

## Drunkorexia: comportamento alimentar de risco é frequente

Associar uma alimentação inadequada a um alto consumo de bebidas alcoólicas é resultado de um comportamento alimentar de alto risco, definido como drunkorexia. Basicamente, o problema consiste em substituir as calorias da comida pelas calorias do álcool. No entanto, é mais do que isso: a doença é perigosa e pode levar a outros distúrbios alimentares mais graves e até ao alcoolismo.

Essa realidade é cada vez mais comum entre homens e mulheres de 18 a 25 anos, sendo mais vulneráveis as mulheres universitárias. Estudos apontam índices de 35% para abuso de álcool na bulimia nervosa e 25% na anorexia nervosa. Outras pesquisas informam que os *binge drinking* (episódios de compulsão por bebida alcoólica) são mais frequentes em mulheres. O consumo do álcool e o corpo esbelto estariam relacionados a uma maior aceitação social.



“A drunkorexia atinge, principalmente, pessoas com personalidade marcada por inibição, rigidez, controle excessivo e perfeccionismo, entre outras. Por outro lado, insatisfação com o corpo e baixa autoestima também são causas comuns”, aponta a Dra. Maria Del Rosario, médica nutróloga e diretora da ABRAN.



A médica, especialista em distúrbios de conduta alimentar, explica que a pressão exercida pela sociedade para ser magro e para beber em festas ou outras ocasiões pode ser apontada como fator que contribui para o início dos quadros da doença.

Porém, para seu desenvolvimento são necessários também outros motivos, que podem ser genéticos, biológicos, psicológicos, familiares, precipitantes ou mantenedores.

“No começo, a pessoa tenta compensar as calorias ingeridas em forma de álcool, de noite e nas festas, fazendo um jejum forçado no dia seguinte, ou provocando o vômito após ter comido demais”, conta a médica. Nos últimos anos foi constatado que algumas pessoas utilizam o álcool como anoréxico e se comunicam na internet fornecendo “dicas” sobre como fazer isso.

## Conselho Editorial

Dr. Carlos Alberto Nogueira de Almeida  
Dr. Carlos Alberto Werutsky  
Dr. Durval Ribas Filho  
Dra. Eline de Almeida Soriano  
Dr. Fernando Bahdur Chueire  
Dra. Isolda Maduro  
Dr. José Alves Lara Neto  
Dr. José Eduardo Dutra de Oliveira  
Dr. Julio Sérgio Marchini  
Dr. Luis Roberto Queros  
Dra. Maria Del Rosário Zariategui de Alonso  
Dr. Nelson Lucif Jr.  
Dr. Osman Gíóia  
Dr. Paulo Francisco Masano  
Dr. Paulo Giorelli  
Dra. Socorro Giorelli  
Dr. Valter Makoto Nakagawa  
Dra. Vivian Suen



## CNNutro 2010

### Curso Nacional de Formação e Atualização em Nutrologia

**Preencha o formulário no site e reserve sua vaga para 2010**

Informações e inscrições:  
[www.abran.org.br/cnnutro](http://www.abran.org.br/cnnutro)

- Certificação Oficial pela ABRAN
- Pontuação Curricular para Título de Especialista em Nutrologia – CFM/ AMB
- Pontuação Curricular para revalidação do título de Especialista – CNA/ CFM
- Pontuação Curricular para C.M.E./ ICAN

### Expediente

BBN - Boletim Brasileiro de Nutrologia  
Ano 5 nº. 20

Novembro / Dezembro 2009 –  
Janeiro / Fevereiro 2010

### Elaboração:

Barcelona Soluções Corporativas Corporativas  
Jornalista Responsável:  
Dalila Alves (MTb-SP 10.107)

### ABRAN - Associação Brasileira de Nutrologia

Rua Belo Horizonte, 885 – Centro  
CEP 15801-150 - Catanduva (SP)  
Tels. (17) 3523-9732 / 3524-4929  
Tel./Fax: (17) 3523-3645  
E-mail: [abran.sp@terra.com.br](mailto:abran.sp@terra.com.br)  
[abran@abran.org.br](mailto:abran@abran.org.br)  
[www.abran.org.br](http://www.abran.org.br)

