

Restrições alimentares e sua justificação: comparação entre mulheres jovens normais e predispostas a perturbações alimentares

Santos, M. L. S., Ph. D
Machado, P. P. P., Ph. D

Resumo

Mulheres jovens universitárias (18-30 anos: $N=437$) preencheram o "Eating Disorders Inventory" (EDI) e adicionalmente foi-lhes pedido que indicassem numa lista de 70 alimentos/bebidas usuais, aqueles que geralmente evitavam e respectiva razão. Cerca de 16% das participantes ($n=68$), cujo resultado no EDI era maior que 43, encontrava-se em maior risco de desenvolver perturbações alimentares em comparação com outras com resultados igual ou inferiores a 43 ($n=369$). Proporcionalmente, mais mulheres do grupo de Risco do que do grupo *Normal* evitavam alimentos/bebidas na sua maioria de elevada densidade energética: queijo, gorduras, batatas incluindo as fritas, pão, cereais, nozes, doçaria, comidas rápidas, molhos e refrigerantes. Foram encontradas diferenças significantes entre os dois grupos de mulheres em relação à diversidade das justificações para a restrição de 27 alimentos: leites gordo e meio gordo, queijo, ovos, gorduras, pão branco, massas, batata frita, frutos secos, nozes, bolachas e bolos com creme, chocolates, sobremesas lácteas, gelados, compotas, compotas dietéticas, açúcares, adoçante, comidas rápidas, molhos e refrigerantes. As razões para a restrição alimentar sob a categoria "engorda" foram mais mencionadas pelas mulheres em Risco, enquanto que características sensoriais não aprazíveis e/ou aspectos não saudáveis dos alimentos foram mais referidos por mulheres do grupo *Normal*.

Introdução

Obsessões pela magreza e pela dieta crónica são cada vez mais frequentes, sobretudo entre adultos jovens do sexo feminino. Todo o processo de restrição alimentar pode originar, entre outros distúrbios fisiológicos e psicológicos, o comportamento de perturbações alimentares incluindo a anorexia (AN), a bulimia nervosas (BN) ou ainda perturbações alimentares atípicas, que podem passar muitas vezes despercebidas (Fairburn & Walsh, 1995).

É sabido que o jejum e a restrição alimentar poderão desencadear ingestões alimentares compulsivas (Polivy & Herman, 1985; Wardle, 1987). Existe ainda a tendência para evitar alimentos com elevada densidade energética, nomeadamente os ricos em gordura, e uma maior preferência por produtos alimentares dietéticos (Tuschl *et al.*, 1990). No entanto, pouco se sabe acerca das justificações inerentes à restrição alimentar. Consequentemente, o objectivo deste estudo consistiu em verificar as diferenças em relação aos alimentos evitados e às razões para tal comportamento, entre mulheres jovens predispostas a perturbações alimentares e mulheres que não estavam em risco.

Metodologia

Estudantes do sexo feminino e de diferentes cursos da Universidade do Minho, com idades compreendidas entre 18 e 30 anos, preencheram um questionário que consistia em duas partes. A primeira incluía o "Eating Disorders Inventory" (EDI; Garner *et al.*, 1983; Garner, 1990) validado para a população Portuguesa (Machado *et al.*, 2001). O número de questionários válidos foi de 437. As mulheres que participaram neste estudo foram divididas em 2 grupos de acordo com o ponto de corte convencionado de 43 (Jacobson & Truax, 1991). As jovens, cujo resultado do EDI era superior a 43, foram incluídas no grupo de Risco ($n=68$), ou seja em risco de desenvolver perturbações alimentares, enquanto que as restantes, cujo resultado do EDI era igual ou inferior a 43, constituíram o grupo *Normal* ($n = 369$). As médias para o EDI e suas subescalas dos 2 grupos foram comparadas utilizando-se o teste não paramétrico de Mann-Whitney *U*.

A segunda parte incluía uma lista de 70 alimentos e bebidas usuais. Os participantes teriam que indicar quais os alimentos/bebidas que habitualmente evitavam e providenciar a razão para tal comportamento. O teste do qui-quadrado foi aplicado nas frequências de alimentos evitados e razões. De modo a evitar frequências esperadas menor que 5, as frequências

pequenas observadas de justificações foram combinadas em Outras razões. O nível de significância escolhido para todas as análises foi de 0.05 (bicaudal).

