



Relação entre a prática de “Diets Restritivas” e Desejos Intensos por Comida em adultos

Palavras-Chave: [Diets Restritivas], [Desejos Intensos por Comida], [Comportamento Alimentar]

Autores(as):

Ana Clara Arana Camis [UNICAMP/FCA]

Prof. Dr. Diogo Thimoteo da Cunha [UNICAMP/FCA]

Profa. Dra. Joana Pereira Carvalho-Ferreira (orientadora) [UNICAMP/FCA]

INTRODUÇÃO

A espécie humana, classificada como onívora, possui a capacidade de metabolizar diferentes tipos de alimentos, como carnes de outros animais e vegetais. Contudo, a alimentação não diz respeito somente à obtenção de nutrientes para formação estrutural do corpo, mas tem relação direta com aspectos culturais, sociais, religiosos e afetivos (Carneiro, 2005). A relação das pessoas com comidas e bebidas possui a capacidade de moldar hábitos, fazendo com que as escolhas alimentares englobem não somente as decisões conscientes, mas também as automáticas, habituais e subconscientes (Furst, 1996). Desse modo, entende-se que o ato de comer transcende o valor nutritivo do alimento e suas características sensoriais (Dallerra, 1997).

A crescente busca pelo bem estar social, físico e emocional (nos âmbitos de saúde e *fitness*) tem influenciado o aparecimento de diversas “Diets da Moda”, que hora condenam alimentos, hora os consideram benéficos (Carvalho, 2011). Tais dietas podem possuir caráter restritivo (por excluírem um ou mais alimentos e até grupos inteiros) e impactam no comer natural da espécie humana. Sabe-se que a relação dos indivíduos com a sua imagem corporal sofre grande influência da mídia atualmente, com a perpetuação de padrões de beleza rígidos e potencialmente motivadores de comportamentos pouco saudáveis (Lira et al., 2017; Powell et al., 2018). Assim, a prática de dietas está frequentemente associada ao alcance de um padrão corporal considerado ideal na cultura ocidental, já que a cultura é um componente importante para a relação do indivíduo com a sua imagem corporal (Basaguren e Guimón, 1997). Neste contexto, entende-se que as dietas restritivas podem exercer influência sobre as escolhas alimentares e, mais especificamente, no desenvolvimento do que se entende por “comer transtornado”, que é considerado um fenômeno pluridimensional resultante da interação entre aspectos individuais, familiares e socioculturais (Souto, 2002).

A expressão “*food craving*”, ou desejos intensos por comida, se refere a um desejo intenso ou a uma urgência para comer determinada comida e é uma experiência que atua como motivadora do comportamento alimentar (Tiffany e Gray, 2012; Sun e Cober, 2020). Pode acontecer em decorrência a um estímulo biológico, a sensações prazerosas que acompanham o ato de comer, além de certas condições emocionais, como ansiedade, depressão, estresse e raiva (Cepeda-Benito, 2003; Rodriguez e Molerio, 2014). Tal comportamento não significa, necessariamente, um comer transtornado, mas quando os episódios passam a ser frequentes, podem ser prejudiciais à saúde. Tendo em vista uma melhor compreensão do âmbito da nutrição comportamental, os *Food-Cravings Questionnaires (FCQs)*, desenvolvidos por Cepeda-Benito et al (2000), foram construídos para avaliar desejos intensos por diferentes tipos de alimentos, sem restringi-los a grupos específicos. O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre prática de dietas e desejos intensos por comida em adultos, de modo a compreender uma possível associação entre práticas alimentares e este fenômeno.

