purga? Ela é um problema para toda a vida ou pode ser superada? Ela pode ser um sinal de que algo está errado? Que tipo de pessoa é propensa a tê-la e por quê? Como distinguimos, em nós mesmos ou naqueles com quem nos importamos, entre uma verdadeira compulsão alimentar e simplesmente comer demais? E, o mais importante de tudo, como as pessoas podem aprender a superar a compulsão alimentar?

Nenhuma dessas perguntas pode ser respondida sem uma compreensão completa do que são as compulsões alimentares, e esse é o assunto deste capítulo de abertura.

O QUE SIGNIFICA O TERMO BINGE?

O significado da palavra *binge* mudou ao longo dos anos. Ela tem sido usada desde meados do século XIX, quando significava principalmente “uma bebedeira pesada”, “uma farrá”, de acordo com o *Oxford English Dictionary*. Embora esse continue sendo um de seus significados, hoje os dicionários de língua inglesa geralmente definem o termo como estando mais próximo do ato de comer exageradamente, tendo como possível sinônimo a palavra “autogratificação” (*indulgence*, no inglês). A 11ª edição do *Merriam Webster’s Collegiate Dictionary*, por exemplo, diz que um dos significados do verbete *binge* é “uma autogratificação desenfreada e muitas vezes excessiva”.

Essa chamada “autogratificação” é, na verdade, um fenômeno comum relatado por homens e mulheres. Para alguns, como mencionado anteriormente, é algo ocasional que não tem um impacto em suas vidas. Para outros, porém, como a mulher cuja descrição abriu este capítulo, é um problema genuíno, algo que afeta profundamente muitos aspectos da vida dessas pessoas. O fracasso em entender a distinção entre autogratificação e compulsão alimentar (*binge eating*) está no centro de grande parte da confusão sobre esse comportamento.

Reconhecendo a necessidade de esclarecer o significado da expressão *compulsão alimentar*, os pesquisadores investigaram as experiências daqueles que comem compulsivamente. Embora não haja dois relatos pessoais idênticos, verifica-se que os episódios de comer demais que as pessoas veem como compulsões têm duas características principais em comum: a quantidade ingerida é vista como excessiva, embora possa não parecer para quem está vendo de fora, e, crucialmente, há uma sensação de perda de controle no momento. É importante estar ciente de que as definições técnicas de uma compulsão geralmente especificam uma característica adicional, a de que a quantidade do que foi ingerido é definitivamente maior do que aquela que a maioria das pessoas comeria em circunstâncias semelhantes. Esse requisito de quantidade é um tanto controverso, como discutiremos mais adiante neste capítulo, mas é amplamente empregado.

As compulsões têm duas características comuns: a quantidade ingerida é vista como excessiva, e há uma sensação de perda de controle no momento.

AS CARACTERÍSTICAS DE UMA COMPULSÃO

Eu pego aleatoriamente qualquer comida que puder e a enfito na boca, às vezes sem nem ao menos mastigar. Mas então começo a me sentir culpado e assustado quando meu estômago começa a doer e minha temperatura sobe. É só quando me sinto muito mal que paro de comer.

Descrições pessoais de compulsões alimentares podem ser tremendamente reveladoras. O que vem à tona é um relato que você pode achar familiar se tiver uma compulsão ou conhecer alguém que tenha.

Sentimentos. Os primeiros momentos de uma compulsão podem ser prazerosos. O sabor e a textura da comida podem parecer intensamente agradáveis. No entanto, esses sentimentos raramente duram muito. Logo eles são substituídos por um sentimento de desgosto, conforme a pessoa vai consumindo cada vez mais comida. Algumas pessoas sentem repulsa pelo que estão fazendo, mas continuam comendo.

Velocidade de ingestão. Normalmente, as pessoas comem de forma rápida durante uma compulsão. Muitas pessoas colocam a comida na boca quase mecanicamente, mal mastigando. Algumas também bebem em grandes quantidades para ajudar a empurrar a comida, o que contribui para que se sintam cheias e inchadas. Beber bastante também ajuda as pessoas a vomitarem a comida mais tarde.

Agitação. Algumas pessoas andam para um lado e para o outro ou ficam perambulando durante suas compulsões. Elas podem mostrar um ar de desespero. Elas sentem o desejo por comida como uma força poderosa que as leva a comer. É por isso que às vezes se usa a expressão “comer compulsivo”. A obtenção de alimentos pode assumir extrema importância; as pessoas

podem pegar alimentos de outras pessoas, roubar alimentos em lojas ou comer alimentos já descartados. A maioria vê esse comportamento como vergonhoso, nojento e degradante.

