

Quarentena pode causar aumento nos casos de transtornos alimentares, alertam especialistas

Ansiedade e estresse presentes no contexto de isolamento social podem ser propulsores para hábitos alimentares tóxicos

A ocorrência de ansiedade e estresse aumentou 80% em pessoas em isolamento social, segundo pesquisa realizada pelo Instituto de Psicologia da Universidade Estadual do Rio de Janeiro entre março e abril de 2020. A válvula de escape para as questões emocionais e psíquicas mais presentes no período, normalmente é a comida; Como afirma a Mestre em Psicologia Clínica e Doutora em Psicologia pela PUCRS, Raquel Boff, “a comida tem uma relação muito forte com as emoções, como as pessoas estão mais propensas a ficarem tristes, porque não tem mais atividades recompensadoras, elas acabam se refugiando na comida”.

O acréscimo de cerca de 233% nas vendas de alimentos pela internet na comparação entre a primeira e segunda semana de abril, identificado por estudo da empresa de tecnologia Criteo; Assim como, o aumento na receita de compras alimentícias feitas em aplicativos de delivery, esboçado pelo estudo feito pela Corebiz (empresa de inteligência para marcas de varejo) que mostrou um crescimento de 77% entre os dias 1º e 18 de março em comparação ao mesmo período de fevereiro, são evidências de uma maior busca por recursos alimentícios no período.

Tal aumento, ocasionado pelo isolamento social e pelo acréscimo do estresse e da ansiedade, criam um cenário favorável ao aparecimento e desenvolvimento de transtornos alimentares. Em um contexto como o atual, onde a prática de atividades físicas está limitada e o estresse e a tensão do convívio com familiares e pessoas próximas que dividem o mesmo espaço é mais frequente, qualquer mudança brusca nos hábitos alimentares pode ser um alerta.

Para a Professora do Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Carolina Guerini, “a questão das pessoas não saberem lidar bem com suas emoções nesse momento estão canalizando isso para a comida”. A nutricionista também alerta para o estoque de alimentos como gatilho para episódios de fome emocional - o quadro consiste em “comer alguma coisa por que eu to estressado, triste ou muito feliz”.

Portanto, é de fundamental atenção os cuidados alimentares nessa época onde tantas aflições e estressores passaram a fazer parte do cotidiano. Raquel Boff, sugere: “Acho que a gente pode pensar sempre antes o por quê? Por que que eu vou comer isso? Tentar se dar conta de em que momentos tu sentes essa vontade de comer. E se tu te deres conta que é sempre que tu ficas triste, procurar outras formas de lidar com essa tristeza que não seja só através da comida”.

O t3pico 3 aprofundado no primeiro epis3odio do podcast Armaz3m da Crise, produzido pelas estudantes de jornalismo da Pucrs para a disciplina de Produ33o e Edi33o em Radiojornalismo. O podcast faz parte do projeto Armaz3m da Crise que possui outros produtos online e em v3deo. O intuito da iniciativa 3 discutir os impactos da pandemia, e do conseq3ente isolamento social, nos h3bitos alimentares dos brasileiros. O programa estar3 dispon3vel nesta quarta-feira, dia 17 de junho, nas principais plataformas de 3udio: Spotify, Apple Podcast e Anchor. Para acompanhar o lan3amento do projeto em 3udio Armaz3m da Crise, acesse: <https://anchor.fm/armazm-da-crise>.