

O nutricionista avalia o estado nutricional do paciente por meio de exames antropométricos, laboratoriais e históricos dietéticos



bons o suficiente. “Era um vício constante comer e logo depois vir a culpa absurda”, acredita.

Ser diagnosticada com bulimia, ainda mais na adolescência, não foi um dilema fácil de lidar. Clara conta que não queria que as pessoas soubessem, com medo de palpites ou de julgamentos desnecessários. “Ali era eu e eu mesma”, lembra. À medida que o tempo passou, tentou trabalhar consigo mesma os pensamentos e as distorções de imagem que sofria.

Embora a culpa aparecesse em cada refeição, permanecer no mesmo lugar não era a vida que Clara sonhava. “Acredito que foi algo que consegui ir trabalhando dentro de mim aos poucos, com algumas ajudas (de fora), mas não foi nada fácil. Um processo lento e psicologicamente cansativo. Hoje em dia eu olho pra trás e consigo sentir orgulho de mim mesma por ter passado por mais uma fase que me fez mais forte.”

COMPLICAÇÕES FÍSICAS E NUTRICIONAIS

- **Desnutrição e desequilíbrios eletrolíticos:** a privação alimentar ou os ciclos de compulsão e purgação podem levar a carências severas de vitaminas e minerais, além de distúrbios no equilíbrio de eletrólitos, como sódio e potássio, que são essenciais para a função muscular e cardíaca.
- **Perda de massa muscular e óssea:** a falta de ingestão adequada de proteínas e nutrientes pode resultar em perda de massa muscular (sarcopenia) e desmineralização óssea (osteopenia ou osteoporose), aumentando o risco de fraturas.
- **Distúrbios cardíacos:** desequilíbrios nutricionais e desidratação severa podem afetar o ritmo cardíaco, resultando em arritmias, pressão arterial baixa e, em casos graves, insuficiência cardíaca.
- **Alterações hormonais:** transtornos alimentares podem causar disfunções hormonais, como a amenorreia (ausência de menstruação) em mulheres, devido à baixa disponibilidade de energia para a produção hormonal.
- **Problemas digestivos:** A bulimia, em particular, pode causar danos ao trato digestivo devido aos episódios repetidos de vômito, levando à inflamação do esôfago, refluxo gastroesofágico e erosão dentária.

Atenção plena

O diagnóstico, conforme esclarece o psiquiatra Adriano Segal, é feito por meio de criteriosa avaliação clínica e psiquiátrica, podendo-se ou não usar escalas de avaliação, quando disponíveis. “Não há exames laboratoriais para diagnosticar qualquer um desses quadros, mas os exames podem ser úteis para avaliar a presença e gravidade de eventuais complicações clínicas”, explica.

Idealmente, o tratamento é multidisciplinar e individualizado por diagnóstico. Como estes quadros são transtornos psiquiátricos, o tratamento requer necessariamente avaliação e acompanhamento psiquiátrico, no qual os pacientes podem usar medicações psiquiátricas específicas para o transtorno, quando disponíveis, ou medicações para as doenças psiquiátricas associadas.

Algo muito promissor atualmente em relação a transtornos alimentares é a terapia cognitivo comportamental que trabalha técnicas e recursos com a atenção plena. Segundo a psicóloga e instrutora de mindfulness Carla Fragomeni, existe uma prática dentro da atenção plena chamada de mindful eating, que envolve fazer do ato de alimentar um momento de prática meditativa.

“Esse momento começa como uma prática de plena atenção, em que, diante do momento da alimentação, a pessoa se percebe e cria pausas. Ela desenvolve estratégias em que pode soltar o garfo entre uma garfada e outra, soltar os talheres, pode respirar antes de começar a comer, convidando o maior estado de presença para esse momento da alimentação, isso é um cultivo”, sintetiza Carla.

Esse cultivo do mindful eating tem sido muito utilizado em relação a todos os transtornos alimentares por trazer essa consciência, na qual a pessoa é convidada realmente a estar presente, percebendo cada sabor, cada textura, cada exploração visual dos alimentos. O seu prato com cores, com estética, resgata a capacidade de degustar e o prazer em relação à alimentação. “A alimentação, o fato de nós termos que nos alimentar, está na base de grandes causas do nosso sofrimento humano”, acredita Carla.