Eu começo com uma tigela de cereal. Eu como muito rápido e imediatamente repito mais duas ou três vezes. A partir daí eu já sei que perdi o controle e que vou ter mais um episódio compulsivo. Ainda me sinto muito tenso e procuro desesperadamente por comida. Nos últimos tempos, tenho corrido pela faculdade à procura de comida que as pessoas jogaram fora. Eu sei que isso é muito nojento. Eu enfio a comida goela abaixo rapidamente. Às vezes vou à cidade e paro de loja em loja ao longo do caminho. Eu compro só um pouquinho em cada loja para não levantar suspeitas. Eu só paro com isso quando fico sem dinheiro ou, o que geralmente acontece, quando estou tão cheio que fisicamente não consigo mais comer.

Um sentimento de consciência alterada. As pessoas muitas vezes descrevem se sentir como se estivessem em transe durante uma compulsão. Se você já experimentou esse estado de transe, sabe que seu comportamento parece quase automático, como se não fosse realmente você quem está comendo. Mas, como a pessoa do relato a seguir, as pessoas também dizem que assistem à televisão, ouvem música alta ou se distraem de alguma outra forma para evitar que tenham que pensar sobre o que estão fazendo.

Tudo começa com a maneira como me sinto quando acordo. Se estou infeliz ou alguém disse algo que me chateou, sinto uma intensa vontade de comer. Quando esse desejo vem, eu me sinto quente e suado. Minha mente fica vazia e eu automaticamente me movo em direção à comida. Eu como muito rápido, como se tivesse medo de que se comer devagar demais terei tempo para pensar no que estou fazendo. Eu como parado em pé ou perambulando por aí. Costumo comer assistindo à televisão ou lendo uma revista. Isso tudo para me impedir de pensar, porque pensar significaria enfrentar o que estou fazendo.

Sigilo. Uma característica típica das compulsões é que elas ocorrem em segredo. Algumas pessoas têm tanta vergonha de sua compulsão alimentar que não só fazem grandes esforços para escondê-la como conseguem escondê-la por muitos anos. Uma das maneiras de elas fazerem isso é comendo de uma maneira relativamente normal quando estão com outras pessoas. Outra é usando certas estratégias. Talvez você esteja familiarizado com algumas das maneiras pelas quais as pessoas mantêm seu comportamento oculto: por exemplo, depois de comerem uma refeição normalmente, algumas pessoas voltam sorrateiramente mais tarde para comer todas as sobras. Outras levam comida para o quarto ou banheiro a fim de comê-la sem medo de serem descobertas.

Eu saio do trabalho e vou comprar comida. Começo a comer antes de chegar em casa, mas é em segredo, com a comida escondida nos bolsos. Quando chego em casa, começo a comer de verdade. Eu como até meu estômago doer e eu não aguentar mais. É só nesse momento que eu saio do meu transe e penso no que fiz.

Perda de controle. Como mencionado anteriormente, a experiência de estar fora de controle é uma das duas principais características da compulsão alimentar. É o que distingue a compulsão alimentar de apenas comer demais todos os dias. A experiência varia consideravelmente entre as pessoas. Algumas sentem a perda de controle muito antes de começarem a comer. Para outras, ela surge gradualmente, conforme começam a comer. Ela pode também acontecer de repente, quando a pessoa percebe que comeu demais.

Curiosamente, algumas pessoas que têm compulsão alimentar há muitos anos relatam que a sensação delas de perder o controle desapareceu ao longo do tempo, talvez porque a experiência as ensinou que sua compulsão é inevitável, então elas nem tentam mais resistir a ela. Algumas até planejam com antecedência os episódios compulsivos que elas veem como inevitáveis, estabelecendo assim uma profecia autorrealizável. O planejamento antecipado permite que essas pessoas exerçam algum grau de controle sobre quando e onde seus episódios compulsivos ocorrem, minimizando assim seu impacto. Elas sentem, portanto, que não perderam o controle. No entanto, esse não é realmente o caso, já que elas ainda não conseguem impedir que os

episódios ocorram. Além disso, muitas dessas pessoas relatam ser incapazes de parar de comer depois de começarem. Esse parece ser o caso até mesmo quando uma compulsão é interrompida, como quando o telefone toca ou alguém bate na porta da pessoa, por exemplo, já que, mesmo quando isso acontece, é comum que a compulsão pare por alguns momentos e recomece quando a interrupção termina.