METODOLOGIA

Esta pesquisa, transversal, com análise quantitativa de dados, foi realizada de forma online por meio de um questionário aplicado via *Google Forms*. Foram recrutados para a pesquisa indivíduos adultos, de ambos os sexos. A primeira parte do questionário coletou dados gerais dos respondentes, como: gênero, idade, escolaridade e perfil socioeconômico. Além disso, esta primeira parte buscou levantar dados acerca da prática de dietas, tipo de dietas (*restritiva e não-restritiva*) e percepção de estar ou não acima do peso. Na segunda parte foram aplicados os Questionários de Desejos Intensos por Comida - Estado ou Traço (QDIC-E e QDIC-T), na versão em português, adaptada e validada por Ulian et al (2015). O QDIC-E foi desenvolvido para acessar aspectos dos desejos intensos por comida ao longo do tempo e em diversas situações, considerando-os como um comportamento usual do respondente. Seus resultados se referem a um comer mais exagerado, enquanto o QDIC-T diz respeito a uma maior privação alimentar, a experiências negativas relacionadas ao comer e a uma maior susceptibilidade a gatilhos que levam ao comer (Cepeda-Benito, 2000). Os totais de ambos os instrumentos para as subescalas completas e suas dimensões podem ser calculados somando os escores correspondentes de cada afirmação (Cepeda-Benito, 2000). Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Institucional (#4.748.055) e todos os participantes forneceram consentimento livre e informado. Os dados provenientes da pesquisa foram analisados por meio do software JASP (versão 0.14.1), com utilização de testes estatísticos de acordo com os objetivos do estudo. O valor de $p < 0,005$ foi adotado para a interpretação dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram desta pesquisa 92 indivíduos adultos, de ambos os sexos. A partir dos dados obtidos, foi possível observar que a maioria dos participantes foi do sexo feminino ($N=58$). A média de idade da amostra total foi de $36,1 \pm 16,5$ anos, e os participantes tiveram Índice de Massa Corporal médio de $25,4 \pm 4,9$ kg/m². Pode-se observar que grande parte da amostra já fez dieta no passado ($N=51$) ou faz dietas para emagrecer atualmente ($N=24$).

Ao comparar os resultados nos escores de desejos intensos por comidas entre os participantes que a) já fizeram dieta no passado, os que b) fazem dieta atualmente e os que c) nunca fizeram dieta, os resultados da análise de variância one-way-ANOVA e o teste post hoc de Bonferroni mostraram valores mais elevados nos escores estado (QDIC-E) nas pessoas que fazem dieta atualmente, em comparação com os que fizeram dieta no passado, mas não fazem atualmente ($47,5 \pm 8,8$ vs $39,1 \pm 10,4$; $p = 0,002$), indicando um maior estado de desejos intensos por comida naquele grupo. O escore de traço (QDIC-T) não apresentou diferença entre os grupos. Vale ressaltar que não foram encontradas diferenças nos escores de QDIC-E e QDIC-T entre o grupo de pessoas que indicou realizar dietas do tipo restritivas (restrição de alimentos específicos ou grupos alimentares) e o grupo que não fez essa indicação.

Desejos intensos por comida são bem frequentes em populações, podendo ocorrer mesmo na ausência de fome e influenciando escolhas alimentares (Preedy, 2011). Os resultados do estudo corroboram com a sugestão de que episódios de desejos intensos por comida são mais frequentes e significativos em indivíduos que realizam dietas atualmente, mesmo quando estas não são restritivas. Frustrações alimentares e novas tentativas de emagrecimento estão diretamente relacionadas com dietas fracassadas (Meule, 2012), sendo assim, devido a frequentes períodos de privação e vontade, os alimentos mais palatáveis e densamente calóricos acabam sendo os escolhidos em um episódio de desejo intenso, aumentando as chances de desordens alimentares e desregulações metabólicas (Buscemi et al., 2017). Existe uma alta correlação entre desejos intensos por comida e alto IMC, circunferência de cintura e menor qualidade de dieta (Kim, 2016), sendo que já foi demonstrado que a motivação para ingestão de alimentos ricos em gordura está relacionada ao IMC, bem como uma maior motivação para ingestão de alimentos doces e gordurosos foi predita por sintomas de compulsão alimentar (Carvalho-Ferreira et al., 2019).

Na investigação das diferenças entre os sexos, foi possível verificar que houve uma diferença nos escores de QDIC-E, sendo que os homens apresentaram valores mais elevados ($44,3 \pm 8,4$ vs $40,8 \pm 10,8$; $p < 0,005$). Este resultado apresentou-se diferente do esperado e dos registrados em outros trabalhos. De acordo com Cleobury e Tapper (2014) e Preedy et al. (2011), existe uma tendência de indivíduos do sexo

feminino atingirem scores mais altos, quando comparados a indivíduos do sexo masculino, em questionários relacionados a comportamentos alimentares. Em concordância, Carvalho-Ferreira et al (2019) mostraram uma preferência mais elevada para alimentos doces e gordurosos em mulheres quando comparados aos homens. Por outro lado, nenhuma diferença entre os sexos foi encontrada nas classificações hedônicas de alimentos mais e menos palatáveis após o consumo de alimentos percebidos como mais e menos saudáveis (Carvalho-Ferreira et al, 2020). Vale ressaltar que estudos recentes apontam para uma frequência elevada de comer transtornado na população masculina, inclusive com uma apresentação severa. Entre outros fatores, isso pode estar relacionado à pouca representatividade de homens nas pesquisas que investigam transtornos alimentares, fenômeno que pode impactar a prática clínica uma vez que pode haver uma estigmatização dos indivíduos do sexo masculino, o que precisa urgentemente ser reconstruído para favorecer um tratamento mais adequado neste contexto (Murray et al, 2019; Gorrell e Murray, 2019). Futuros estudos se fazem necessários para explorar os diferentes resultados entre os sexos.