Resultados

Características demográficas

Relativamente à idade, que variava entre 18 e 30 anos, as mulheres do grupo Normal apresentavam um mean rank superior ao das de Risco (Idade mean rank Normal=226.1; Idade mean rank Risco=180.49; $Z=-2.773$, $p=.006$). Apesar de as mulheres em Risco apresentarem um mean rank superior para o Índice de Massa Corporal (IMC) que as do grupo Normal (IMC mean rank Risco=253.13; IMC mean rank Normal=212.71; $Z=-2.425$, $p=.015$), ambos os grupos continham sujeitos que variavam da magreza extrema ao peso excessivo.

Eating Disorders Inventory

- Em média, as mulheres em Risco estavam menos satisfeitas com a sua imagem corporal, tinham um maior impulso para emagrecer, e apresentavam médias mais elevadas para as restantes subescalas do EDI (Tabela 1).

Restrição alimentar

Em geral e proporcionalmente, as mulheres em Risco evitavam mais alimentos que as do grupo Normal, excepto leite magro, bolachas integrais e de água e sal (Figuras 1a e 1b). A maioria dos alimentos evitados pelas mulheres em Risco possuem elevado teor energético e estão associados à gordura e/ou hidratos de carbono de absorção rápida (doçaria) lenta (farináceos). No entanto, alimentos associados à palavra integral ou magro não eram tão restringidos pelas mulheres em Risco. Não foram encontradas diferenças para a maioria dos alimentos/bebidas dos seguintes grupos: Ovos, carnes e peixes; Hortaliças e legumes; Frutos; Bebidas, excepto para salsichas, nozes, refrigerantes, café, chá e infusões em que as mulheres em Risco evitavam mais.

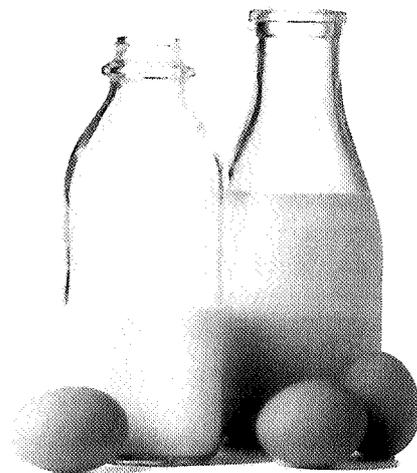
Justificação para a restrição alimentar

Em relação às razões dadas para evitar os mesmos alimentos: leites gordo e meio gordo, queijo, ovos, gorduras, pão branco, massas, batata frita, frutos secos,

nozes, bolachas e bolos com creme, chocolates, sobremesas lácteas, gelados, compotas, compotas dietéticas, açúcares, adoçante, comidas rápidas, molhos e refrigerantes, os dois grupos divergiram significativamente (Tabela II). Para a restrição da maior parte destes, as mulheres de Risco referiram mais frequentemente razões categorizadas em Engorda, enquanto que o grupo Normal distribuía justificações pelas características sensoriais não aprazíveis e pelos aspectos não saudáveis dos alimentos e menos frequentemente por Engorda.

Conclusão

Certos alimentos, sobretudo fornecedores de gordura e de hidratos de carbono de absorção rápida, mas em alguns casos de absorção lenta, são alimentos com a conotação de que engordam sobretudo entre as mulheres predispostas a perturbações alimentares desta amostra universitária. Por outro lado, as mulheres do grupo Normal evitavam os mesmos alimentos ou por não gostarem, ou por não considerarem saudáveis ou ainda, mas em menor número, por engordarem. No entanto, é importante realçar que algumas destas jovens, em risco ou normais, tinham a noção deturpada de que produtos alimentares de pouco valor ener-



gético também contribuem para o excesso de peso. Assim, considerando estes dados preliminares, mas também de modo a facilitar o processo terapêutico, torna-se fundamental a investigação mais detalhada acerca da racionalidade inerente à restrição alimentar.

Referências

Fairburn, C. G. & Walsh, B. T. Atypical eating disorders. In K. D. Brownell & C. G. Fairburn (Eds.), *Eating disorders and obesity*, pp. 135-140, 1995. New York: Guilford.