## Editorial

Um grave transtorno de conduta alimentar atinge pessoas em todo o mundo. Neste boletim, a Dra. Maria Del Rosario aborda o problema da drunkorexia e explica as causas e o tratamento deste distúrbio cada vez mais frequente, principalmente entre as mulheres. Por outro lado, a obesidade também traz graves danos à saúde da mulher e merece atenção. Por isso, a Dra. Vivian Suen dá algumas dicas para evitar o excesso de peso. E ainda sobre obesidade, o Dr. Carlos Alberto Nogueira destaca porque a amamentação infantil é tão importante. Além dos ótimos artigos neste BBN, a ABRAN abre as inscrições para o Curso Nacional de Formação e Atualização em Nutrologia 2010, que será realizado em São Paulo. Os interessados podem se inscrever através do site. Com tantas informações e novidades, só posso desejar a todos uma ótima leitura.

**Dr. Durval Ribas Filho**  
Presidente da ABRAN



## A relevância da especialização em Medicina

O título de especialista atesta que o profissional é qualificado para o pleno exercício da atividade médica. Isto é essencial para garantir boa assistência. Desde 1958, a AMB e Sociedades de Especialidade concedem títulos mediante avaliações. Por meio da Comissão Nacional de Acreditação (CNA), a AMB também administra os créditos para atualizá-los.

É necessário, nesse momento, que os médicos mobilizem-se para garantir a efetiva valorização dos títulos de especialista. As Sociedades de Especialidade devem monitorar os cadernos e sites de planos de saúde para conferir se os médicos anunciados como especialistas realmente o são e denunciar as distorções. Recentemente, na reunião do Conselho Científico da AMB, uma sociedade de especialidade apresentou avaliação de livros de planos de saúde. Menos de 20% dos profissionais da área eram especialistas de fato.

As organizações também precisam ser conscientes na seleção do corpo clínico. Esse tópico foi enfatizado em fórum sobre gestão de corpo clínico com diretores técnicos e clínicos da Associação Nacional dos Hospitais Privados (Anahp), que congrega cerca de 40 dos melhores hospitais do Brasil. As instituições ali reunidas têm como premissa a titulação na especialidade para facultar ao médico acesso ao corpo clínico.

Observa-se ainda em algumas instituições esforço no sentido de garantir, dentro das especialidades, que o médico domine os diversos procedimentos específicos em sua área. De fato, a incorporação de novas tecnologias, recursos diagnósticos ou terapêuticos acontece em ritmo acelerado e o campo de atenção das especialidades alarga-se consideravelmente. Dessa forma, mesmo no âmbito de uma especialidade, não é possível o médico ter habilitações em todas as alternativas disponíveis.

Há um longo caminho a ser percorrido para ultrapassar a realidade atual. Tem-se de ter consciência das distâncias, das dificuldades para superá-las, mas entender que não há espaço para hesitações, erros de percurso e acomodação.



Foto de Osmar Bustos

**Dr. José Luiz Gomes do Amaral,**  
presidente da AMB

## Drunkorexia pode levar a outros problemas de saúde

A drunkorexia pode levar a problemas de saúde mais graves, como quadros complexos de anorexia e bulimia nervosa, com complicações cardiovasculares, digestivas, endócrinas, hematológicas e ósseas. Desnutrição, desidratação, hipoglicemia, confusão e osteopenia também podem estar presentes.

“A bulimia nervosa é mais frequente que a anorexia nervosa, com incidência de 2% e 0,5%, respectivamente. No entanto, como os pacientes negam ou escondem os comportamentos alimentares inadequados como vômitos, uso de laxantes ou diuréticos, por exemplo, não é possível confirmar esses números”, adverte a Dra. Maria Del Rosario.

Posteriormente, a drunkorexia pode levar ao alcoolismo, com todas as complicações gastrointestinais, hepáticas, neurológicas e psiquiátricas. Carências nutricionais, depressão, pancreatite e cirrose também são recorrentes. “É importante salientar que, nas mulheres, os quadros de alcoolismo podem aparecer antes e de forma mais perigosa que nos homens”, lembra a especialista.

### Tratamento deve ser multidisciplinar

O transtorno alimentar e o alcoolismo devem ser tratados ao mesmo tempo. Para a drunkorexia, é adequado que diferentes especialistas atuem em conjunto, entre médicos, psiquiatras, nutrólogos, psicólogos e nutricionistas. A Dra. Maria Del Rosario

também ressalta que é importante diagnosticar a doença o mais rápido possível, pois isso leva a um maior sucesso na recuperação.