COMO OCORRE A COMPULSÃO ALIMENTAR

Os alimentos que as pessoas comem e a frequência com que elas têm episódios compulsivos variam muito de caso a caso. Portanto, é difícil definir como seria uma compulsão típica.

Frequência e duração

Para receber um diagnóstico de transtorno alimentar como a bulimia nervosa ou o transtorno de compulsão alimentar — dois dos três principais transtornos alimentares reconhecidos em adultos (ver Cap. 2) —, as compulsões de uma pessoa devem ocorrer em média pelo menos uma vez por semana. Esse parâmetro é arbitrário e mudou ao longo dos anos. Ele tem sido criticado por insinuar que as pessoas que comem compulsivamente com menos frequência, ou que o fazem de forma intermitente, são menos prejudicadas, o que nem sempre é verdade. Consequentemente, os médicos muitas vezes ignoram esses parâmetros ao fazer um diagnóstico. O que importa é se a pessoa tem compulsões regulares e se suas compulsões estão interferindo em sua saúde física ou na sua qualidade de vida.

O significado da frequência da compulsão alimentar também é confuso. Se a pessoa come compulsivamente “apenas de vez em quando”, isso significa que ela não deve se preocupar? Com que frequência a compulsão alimentar é um problema? São os números (a frequência com que a pessoa come compulsivamente, por quanto tempo e em que período de tempo) que determinam a gravidade do problema? Ou o fator orientador deve ser o quanto a compulsão alimentar afeta sua vida? Como observado anteriormente, na prática, os médicos estão preocupados com o impacto que pode ser gerado — ou seja, o grau em que a compulsão alimentar interfere na saúde física da pessoa ou na qualidade de vida dela.

Quanto tempo duram os episódios compulsivos? Isso depende de uma variedade de fatores. Um particularmente importante é se a pessoa pretende vomitar depois. Dados de nossos pacientes em Oxford indicam que, entre

aqueles que vomitam, os episódios compulsivos duram em média cerca de uma hora, enquanto, entre aqueles que não vomitam, eles duram quase o dobro do tempo. Isso acontece quase certamente porque aqueles que vomitam se sentem sob pressão para completar sua compulsão o mais rápido possível a fim de que possam expelir a comida e, assim, minimizar a quantidade absorvida.

Os alimentos ingeridos em uma compulsão

A comida que geralmente como consiste em meus alimentos “proibidos”: chocolate, bolo, biscoitos, geleia, leite condensado, cereais e alimentos doces improvisados, como mistura de bolo cru. Comida fácil de comer. Comida que não precisa de nenhuma preparação. Eu normalmente não como esse tipo de comida porque elas engordam muito. Mas, quando eu como compulsivamente, não consigo parar de comê-las.

Quando perguntamos a pessoas que comem compulsivamente “O que você come em um episódio compulsivo?”, elas geralmente dão uma de duas respostas. A primeira resposta diz respeito ao tipo do alimento. Elas podem responder “doces” ou “comida para encher”. A segunda diz respeito à atitude delas em relação à comida. Elas podem dizer algo como “comidas proibidas”, “comidas perigosas” ou “comidas que engordam”. O que fica claro é que a maioria das compulsões alimentares ocorrem com alimentos que a pessoa está tentando evitar. Esse é um ponto crucial ao qual voltaremos mais tarde. É um ponto fundamental de se compreender para entender a causa de muitas compulsões e para superá-las e ficar bem.

A maioria das compulsões alimentares ocorrem com comidas que as pessoas estão tentando evitar.

Você já pode ter lido que os episódios de compulsão alimentar são caracterizados por seu alto teor de carboidratos e são impulsionados pelo

“desejo por carboidratos”. Esse é um mito vastamente difundido. Na verdade, a proporção de carboidratos nesses episódios não é particularmente alta, nem sequer maior do que nas refeições comuns. O que caracteriza as compulsões alimentares não é sua composição em termos de carboidratos, gorduras e proteínas, mas sim a quantidade total ingerida. Se você come compulsivamente ou conhece alguém que coma, você sabe que as compulsões geralmente incluem bolos, biscoitos, chocolate, sorvete e assim por diante. Mas, como Timothy Walsh, da Universidade de Columbia, apontou, embora se acredite comumente que esses alimentos são ricos em carboidratos, eles são descritos com mais precisão como alimentos doces com alto teor de gordura.