Garner, D. M., Olmsted, M. P. & Polivy, J. Development and validation of a multidimensional Eating Disorder Inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 1983; 2: 15-34.

Garner, D. M. Eating Disorders Inventory — 2: *Professional Manual*, 1990. WPS: Los Angeles.

Jacobson, N. S. & Truax, P. Clinical significance: a statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1991; 59: 12-19.

Machado, P. P. P., Gonçalves, S., Martins, C., & Soares, I. C. The Portuguese version of the Eating Disorders Inventory: evaluation of its psychometric properties. *European Eating Disorders Review*, 2001; 9: 43-52.

Polivy, J. & Herman, C. P. Dieting and bingeing. A causal analysis. *American Psychologist*, 1985; 40: 193-201.

Tuschl, R. J., Laessle, R. G., Platte, P. & Pirke, K. Differences in food-choice between restrained and unrestrained eaters. *Appetite*, 1990; 14: 9-13.

Wardle, J. Compulsive eating and dietary restraint. *British Journal of Clinical Psychology*, 1987; 26: 47-55.

Instituto de Educação e Psicologia
 Universidade do Minho - Campus de Gualtar
 4710-057 BRAGA
 Endereço para correspondência:
 a mesma, dirigida à Doutora Lourdes Santos

Agradecimentos: à Fundação para a Ciência e a Tecnologia pela bolsa de pós-doutoramento atribuída ao primeiro autor (PRAXIS XXI/BPD/20122/99)

Tabela 1: Mean ranks para as subescalas e total do EDI dos grupos *Normal* e *de Risco*.

	<i>Normal (n=369)</i>	<i>Risco (n=68)</i>	Mann-Whitney <i>U</i>	
			<i>Z</i>	<i>p</i> <
Impulso para emagrecer	197.74	378.78	-11.004	0.0001
Bulimia	209.14	315.86	-7.541	0.0001
Insatisfação corporal	197.97	377.51	-10.616	0.0001
Ineficácia	200.34	364.44	-10.261	0.0001
Perfeccionismo	211.78	301.28	-5.289	0.0001
Desconfiança interpessoal	211.05	305.28	-5.643	0.0001
Consciência Interoceptiva	201.27	359.31	-9.512	0.0001
Medos de maturidade	207.25	326.28	-7.052	0.0001
Total	191.00	416.00	-13.229	0.0001

