

## NOÇÕES DO CICLO DIETA-COMPULSÃO-PURGAÇÃO E TERAPIA NUTRICIONAL<sup>1</sup>

Caren Ane Rhoden<sup>2</sup>, Karina Ribeiro Rios<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

<sup>2</sup> Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

<sup>3</sup> Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

**Introdução/Objetivos:** Devido a sua complexidade, os transtornos alimentares devem ser acompanhados por equipe multidisciplinar, incluindo o nutricionista com experiência e habilitação específica. Pretende-se apresentar os aspectos básicos da bulimia (ciclo dieta-compulsão-purgação ou DCP), como ela se desenvolve, se mantém e pode ser tratada a partir da abordagem comportamental. **Metodologia:** Resumo simples, pela leitura prévia de materiais disponibilizados em bases de dados online como PubMed e SciELO, pelo descritor compulsão alimentar associado à bulimia. **Resultados e Discussão:** Os hábitos alimentares se desenvolvem a partir da interação entre experiência do indivíduo e genética, assim como estão relacionados à neurobiologia das fases da vida, como o menor controle inibitório na adolescência. A experiência individual também é construída conforme os hábitos e condições socioeconômicas familiares, cultura local, ideais de beleza estabelecidos socialmente e emoções do sujeito, também estabelecidas conforme os vínculos parentais. Desta forma, podem se firmar comportamentos e crenças distorcidos em relação à alimentação, como compulsão alimentar, restrição alimentar e práticas compensatórias e/ou purgativas, como a indução de vômito e/ou uso de laxantes. As implicações neurobiológicas do ciclo DCP são mudanças estruturais do cérebro em regiões importantes para o paladar e recompensa alimentar. Acontecem alterações no desejo de comer através da perturbação da sinalização da grelina da mucosa gástrica (sinalização de fome) e leptina das células adiposas (sinalização de saciedade), que impactam no estímulo ou abrandamento da resposta cerebral à dopamina. Ao longo do tempo, o ciclo gera uma dessensibilização do cérebro, o que pode ser visto neuroquimicamente no caso de alimentos altamente palatáveis como os ultraprocessados, quando a atividade dopaminérgica se assemelha à adição em drogas. O cérebro acaba respondendo a determinados estímulos aprendidos e memorizados para manter o ciclo de recompensa e prazer, valorização ou não de determinados alimentos e o quanto se deseja comer deles. A terapia nutricional com abordagem comportamental pode ser uma das estratégias utilizadas para reconstruir a relação individual com a alimentação a partir de mudanças baseadas em educação a respeito dos tipos de fome (física, emocional e social), crenças envolvidas no ciclo dieta-compulsão-purgação, significado pessoal da bulimia nervosa, disfunções da imagem corporal e mecanismos utilizados no lugar de lidar com emoções, e barreiras para mudança. **Conclusão:** A abordagem comportamental auxilia significativamente na redução de alguns sintomas do ciclo DCP, sendo necessária terapia nutricional que considere a etiologia multifatorial, promova a aceitação do e no indivíduo, utilize ferramentas específicas e transforme crenças individuais consolidadas.

**Palavras-chave:** Terapia Nutricional. Bulimia. Neurobiologia. Nutrição comportamental.