Apesar de ser uma crença popular e uma expressão em voga, o “desejo por carboidratos” é um mito.

Porém, curiosamente, a noção de desejo por carboidratos pode ter tido mais relevância há uma década ou mais. Tenho a impressão de que a composição das compulsões muda com o tempo e de que elas são governadas pelos alimentos evitados ou vistos como “proibidos” em determinada época. Os carboidratos costumavam ser considerados alimentos “ruins” e, portanto, apareciam com destaque nas compulsões, enquanto mais recentemente as gorduras ganharam essa má reputação. (Modas e modismos dietéticos são discutidos no Cap. 5; ver p. 70).

A Figura 1.1 mostra o registro alimentar de alguém com bulimia nervosa. Ela ilustra o padrão alimentar típico que compreende a subalimentação pontuada por episódios de compulsão alimentar.

Dia da semana Terça

Data 18 de junho

Hora	Comidas e bebidas consumidas	Local	*	VL	Contexto e comentários
6:30	Café preto Copo de água	Quarto			Passei a noite em claro. Me sinto gordo e nojento.
11:45	Café preto 2 copos de água	Escritório			Não vou ter um episódio hoje! Comecei a sentir fome, então tomei mais um copo de água.
14:15	1 garrafinha média de Coca-Cola Zero 1/2 donut	Escritório			Ah! Por que eles SEMPRE trazem donuts? Pelo menos só comi um pela metade, então está tudo bem.
15:30	4 donuts	Banheiro do escritório	*		Por que eu faço isso? Não consegui evitar, mas não queria que ninguém me visse. Me sinto gordo e horrível.
18:15	1 garrafinha média de Coca-Cola Zero Copo de água	Cozinha			Não vou comer mais nada por hoje.
21:30	1 pão sírio com <i>hommus</i> 3 bagels de canela e passas 6 colheres de pasta de amendoim 15 biscoitos Oreo 1/2 pote de sorvete de baunilha 3 porções de nozes 1 garrafa de Coca-Cola Zero	Quarto	* * * * *	V V	Estou enjoado de mim mesmo. Eu não tenho força de vontade nenhuma. Me sinto muito sozinho. Vou dormir cedo para parar de comer.

FIGURA 1.1 Um registro alimentar de alguém com bulimia nervosa. Observe a falta de alimentação na primeira metade do dia, seguida de episódio de compulsão alimentar mais tarde. (Os asteriscos significam refeições vistas

pela pessoa como excessivas. V/L significa vômito ou uso de laxante.)

A dimensão dos episódios compulsivos

A quantidade de comida ingerida em episódios compulsivos varia muito de pessoa para pessoa. Algumas pessoas consomem grandes quantidades de alimentos; ocasionalmente, alguém diz comer de 15 a 20 mil calorias de uma vez. No entanto, isso não é típico. Quando pedimos para as pessoas descreverem exatamente o que comeram e, em seguida, calculamos o número de calorias, chegamos à conclusão de que um episódio compulsivo típico contém entre 1 e 2 mil calorias. Cerca de um quarto dos episódios passam das 2 mil calorias, o que está próximo das necessidades calóricas diárias médias de muitas mulheres (ver Tab. 5.1, p. 71).

Estudos de laboratório corroboram esses relatos, pois números semelhantes foram obtidos no cálculo de calorias de episódios compulsivos de voluntários. Um estudo descobriu que um em cada cinco pacientes com bulimia nervosa tinha episódios compulsivos em que consumia mais de 5 mil calorias, e um em cada 10 tinha episódios em que as calorias passavam de 6 mil.

Embora muitos episódios compulsivos envolvam grandes quantidades de comida, é igualmente claro que muitos outros mais típicos envolvem menor ingestão, pois apenas quantidades médias ou mesmo pequenas de alimentos são consumidas. Esses episódios compulsivos não atendem à definição técnica da descrição anterior de uma compulsão alimentar, devido à sua pequena dimensão, mas a pessoa os vê como compulsões porque a quantidade ingerida é percebida como excessiva, e há uma sensação de perda de controle. O Teste de Transtorno Alimentar, uma entrevista para avaliar as características dos transtornos alimentares que criei junto com minha colega Zafra Cooper, descreve essas compulsões como *compulsões subjetivas*. Em contraste, as compulsões em que quantidades realmente grandes são consumidas são referidas como *compulsões objetivas*.