Também foi possível observar que os desejos intensos por comida foram mais elevados nos participantes que tinham a percepção de estar acima do peso, em comparação com os que não tinham essa percepção ($169,6 \pm 43,6$ vs $148,9 \pm 38,5$; $p=0,002$). Considerando que a autopercepção sobre imagem corporal possui um importante papel na administração e manutenção de um peso saudável, identificar quais fatores estão associados à distorção da imagem corporal podem ajudar na promoção de informações de qualidade para uma vida mais interessante.

Por fim, foi possível verificar uma correlação negativa entre a Idade e Desejos Intensos por Comida nas três dimensões analisadas: total, traço e estado, como pode ser visto na Tabela 1. Ou seja, indivíduos mais jovens são os que apresentaram maiores escores no questionário. Similarmente, o estudo de Drapeau et al. (2003), mostrou que indivíduos mais velhos possuem maior controle e menor desinibição em seus comportamentos alimentares, assim como Abdella et al (2019) mostrou uma relação inversa entre idade e compulsão alimentar, sendo que esse efeito foi mais elevado nas mulheres.

Tabela 1. Correlação entre Idade e Desejos Intensos por Comida (total, traço e estado)

		Idade	Traço	Estado	Total
Idade		-			
Traço	<i>r</i>	-0,343	-		
	<i>p</i>	< 0,001			
Estado	<i>r</i>	-0,242	0,678	-	
	<i>p</i>	0,02	< 0,001		
Total	<i>r</i>	-0,34	0,985	0,797	-
	<i>p</i>	< 0,001	< 0,001	< 0,001	

Esse foi o primeiro estudo avaliando as relações entre práticas de dietas e desejos intensos por comida utilizando os *Food-Cravings Questionnaires (FCQs)*. Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser mencionadas, como baixo número amostral e uma maior participação de indivíduos de um nível socioeconômico mais elevado (em decorrência da forma de aplicação online, realizada pela necessidade de distanciamento social imposta pela disseminação da COVID-19). No entanto, o estudo mostrou dados relevantes, permitindo um maior entendimento sobre as relações entre os desejos intensos por comida e prática de dietas, levando em consideração o sexo, idade e percepção de sobrepeso dos participantes, tema que vem sendo amplamente discutido.

CONCLUSÕES

O desejo intenso por comida é um fenômeno que vem sendo estudado atualmente, por apresentar grande relevância para as dificuldades relacionadas à manutenção de hábitos de vida saudáveis da população. A literatura aponta para uma maior apresentação de desejos intensos por comida em pessoas que praticam dietas restritivas, sugerindo que esta prática possa estar associada a desfechos negativos de saúde, incluindo dificuldades de emagrecimento e manutenção do peso corporal, bem como a questões

emocionais. Corroborando com esses dados, os resultados deste estudo apontaram para um maior estado de desejos intensos por comida em pessoas que praticam dietas, em comparação com aquelas que já praticaram no passado, mas não mais atualmente. Interessantemente, a indicação de que essa dieta seria do tipo restritiva não se mostrou relacionada com uma magnitude mais elevada de *food-cravings*. Mais estudos são necessários para melhor elucidar esses apontamentos. A idade mostrou-se inversamente associada a maiores escores de desejos intensos por comida. Além disso, uma diferença de sexos foi encontrada, com os homens apresentando maiores valores no QDIC-E, dado que sugere uma necessidade de maior atenção à ocorrência do comer transtornado nesta população que, frequentemente, não tem muita representatividade nas pesquisas sobre o tema.

BIBLIOGRAFIA

Abdella, H., El Farssi, H., Broom, D., Hadden, D., & Dalton, C. (2019). *Eating Behaviours and Food Cravings; Influence of Age, Sex, BMI and FTO Genotype*. *Nutrients*, 11(2), 377. doi:10.3390/nu11020377

Basaguren E, Guimón J. Factores sociales en las perturbaciones de la propia imagem. *Rev Electr Psiquiatr*. 1997; 1(3):1-12.

Buscemi, J., Rybak, T. M., Berlin, K. S., Murphy, J. G., & Raynor, H. A. (2017). Impact of food craving and calorie intake on body mass index (BMI) changes during an 18month behavioral weight loss trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 40(4), 565–573. <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9824-4>.

