

“Estresse engorda – O estresse provoca mudanças no organismo que podem aumentar a fome”.

Diogo Montal

O estresse é como um curto-circuito indutivo no organismo – uma variação de reações que acontecem em situações que demandam adaptação. Estas podem ser de ordem física (um ferimento, uma fratura) ou psicológica (pressões no trabalho, perda de um ente querido). A ansiedade é a manifestação mais nítida deste estado. Na maioria das vezes a compulsão alimentar advém deste período. O corpo fabrica uma substância chamada cortisol (ou cortisona – hormônio do estresse) que estimula o aumento das células de gordura (adipócitos) em número e em tamanho, especialmente em região abdominal. Isto provoca um estado inflamatório que, por alterações metabólicas diversas, acabam por aumentar o apetite. O estresse aumenta a fome em casos onde há estímulo associativo com alimentos. Avaliemos o que ocorre no caso do excesso de peso.

A obesidade pode ser descrita como um excesso de adiposidade corporal (SADOCK, 2007), ilustrada em indivíduos que armazenam mais células de gordura do que as utilizam, provocando o seu acúmulo. Os aspectos químicos do ganhar de peso sugerem que, pessoas que tem nível de cortisol elevado, ganham peso facilmente e vice-versa.

Atualmente em instância global, podemos afirmar que existe uma pandemia no que se refere ao sobrepeso e obesidade. Estudos recentes, afirmam a reciprocidade entre estresse e obesidade enquanto um reforço positivo gradativo e mútuo, podendo engendrar um círculo vicioso, preponderantemente à má alimentação e sedentarismo. Ou seja, os fatores estressores e ansiogênicos do ambiente em que vivemos acarretam índices de qualidade de vida precários, suscetíveis à obesidade.

Os alimentos gratificantes e altamente palatáveis, como, sal, gordura e açúcar, produzem uma reação cerebral instantânea, derivada principalmente do carboidrato refinado, isto é, de rápida absorção e baixo poder de saciedade. Abroham dos neurotransmissores serotonina, dopamina e noradrenalina, sensações de bem estar, disposição, elevação de humor e prazer. Um ciclo deteriorante pode ser entendido com a capacidade excitatória do estresse, culminando em rápida ingestão de alguns destes alimentos, gerando uma ilusória e efêmera quietude. Ao estar exposto a fatores

estressores, tais como, passar em um concurso, estudar para uma prova, término de relacionamento, ou, batida de carro, recorre-se a estes objetos-comida, desvinculando não só da real fonte problemática, como desvirtuando de uma conduta adequada.

Algumas pessoas que passam por estresse crônico e são obesas, promovem ao organismo a secreção ininterrupta de leptina - hormônio que informa ao cérebro a saciedade -, desenvolvendo certa resistência, culminando na redução de sua sensibilidade. Inibem a informação também proveniente da insulina e reforçam o consumo do alimento. Pesquisas correlacionam uma disfunção hipotalâmica (hipotálamo – relação com apetite, saciedade e reações ao estresse) na maioria desses casos. Não há uma informação precisa sobre os estados das reservas energéticas, tendo à precipitada e rotineira, fome. Outros estudos apontam o acúmulo de gordura abdominal como consequência do estresse, que potencializa a liberação excessiva do neurotransmissor NPY.

As alterações bioquímicas são notórias, uma vez que os efeitos do estresse no organismo atuam de maneira sistêmica, interferindo no repertório comportamental do indivíduo, ou até mesmo não conseguindo alertar o cérebro para a última refeição, fazendo com que se alimente de forma compulsiva.

Há um elo associativo, entre fatores estressores, a situação de estresse e a utilização do alimento enquanto experiência gratificante. A grande questão, é que em longo prazo, uma fonte de desequilíbrio emocional, pode ser correspondida da mesma maneira, sempre que ativada, elevando o ato de se alimentar, para um comportamento operante respondente, que propiciaria o condicionamento à obesidade.

A obesidade se reflete hoje, como um sério problema de saúde pública em escala mundial. Tendo em vista, a gama de componentes que configuram um ambiente obeso e estressor, pespegando a humanidade para um cotidiano cada vez mais corriqueiro, irreflexivo e autômato, não podemos desconsiderar a total relação entre os dois celeiros, muitas vezes indissociáveis.

Á título de conclusão, não se deve avaliar a seara abordada de forma generalista, reduzindo cada caso acometido pela temática do excesso de sobrepeso e suas causas às observações supracitadas, todavia, é indispensável assumir a disseminação deste fenômeno enquanto sintoma social.