As compulsões subjetivas não são incomuns e podem ser uma causa de sofrimento considerável. Elas são especialmente normais em pessoas que estão tentando aderir a uma dieta rigorosa, incluindo aquelas pessoas com o

transtorno alimentar da anorexia nervosa. (No Cap. 2, descrevo os vários “transtornos alimentares”.)

As compulsões subjetivas não são incomuns e podem causar um sofrimento considerável.

O custo das compulsões

Os gastos com comida são a minha maior despesa individual mensal.

Ao longo dos anos, eles me deixaram cada vez mais endividado.

A compulsão alimentar pode ser cara e levar pessoas a passarem dificuldades financeiras. Isso explica em parte por que algumas pessoas recorrem a roubar comida. A Figura 1.2 ilustra os custos da compulsão alimentar. Scott Crow e seus colegas em Minneapolis estudaram recentemente o custo monetário da compulsão alimentar para uma amostra de pessoas com bulimia nervosa. Eles descobriram que cerca de um terço do dinheiro gasto com comida por essas pessoas dizia respeito à comida consumida durante episódios compulsivos.

Please Check Your Bags Before Leaving
 No Refunds Without This Receipt
 ***** Your Purchases Today *****

KELLOGGS CORN POPS	3.69 F
BTZIOS PIZZA	5.99 F
NABISCO OREO	3.49 F
Regular Price 4.49 , You saved 1.00	
BRYRS ICE CR PC	6.99 F
1 @ 2/5.00	
PETER PAN PNUT BIT	2.50 F
Regular Price 3.49 , You saved 0.99	
THOMAS NY BAGEL	3.49 F
Regular Price 4.49 , You saved 1.00	
M&M PEANUT 8.20Z	3.19 B
BH GOUDA CHEESE	5.99 F
DIET COKE 1.25L	1.19 B
DP SINGLE DEPOSIT	0.05 F
MURRAY S/F COOKIES	3.49 F
TAX	0.36
**** BALANCE	40.42

FIGURA 1.2 O custo da compulsão alimentar: um recibo de supermercado mostrando o custo (em dólares americanos) da comida comprada para um único episódio compulsivo.

TODAS AS COMPULSÕES SÃO IGUAIS?

As compulsões variam consideravelmente, não apenas de pessoa para pessoa, mas também em um mesmo indivíduo. É comum que as pessoas relatem que têm mais de um tipo de compulsão, embora algumas dessas compulsões possam não se encaixar na definição técnica (de uma compulsão objetiva). Um mesmo indivíduo já descreveu ter até três tipos de compulsão.

Compulsões fora de controle

Eu como bastante, geralmente muito rápido e sem aproveitar, exceto pelo prazer inicial do paladar, que, de qualquer forma, é acompanhado de culpa. Geralmente faço isso de modo furtivo, e em um só lugar: se for em casa, na cozinha; se for na faculdade, no meu quarto. Eu como até fisicamente não conseguir mais. Geralmente é nesse tipo de episódio compulsivo que tomo laxantes, tanto durante quanto depois, o que intensifica ainda mais o sentimento de pânico e culpa. Imediatamente depois, fico tão estufado fisicamente que fico apático, mas depois me sinto terrível.

Meias-compulsões

Esse tipo de compulsão geralmente ocorre tarde da noite e é semelhante às compulsões fora de controle, exceto que, apesar de eu comer a comida muito rápido, em um só lugar e sem aproveitar, eu não sinto tanto pânico. É quase como uma reação automática, frequentemente a alguma situação. Eu consigo parar no meio desse tipo de episódio compulsivo.

Compulsões graduais

Normalmente eu tenho essas em casa, e não na faculdade. Eu sinto quando vão começar. Consigo resistir a elas por um tempo, mas eventualmente desisto e tenho uma sensação quase prazerosa. Definitivamente há uma liberação de tensão no momento, porque deixo de me preocupar. Na verdade eu até gosto desses episódios. Pelo menos no início. Eu escolho comidas das quais eu gosto mas que geralmente não me permito comer, ou comidas que eu me permito comer apenas em quantidades limitadas. Eu tiro algum tempo para preparar a comida. Em algum momento, percebo que estou sendo um idiota e que vou ganhar muito peso (e não que estou sendo guloso), e então me sinto ainda mais culpado, mas ainda sinto compulsão por continuar.

