

## **Bulimia e anorexia**

### **Características da bulimia**

A bulimia é um distúrbio alimentar que tem como principal característica a ingestão exagerada de alimentos, na sua maioria, calóricos e, em seguida, provocado pelo sentimento de culpa, a indução do vômito. Outros sintomas que acompanham a pessoa bulímica: a prática exagerada de esportes e ingestão de medicamentos como laxantes e antidiuréticos. Todo esse comportamento visa à busca de um corpo perfeito. No entanto, a ingestão de diuréticos pode levar à perda excessiva de água e sais minerais, enquanto a ingestão de laxantes impede a absorção de nutrientes presentes nos alimentos e que são essenciais para o funcionamento do nosso organismo.

### **Características da anorexia**

A anorexia é outro distúrbio alimentar que pode trazer consequências graves e até a morte do paciente. Mesmo já estando extremamente magra, a pessoa, diante do espelho, enxerga-se como uma pessoa gorda. Por essa razão, diminui exageradamente a ingestão de alimentos e, em casos extremos, chega a parar completamente de comer.

Os principais problemas de saúde que decorrem da bulimia e da anorexia são: desidratação, desnutrição, osteoporose, anemia, queda da pressão sanguínea, lesões no coração e infertilidade permanente.

Sintomas da anorexia:

- Perda exagerada de peso em curto espaço de tempo.
- Recusa em participar das refeições familiares.
- Preocupação exagerada com o valor calórico dos alimentos.
- Interrupção do ciclo menstrual, com ausência de menstruação e diminuição das características femininas.
- Atividade física intensa e exagerada.
- Depressão, síndrome do pânico, comportamentos obsessivo-compulsivos.
- Visão distorcida do próprio corpo. Apesar de extremamente magras, essas pessoas julgam-se com excesso de peso.
- Pele extremamente seca e coberta por lanugo (pelos parecidos com a barba de milho).

### **Sintomas da bulimia**

- Ingestão exagerada de alimentos em curtos períodos de tempo sem o aumento correspondente do peso corporal.

- Indução de vômitos por inversão dos movimentos peristálticos ou colocando-se o dedo na garganta.
- Uso indiscriminado de laxantes e diuréticos.
- Dietas severas intermediadas por repentinas perdas de controle que levam à ingestão compulsiva de alimentos.
- Distúrbios depressivos, de ansiedade, comportamento obsessivo-compulsivo, automutilação.

### **Origem e tratamento**

Diversos fatores favorecem o aparecimento dessas doenças: predisposição genética, o conceito atual da moda, que determina a magreza absoluta como símbolo de beleza e elegância, a pressão da família e do grupo social e a existência de alterações neuroquímicas cerebrais, especialmente nas concentrações de serotonina e noradrenalina.

Na anorexia, a reintrodução dos alimentos deve ser gradativa; muitas vezes é necessária a internação hospitalar para que a oferta de calorias seja controlada por nutricionista; não há medicação específica para esses transtornos. O tratamento exige o acompanhamento de equipe multidisciplinar composta por médicos, psicólogos e nutricionistas. Não se conhecem métodos eficazes de prevenção — seria necessário um empenho da sociedade na mudança de certos valores estéticos ligados ao culto do corpo e à magreza.



## COLÉGIO EQUIPE DE JUIZ DE FORA

<http://www.alimentacaosaudavel.org/Transtornos-Alimentares.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=8z3FEOtNCwk>

<http://www.youtube.com/watch?v=htklIzQclAk&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=tY1G1H0IA3M&feature=related>