

MATOS; Sara Azevedo de¹

RESUMO

A obesidade representa uma ameaça crescente à saúde, pois costuma estar relacionada a outros riscos, como câncer, doenças cardíacas, diabetes, dislipidemia e hipertensão. Embora a prevenção seja claramente importante, o tratamento eficaz de pessoas com obesidade continua sendo um desafio para a saúde pública. A dificuldade de abordagem da nutrição comportamental ao paciente com obesidade está enraizada no conflito entre o campo de atuação e o conhecimento técnico, onde se faz necessário restauração nas estratégias de prestação de cuidados, não baseando apenas nos modelos de prescrição de déficits calóricos, o que ocasiona resultados insatisfatórios tanto para o nutricionista quanto para indivíduos obesos a curto ou longo prazo. Ver a obesidade no contexto de uma interação complexa entre o comportamento e o meio ambiente orienta a compreensão da condição e ajuda a formar planos de tratamento multidimensionais. O objetivo geral da presente pesquisa é demonstrar como que a nutrição com o foco comportamental, podem ser um diferencial para obtenção de resultados para o tratamento da obesidade. Para isso, foi realizada revisão da literatura científica através das bases de dados: Scielo, PubMed, LILACS, Portal periódicos CAPES e Science Direct. Evidências preliminares também foram verificadas nos bancos de dados das principais reuniões nacionais e internacionais de gastroenterologia, nutrição e endocrinologia. De acordo com os dados obtidos, existem associações entre obesidade e intervenções comportamentais que promovem a saúde neurocognitiva de forma independente e paralela uma da outra. A obesidade e certos comportamentos de estilo de vida modificáveis estão intimamente ligados tanto conceitual quanto fisiologicamente. Não existe um perfil alimentar específico para a população obesa. No entanto, alguns comportamentos criam ou mantêm a obesidade. O tratamento com nutricionista comportamental identifica os sinais que desencadeiam a alimentação inadequada (gatilhos) e apresenta novas respostas frente a esses impulsos. O tratamento também busca reforçar (recompensar) a adoção de comportamentos positivos. A nutrição comportamental se baseia em um conjunto de habilidades para atingir um peso mais saudável. Sendo seu foco principal ajudar os clientes a decidirem o que mudar e identificar como mudar, não se restringindo apenas na dieta. O processo de mudança de comportamento é facilitado pelo uso de automonitoramento, estabelecimento de metas e solução de problemas. Existe a necessidade de um olhar mais criterioso por parte dos profissionais de saúde, indicando esforços para a adoção de uma nova estratégia nos atendimentos de pacientes obesos, levando em consideração o possível estado emocional e comportamental com o intuito de trazer uma melhor qualidade de vida através do controle e tratamento da doença.

PALAVRAS-CHAVE: comportamento nutricional, nutrição na obesidad, obesidade

¹ Nutricionista - Mestrando Ciências do Envelhecimento - Universidade São Judas Tadeu, nutri.saramatos@gmail.com