Carneiro, Henrique S. 2005. "História: Questões & Debates". *COMIDA E SOCIEDADE: SIGNIFICADOS SOCIAIS NA HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO*, 2005.

Carvalho-Ferreira JP, Finlayson G, da Cunha DT, Caldas G, Bandoni D, de Rosso VV. Adiposity and binge eating are related to liking and wanting for food in Brazil: A cultural adaptation of the Leeds food preference questionnaire. *Appetite*. 2019 Feb 1;133:174-183. doi: 10.1016/j.appet.2018.10.034. Epub 2018 Nov 2. PMID: 30391467.

Cepeda-Benito A, Gleaves DH, Williams TL, Erath S A. The development and validation of the State and Trait Food-Craving Questionnaires. *Behav Ther* 2000; 31(1):151-173.

Cepeda-Benito, A., Fernandez, M. C., & Moreno, S. (2003). Relationship of gender and eating disorder symptoms to reported cravings for food: construct validation of state and trait craving questionnaires in Spanish. *Appetite*, 40, 47-54.

Cleobury, L., & Tapper, K. (2014). Reasons for eating 'unhealthy' snacks in overweight and obese males and females. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 27, 333-341.

Dallerra S, Sorrentino N. *A psicodieta: por que comemos, por que engordamos, como parar*. São Paulo: Paulus; 1997.

De Carvalho-Ferreira, J. P., da Cunha, D. T., Finlayson, G., Caldas, G., Jamar, G., Bandoni, D., ... de Rosso, V. V. (2020). *Differential Impact of Consuming Foods Perceived to be High or Low in Fat on Subsequent Food Reward. Food Quality and Preference*, 103977. doi:10.1016/j.foodqual.2020.10397

Drapeau, V., Provencher, V., Lemieux, S. *et al*. Do 6-y changes in eating behaviors predict changes in body weight? Results from the Québec Family Study. *Int J Obes* 27, 808–814 (2003). <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802303>

Furst, Tanis, Margaret Connors, Carole A. Bisogni, Jeffery Sobal, e Laura Winter Falk. 1996. "Food Choice: A Conceptual Model of the Process". *Appetite* 26 (3): 247–66. <https://doi.org/10.1006/appe.1996.0019>.

Kim, J., Choue, R., & Lim, H. (2016). Differences of social-psychology, eating behavior, diet quality and quality of life in south Korean women according to their weight status. *Clin Nutr Res*, 5(3), 161–171. <https://doi.org/10.7762/cnr.2016.5.3.161>.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, n. 3, p. 164–171, 2017.

Meule, A., Lutz, A., Vögele, C., & Kübler, A. (2012). Food cravings discriminate differentially between successful and unsuccessful dieters and non-dieters. Validation of the Food Cravings Questionnaires in German. *Appetite*, 58(1), 88–97. doi:10.1016/j.appet.2011.09.010

POWELL, Elisabeth; WANG-HALL, Jennie; BANNISTER, Jenny A.; et al. Attachment security and social comparisons as predictors of Pinterest users' body image concerns. *Computers in Human Behavior*, v. 83, p. 221–229, 2018

Preedy, V. R., Watson, R. R., & Martin, C. R. (Eds.). (2011). *Handbook of Behavior, Food and Nutrition*. Springer. doi:10.1007/978-0-387-92271-3

Rodríguez-Martín, B. C., & Molerio-Pérez, O. (2014). Exploring the factor structure of the Food Cravings Questionnaire-Trait in Cuban adults. *Frontiers in Psychology*, 5(March), 214. doi:10.3389/fpsyg.2014.00214

Souto SG. *Vivências e significados dos transtornos alimentares através da narrativa de mulheres [dissertação]*. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará; 2002.

Sun W, Kober H. Regulating food craving: From mechanisms to interventions. *Physiol Behav*. 2020 Aug 1;222:112878. doi: 10.1016/j.physbeh.2020.112878. Epub 2020 Apr 13. PMID: 32298667; PMCID: PMC7321886.
Tiffany ST, Wray JM. The clinical significance of drug craving. *Ann N Y Acad Sci* 2012; 1248:1-17.

Ulian, M. D., Sato, P. de M., Benatti, F. B., Campos-Ferraz, P. L. de, ... Roble, O. J. (2017). *Adaptação transcultural para o português dos Questionários de Desejos Intensos por Comida – Estado ou Traço (QDIC-E e QDIC-T) dos State and Trait Food-Cravings Questionnaires (FCQ-S and FCQ-T)*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22(2), 403–416. doi:10.1590/1413-81232017222.18272015