

Hábitos alimentares

Saiba quando comer demais é compulsão

Comer em grandes quantidades, muito rápido e até escondido - mesmo que sem fome. Essas são algumas das situações que indicam que uma pessoa sofre de compulsão alimentar.

O médico especialista em medicina esportiva e emagrecimento Walid Nabil Ourabi fala que nem todo episódio compulsivo configura o transtorno.

"Pode acontecer de, em momentos específicos, existirem exageros alimentares de forma descontrolada, mas que por si só não configuram um quadro clínico", pontua o médico.

"Essa diferenciação é importante porque esse sintoma tem critérios de diagnósticos bem estabelecidos", acrescenta o especialista.

Walid conta que existe um limite entre a fome e a vontade de comer e sentir fome é uma necessidade básica, já que o corpo precisa obter energia para se manter em funcionamento a partir da alimentação.

O que acontece é que esse ato tão natural pode, por alguma razão, ficar desregulado - e é aí que mora o perigo. "Quando o episódio se conclui com a sensação de fracasso, de remorso, incapacidade e descontrole gera um ciclo muito ruim que pode acabar no abalo emocional que é quando termina o episódio da compulsão e a ansiedade não diminuiu com o alimento", exemplifica.

Geralmente os quadros compulsivos estão associados a eventos do passado com repercussão emocional, muitas vezes diagnosticados somente durante uma sessão de terapia ou consulta médica.



ADOBESTOCK

Reconheça os sinais que indicam o transtorno alimentar

O médico fala que é importante levar em consideração se o descontrole acontecer mais de uma vez por semana em um intervalo de três meses. São eles:

- Comer mais rapidamente do que o normal;
- Comer até sentir-se desconfortavelmente cheio;
- Ganho de peso;
- Ingestão de grandes quantidades de alimentos sem sensação de fome;
- Comer sozinho por vergonha devido à quantidade de alimentos que consome;
- Sentir repulsa por si mesmo, depressão ou culpa demais após comer.

Comilança em situações pontuais não é doença, mas pode ser controlada

Se a vontade de comer só aparece em um dia de ócio, ou quando se depara com uma comida diferente ou se a ingestão é maior em um evento social com grande oferta de alimentos, isso não configura a compulsão.

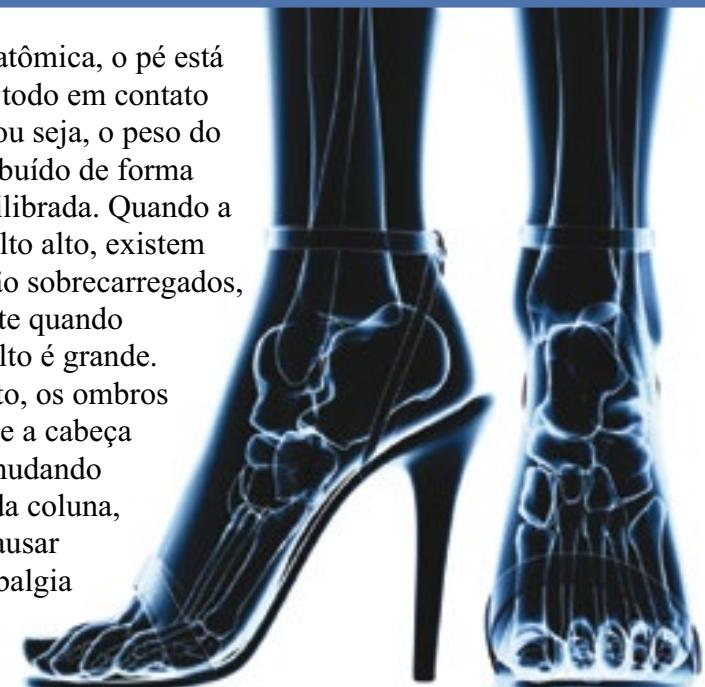
Mas é importante manter o controle mesmo em situações pontuais. "Saber dosar o consumo pode se tornar um bom hábito, já que se há um equilíbrio na quantidade, o cérebro entende e supre a

necessidade momentânea de um doce ou de um hambúrguer, por exemplo, e daí o vício não aparece. Assim, uma dieta torna-se rotina e nada fica ao extremo: nem o consumo, nem a abstinência", finaliza o especialista.

COLUNA DA COLUNA & CÉREBRO

SALTO ALTO E DORES NA COLUNA

Na pisada anatômica, o pé está praticamente todo em contato com o chão, ou seja, o peso do corpo é distribuído de forma correta e equilibrada. Quando a pessoa usa salto alto, existem pontos que são sobrecarregados, principalmente quando a altura do salto é grande. Neste contexto, os ombros vão para trás e a cabeça para frente, mudando a angulação da coluna, o que pode causar casos de lombalgia e cervicalgia.



COMO TRATAR?

Medidas preventivas devem ser tomadas, tais como:

- ➡ optar por saltos de base larga, pois assim haverá um maior apoio na região do calcanhar;
- ➡ também é necessário que o salto não seja muito alto, isto é, tenha no máximo 5 centímetros. Os maiores devem ser reservados apenas para ocasiões especiais.

O tratamento da lombalgia e cervicalgia deve ser conduzido por um médico especialista em coluna.

O tratamento conservador, não cirúrgico, está indicado na maioria das situações e é eficaz:

- Medicamentos (ou remédios) anti-inflamatórios e analgésicos, podem aliviar a dor e permitir uma reabilitação mais adequada;
- Fisioterapia, incluindo aplicação de calor, gelo, massagem, ultrassons ou eletroestimulação.
- O reforço muscular ativo e o treino cardiovascular estão igualmente indicados;

- Coletes ou órteses lombares são úteis para alguns pacientes, mas provocam descondicionamento muscular. Em razão disso não devem ser usados sistematicamente;
- O repouso pode ser necessário temporariamente, mas a melhor opção é pela recuperação ativa.

Determinados pacientes podem beneficiar-se de intervenções minimamente invasivas como infiltrações articulares, bloqueios nervosos ou radiofrequência.

Como os saltos altos alteram o alinhamento natural da coluna e colocam você em risco de dor nas costas, use com moderação.



DR SANDRO DE MEDEIROS
Neurocirurgião
Especialista em Cirurgias Minimamente Invasivas

DORNACOLUNA.COM.BR