A educação alimentar é a melhor maneira de diminuir ou evitar a drunkorexia. É preciso informar a população de risco e seus familiares e amigos sobre o perigo deste comportamento alimentar. “A promoção da saúde se baseia quase integralmente na mudança de condutas geradoras de risco, no nível individual e na criação de estilos de vida saudáveis por meio da educação”, completa a médica nutróloga.



### “Drunkorexia”

O termo drunkorexia ainda não é reconhecido pela comunidade científica, mas entende-se a combinação das palavras “*drunk*”, que significa bêbado em inglês, e “*orexia*”, que provém da palavra *orexis*, (apetite). Algumas adequações para o português já apareceram, como “*ebriorexia*”, “*alcoorexia*”, ou *anorexia alcoólica*.

## Obesidade também pode desencadear problemas psicológicos nas mulheres

O excesso de peso pode causar graves problemas de saúde nas mulheres como diabetes, artrose, câncer de colo de útero, mama e ovário, e também distúrbios psicológicos. A busca por medidas “adequadas” pode levá-las a escolher caminhos mais curtos e, muitas vezes, menos saudáveis para perder peso.

“A diminuição da auto estima causada pela obesidade pode contribuir para o surgimento da depressão e ansiedade”, explica a Dra. Vivian Suen, médica nutróloga e membro da ABRAN. Segundo ela, mudanças nos hábitos alimentares, aliadas a atividades físicas, ajudam a manter o bom funcionamento



do corpo. “É recomendado ingerir alimentos com baixa densidade calórica como frutas, verduras e legumes e fugir de alimentos ricos em gordura saturada, como carnes vermelhas e doces”, acrescenta.

A médica nutróloga explica que abusar das atividades físicas e das dietas pode gerar graves consequências na saúde das mulheres e ressalta a importância do acompanhamento de médicos nutrólogos.

“As dietas podem levar a falta de nutrientes importantes e causar desnutrição. É muito importante que nenhum tratamento seja feito sem orientação profissional, para garantir resultados que durem também a longo prazo”.



**Obesidade pode desencadear depressão e ansiedade**

## Leite materno auxilia no combate à obesidade infantil

**M**anter o aleitamento materno até pelo menos os seis meses de vida é muito importante para prevenir a obesidade infantil. Alguns estudos recentes indicam que o leite materno tem um efeito protetor contra o excesso de peso em crianças na primeira infância.

“O bebê tem autocontrole na ingestão do leite da mãe, e sabe o quanto é preciso para satisfazer a fome e as necessidades nutricionais do corpo”, assegura o Dr. Carlos Alberto Nogueira, médico nutrólogo e diretor da ABRAN. Ele explica que, quando a amamentação é feita através de mameiras, a mãe perde o controle do que é suficiente, e fornece mais do que o necessário, favorecendo o aumento do peso. Crianças que tomam leite de vaca, líquido ou em pó, apresentam predisposição à obesidade, pois esses leites contêm uma quantidade elevada de proteínas.

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) do IBGE, apenas 58% das crianças brasileiras de zero a seis meses são amamentadas com o leite materno, que possui os nutrientes essenciais para a saúde do bebê. Quanto maior o período de amamentação, maior é a proteção contra doenças, porque a mãe transfere ao bebê todos os anticorpos produzidos pelo próprio corpo. “A flora intestinal do bebê fica mais saudável,



**Aleitamento materno é fundamental até os 6 meses, segundo OMS**

e isso tem uma série de benefícios, pois melhora a capacidade de defesa do organismo”, destaca.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o leite materno deve ser exclusivo até os seis meses, e mantido até os dois anos. “Após os seis meses já deve ser feita a introdução de alimentos sólidos como frutas, depois cereais, carnes, e ao final do primeiro ano a comida normal de casa”, explica o médico. “Após o período de aleitamento exclusivo, é imprescindível que as crianças sejam expostas a hábitos alimentares saudáveis. Esse é o melhor caminho no combate à obesidade infantil”, completa o Dr. Nogueira.

**SORVETES**  
**Nestlé**

# Molico®

Sinta-se bem,  
sinta-se mais.

**Experimente os sorvetes Molico  
com 0% de adição de açúcares.**  
Deliciosos sabores com até 60 calorias.  
Como você gosta.

Nova Fórmula  
0% Adição de Açúcares

JWT.COM.BR