Grupos distintos de pessoas têm compulsões distintas. Por exemplo, pessoas com o transtorno alimentar da anorexia nervosa muitas vezes têm pequenas compulsões subjetivas, mas que são acompanhadas pela mesma angústia e pela mesma sensação de perda de controle que estão associadas a compulsões objetivas. As compulsões de pessoas que estão significativamente acima do peso (muitas das quais têm “transtorno de compulsão alimentar”; ver Cap. 2) não são diferentes, no sentido de que pode ser difícil identificar o começo e o fim delas. Essas compulsões geralmente duram mais tempo do que as de pessoas com bulimia nervosa; na verdade, elas podem durar quase um dia inteiro.

COMO COMEÇAM AS COMPULSÕES

A esta altura, você deve estar perplexo com o fato de que compulsões alimentares acontecem. Por que algo que deixa as pessoas enojadas e envergonhadas aconteceria repetidamente? Esse aspecto levanta duas questões: o que faz com que os problemas de compulsão alimentar comecem, em primeiro lugar, e o que faz com que eles continuem acontecendo? Esses assuntos são abordados no Capítulo 6. No entanto, também é importante olharmos para os gatilhos mais imediatos de compulsões individuais. Que circunstâncias tendem a provocar uma compulsão?

Muitas coisas desencadeiam compulsões. Um estudo clássico identificou os principais gatilhos das compulsões, e um mais recente obteve informações sobre exatamente onde elas ocorrem (ver Quadro 1.1). Alguns dos gatilhos mais comuns são descritos nos parágrafos a seguir.

QUADRO 1.1 Os gatilhos das compulsões e onde as compulsões acontecem

Foi obtida uma descrição detalhada das compulsões de 32 pacientes atendidos em uma clínica de transtornos alimentares em Sydney, na Austrália.¹ A maioria desses pacientes preenchia os critérios diagnósticos para bulimia nervosa (ver Cap. 2). Os principais causadores das compulsões relatados foram os seguintes:

- 91% Tensão
- 84% Comer alguma coisa (qualquer coisa)
- 78% Estar sozinho
- 78% Desejo por comidas específicas
- 75% Pensar em comida
- 72% Ir para casa (depois da escola ou do trabalho)
- 59% Sentir-se entediado e solitário

Trinta e três mulheres com transtorno de compulsão alimentar (ver Cap. 2) receberam computadores de mão por uma semana.² Em intervalos regulares, foram feitas perguntas sobre a alimentação e o humor delas. Verificou-se que suas compulsões ocorriam com mais frequência quando elas estavam sozinhas e nos seguintes lugares:

- 31% Cozinha
- 31% Sala de estar
- 10% Carro
- 10% Trabalho

¹ Fonte: Abraham, S. F., & Beumont, P. J. V. (1982). How patients describe bulimia or binge eating. *Psychological Medicine*, 12, 625–635.

² Fonte: Stein, R. I., Kenardy, J., Wiseman, C. V., Douchis, J. Z., Arnow, B. A., & Wilfley, D. E. (2007). What is driving the binge in binge eating disorder? *International Journal of Eating Disorders*, 40, 195–203.

Hipoalimentação e a fome associada a ela. Algumas pessoas que comem compulsivamente, em especial aquelas com bulimia nervosa ou anorexia nervosa, comem muito pouco fora de suas compulsões. Essa privação pode ter muitos efeitos indesejáveis, como seria para qualquer um que estivesse passando fome. Impor limites rígidos para comer ou comer muito pouco cria uma pressão fisiológica e psicológica crescente para comer, e, uma vez que a pessoa começa a se alimentar, pode ser difícil parar. Muitos dizem que é como o rompimento de uma barragem.

O desejo de comer compulsivamente em geral começa por volta do meio-dia em um dia “normal” (ou seja, um dia em que estou tentando não comer). Durante a tarde, os pensamentos sobre comida se tornam uma preocupação cada vez maior; e, eventualmente, por volta das 16h, já não consigo mais me concentrar, o que faz com que os pensamentos sobre comida tomem conta de mim completamente. Então eu saio do trabalho e vou para o mercado.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Vencendo a Compulsão Alimentar: Aprend..." e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).