Figura 1a: Proporção de mulheres que evita alimentos/bebidas

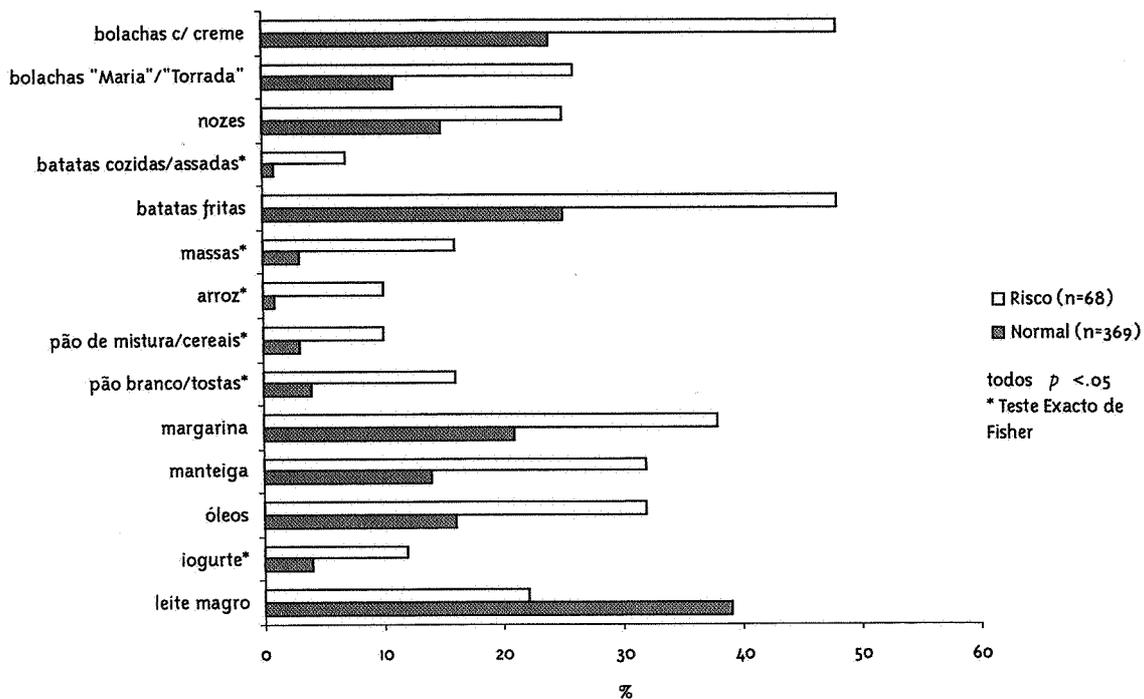


Figura 1b: Proporção de mulheres que evita alimentos/bebidas

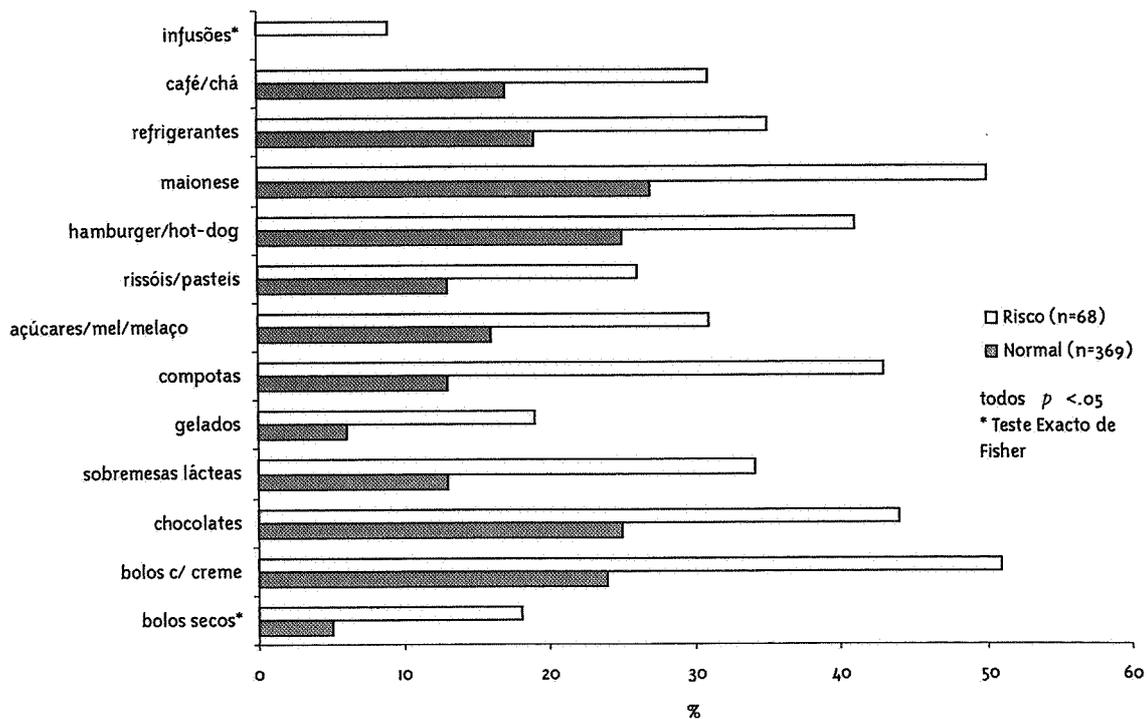


Tabela II: Proporção de mulheres dos grupos *Normal* e *Risco* referindo razões para evitarem alimentos; amostras baseadas no score de EDI: *Normal* (N=369); *Risco* (N=68).

