

Artigos Científicos Comentados

Development of the “Recovery from Eating Disorders for Life” Food Guide (REAL Food Guide) - a food pyramid for adults with an eating disorder

Susan Hart, Claire Marnane, Caitlin McMaster, Angela Thomas

Revista em que foi publicado: Journal of Eating Disorders

Data da publicação: 2018

Artigo: Original

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29619220/>

Introdução

Apesar dos transtornos alimentares (TA) serem um problema mental comum acompanhado por efeitos psicossociais graves alterando a qualidade de vida, poucas pesquisas têm sido feitas a fim de propor um tratamento dietético para esta população. Os transtornos alimentares mais prevalentes são a anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) e compulsão alimentar (CA). Padrões alimentares alterados em termos de qualidade e balanço energético são o ponto principal destas doenças.

O tratamento dietético tem como objetivo atingir o peso saudável, restabelecer um comportamento alimentar mais normalizado e promover educação nutricional.

É recomendado por especialistas da área enfatizar na seleção da maior variedade de alimentos, incluindo alimentos com alta densidade energética e incluir gradualmente os alimentos considerados “engordativos” a fim de diminuir a ansiedade associada aos mesmos. Incluir óleos e gorduras, alimentos ricos em cálcio a fim de aumentar a densidade óssea e prevenir o aparecimento da

osteoporose precoce, minimizar a ingestão de alimentos de baixa densidade energética, aumentar a flexibilidade das escolhas alimentares e estimular o comer por prazer e não apenas para controlar o peso, também fazem parte destas prescrições. Entretanto existe uma necessidade de detalhar como implementar estas práticas dietéticas no dia a dia, a fim de tornar o tratamento mais claro e eficaz.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi comparar o Guia Alimentar Australiano (Australian Guide to Health Eating (AGHE) com um Guia Alimentar desenvolvido especificamente para TA (REAL Food Guide).

Metodologia

Além da revisão das práticas dietéticas e nutricionais documentadas na literatura, foram revistas as publicações sobre intervenção nutricional e recomendações para TA entre os anos de 2011 e 2017. Isso somado à experiência dos autores que trabalham com o tratamento de TA em serviços públicos e privados da Austrália foi desenvolvido o REAL Food Guide.

Foram convidados a participar todos os pacientes em tratamento com TA entre Agosto e Outubro de 2011 (n= 20) em um hospital público especializado na Austrália a fim de avaliar a utilidade deste guia. A amostra foi composta na sua totalidade por mulheres, com uma média de idade de 26,6 anos (dp \pm 5.4), peso médio de 59,7 kg e IMC = 23,7 kg/ m².

As apresentações foram feitas em grupo ou individualmente de acordo com a disponibilidade do participante.

Em grupo, os participantes assistiram uma apresentação do AGHE e do REAL Food Guide, com uma semana de intervalo entre uma e outra. Os participantes que participaram individualmente a pesquisa foi aplicada em uma única sessão.

Após cada apresentação oral de um guia alimentar, os participantes responderam um questionário para avaliar se o guia transmitiu bem as mensagens sobre alimentação saudável.

Foi aplicado para os participantes uma escala Likert de cinco pontos (discordo totalmente, discordo, neutro, concordo, concordo totalmente) a fim de avaliar qual a intensidade com que cada guia alimentar transmitiu as mensagens.

Resultados

Desenvolvimento do Real Food Guide:

A base do REAL Food Guide retrata os principais grupos de alimentos (frutas, hortaliças, carboidratos, proteínas, alimentos com cálcio e líquidos) e tem como objetivo incentivar o consumo da mesma quantidade de frutas e vegetais, que a recomendada para a população saudável: duas opções de frutas e cinco de vegetais por dia.

Alimentos à base de leite e soja enriquecidos com cálcio também encontram-se na base da pirâmide, porém sem mencionar a necessidade de controlar o teor de gordura.

O guia incentiva a escolher alimentos proteicos de diferentes fontes, como por exemplo a lentilha que é sugerida como equivalente a carne, frango, peixe e ovos. A água também está no grupo de principais alimentos, estimulando assim o seu consumo, uma vez que a ingestão de líquidos é frequentemente manipulada por indivíduos com transtornos alimentares a fim de controlar o peso.

O segundo nível contém nozes, óleos e gorduras, com objetivo de fornecer nutrientes essenciais, como ácido alfa linoleico, manganês e selênio, a fim de melhorar a composição corporal e manter o ciclo menstrual regular.

O terceiro nível é composto por alimentos consumidos fora da rotina, como em celebrações, sendo intitulados como alimentos divertidos a fim de desfazer a crença que esses devem ser totalmente excluídos da dieta. Uma estratégia é a mudança do ambiente a fim de estimular as refeições em grupos.

No ápice da pirâmide estão os alimentos de baixo valor energético, bebidas com cafeína e refrigerante diet que são usados pelos indivíduos com transtornos alimentares para reduzir a fome e suprimir o apetite.

Avaliação do REAL Food Guide

Vinte participantes que estavam recebendo tratamento para TA no Royal Prince Alfred Hospital, Sydney, participaram dos grupos de foco para avaliar as mensagens principais dos dois guias alimentares. A maioria apontou que o REAL Food Guide, poderia ser mais útil para melhor recuperação de um transtorno alimentar.

Adequação nutricional do REAL Food Guide

De acordo com a recomendação de macronutrientes, as proteínas devem fornecer 15–25% da ingestão total de energia diariamente, gorduras 20–35% da ingestão, e 45–65% para carboidrato, sendo estes valores ajustados individualmente. A ingestão adequada de líquidos deve repor perdas por vômitos ou uso de laxantes, exercícios prolongados etc.

Discussão

O REAL Food Guide foi criado especificamente como um guia educacional para indivíduos com transtornos alimentares, tendo sido bem avaliado pela amostra. Este guia parece ter tranquilizado os participantes ao verem a necessidade de ingerir alimentos ricos em energia, gorduras e óleos, alimentos normalmente restritos em decorrência de seu transtorno alimentar. Este guia pode ser usado para

nutricionistas iniciantes na área de transtornos alimentares, dada a falta de material de treinamento disponível nesta área, lembrando que a sua principal limitação é que sua avaliação foi feita somente em mulheres com 18 anos ou mais, com AN, BN e outros transtornos alimentares não específicos.

Assim sendo, são necessários mais estudos para crianças e adolescentes, e em outros locais de tratamento além do hospital.

Conclusão

Não existem diretrizes sobre o manejo das necessidades nutricionais em pacientes com transtornos alimentares. Aparentemente o REAL Food Guide adaptado pode ser mais eficaz para tratamento de TA do que um guia alimentar para população saudável.