

# **AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE SONO, COMPULSÃO ALIMENTAR E SUA RELAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL: SERÁ QUE O CORPO É REFLEXO DA MENTE?**

**Autores:** Prof. Dr. Tulio Cesar de Lima Lins, Tayne Santana Pereira Corrêa e Vanessa de Cássia Vieira Bittencourt

O transtorno de sono é considerado prejudicial à saúde, por desencadear consequências à mesma, ou seja, o indivíduo não realiza a regulação dos hormônios responsáveis pela regulação do apetite, podendo deste modo desenvolver uma compulsão alimentar e, conseqüentemente, tornar-se uma pessoa obesa. Com transtorno de sono, o desenvolvimento de compulsão alimentar é favorável, pois durante as horas em que deveria estar dormindo, o indivíduo pode desenvolver aumento de apetite, descontrolar a quantidade ingerida e adquirir sobrepeso e/ou obesidade. Em vista disso, este trabalho teve como objetivo avaliar a associação entre a qualidade do sono, estado nutricional e comportamento alimentar. A compulsão alimentar periódica caracteriza-se pela ingestão de grande quantidade de alimentos em um período de duas horas, com a perda do controle sobre o que se come e a quantidade deglutida. Sua incidência varia de 1,5 a 5% na população geral e de 5 a 30% nos indivíduos em tratamento clínico visando à perda de peso. Esses transtornos alimentares são, muitas vezes, iniciados por problemas de natureza psicológica: sem saber como agir perante a situação ou resolvê-la, acabam buscando alívio ou “fuga” em algo palpável como o alimento. Dessa forma, o objetivo do trabalho relatado nessa mesa-redonda é averiguar as prováveis causas do desenvolvimento da Compulsão Alimentar Periódica em pessoas com obesidade.