Alimentos	Sensoriais	Engorda	Saúde	Outras razões	χ^2
	%	%	%	%	
Leite gordo					
Normal (n=227)	52	10	33	5	$\chi^2_{(3)}=20.6$ p<.0001
Risco (n=46)	33	35	28	4	
Leite meio-gordo					
Normal (n=41)	66	10	24	-	$\chi^2_{(2)}=10.1$ p=.006
Risco (n=10)	50	50	0	-	
Queijo					
Normal (n=43)	63	19	19	-	$\chi^2_{(2)}=12.7$ p=.002
Risco (n=13)	31	69	0	-	
Ovos					
Normal (n=22)	14	-	87	-	$\chi^2_{(1)}=5.5$ p=.038*
Risco (n=7)	57	-	43	-	
Óleos					
Normal (n=59)	Outras razões	9	66	25	$\chi^2_{(2)}=10.2$ p=.006
Risco (n=22)		36	36	14	
Manteiga					
Normal (n=53)	Outras razões	38	28	34	$\chi^2_{(2)}=8.2$ p=.017
Risco (n=22)		73	18	9	
Margarina					
Normal (n=79)	43	13	35	9	$\chi^2_{(3)}=13.5$ p=.004
Risco (n=26)	23	46	23	8	
Pão branco					
Normal (n=16)	Outras razões	37	Outras razões	63	$\chi^2_{(1)}=5.2$ p=.047*
Risco (n=11)		82	0	18	
Massas					
Normal (n=10)	Outras razões	20	Outras razões	80	$\chi^2_{(1)}=8$ p=.009*
Risco (n=11)		82	0	18	
Batatas fritas					
Normal (n=94)	Outras razões	29	53	18	$\chi^2_{(2)}=10.8$ p=.005
Risco (n=33)		61	27	12	
Frutos secos					
Normal (n=91)	93	Outras razões	Outras razões	7	$\chi^2_{(1)}=16$ p<.0001*
Risco (n=24)	62			38	
Nozes					
Normal (n=54)	46	17	Outras razões	37	$\chi^2_{(2)}=12.1$ p=.002
Risco (n=17)	29	59		12	
Biscoitos com creme					
Normal (n=89)	60	26	Outras razões	15	
Risco (n=33)	33	67	0	0	

Bolos com creme					
Normal (n=89)	31	41	20	8	$\chi^2_{(2)}=18.8$ p<.0001
Risco (n=35)	20	74	3	3	
Chocolates					
Normal (n=92)	15	40	38	7	$\chi^2_{(3)}=12.6$ p=.006
Risco (n=30)	0	83	3	13	
Sobremesas lácteas					
Normal (n=47)	34	47	Outras razões	19	$\chi^2_{(3)}=23.4$ p<.0001
Risco (n=23)	4	83		13	
Gelados					
Normal (n=23)	Outras razões	61	Outras razões	39	$\chi^2_{(2)}=9.3$ p=.009
Risco (n=13)	0	100	0	0	
Compotas					
Normal (n=48)	56	31	Outras razões	13	$\chi^2_{(1)}=6.8$ p=.014*
Risco (n=29)	14	83		3	
Compotas dietéticas					
Normal (n=36)	78	Outras razões	Outras razões	22	$\chi^2_{(2)}=19.2$ p<.0001
Risco (n=11)	36			64	
Açúcar/mel/melaço					
Normal (n=60)	45	38	Outras razões	17	$\chi^2_{(1)}=6.6$ p=.023*
Risco (n=21)	19	71		10	
Adoçante					
Normal (n=46)	78	Outras razões	Outras razões	22	$\chi^2_{(2)}=6.9$ p=.032
Risco (n=9)	33			67	
Rissóis/pasteis					
Normal (n=48)	Outras razões	12	46	42	$\chi^2_{(1)}=7.4$ p=.013*
Risco (n=22)		67	11	22	
Pizza					
Normal (n=52)	Outras razões	19	Outras razões	81	$\chi^2_{(2)}=19.8$ p<.0001
Risco (n=14)		79		21	
Hamburger/hot-dog					
Normal (n=94)	47	11	31	12	$\chi^2_{(1)}=17.9$ p<.0001*
Risco (n=28)	25	54	21	0	
Maionese					
Normal (n=99)	66	9	20	5	$\chi^2_{(3)}=25.8$ p<.0001
Risco (n=34)	53	35	12	0	
Ketchup/outros molhos					
Normal (n=138)	64	7	Outras razões	30	$\chi^2_{(3)}=14.4$ p=.002
Risco (n=30)	40	47		13	
Refrigerantes					
Normal (n=71)	37	18	39	6	$\chi^2_{(2)}=33.8$ p<.0001
Risco (n=24)	8	38	46	8	

Nota: * Teste Exacto de Fisher