

O USO DA DIETOTERAPIA CHINESA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE GERADA PELA ANSIEDADE

*Camila Ferraz Moreira
*Karina Viriato Barreto da Silva
**Élida Paula Dini de Franco

*Acadêmico de Nutrição
** Professora das Faculdades Integradas Asmec

camilaferraz_m@hotmail.com

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Curso de Nutrição.

Palavras Chave: Obesidade – dietoterapia chinesa - ansiedade

Introdução

Há uma grande incidência de pessoas com excesso de peso devido ao cotidiano da vida moderna, o estresse e fatores emocionais, onde as mesmas se encontram em um ritmo acelerado em que não conseguem seguir as dietas adequadas (OMARI & CATERSON, 2011). Este fato faz com que elas desenvolvam, além de uma carência nutricional, um desequilíbrio na ingestão alimentar, o que compromete o desempenho do organismo.

A estabilidade pode ser adquirida por meio da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a qual oferece tratamentos para a ansiedade e perda de peso, de forma a diagnosticar primeiro o estado psicológico do paciente, para que assim se tenha um resultado advindo de um tratamento natural, que visa à saúde, e bem estar emocional. Como a dietoterapia chinesa, a qual compreende a relação do indivíduo com o ambiente por meio de energias vitais, que são geradas a partir da alimentação e respiração.

Metodologia

Foi realizada uma pesquisa direta do tipo descritiva longitudinal com 39 voluntárias. Foram aplicados a anamnese, o recordatório de 24 horas, o questionário específico para identificação e acompanhamento, e também foi utilizada uma tabela yin/yang. Foram coletados os dados antropométricos, como massa corporal total, estatura e circunferências de cintura e quadril.

Resultados

Foi observada diferença altamente significativa ($P < 0,0001$) em todos os parâmetros analisados.

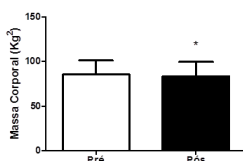


FIGURA 1: Comparação dos resultados da massa corporal pré e pós tratamento ($P < 0,0001$).

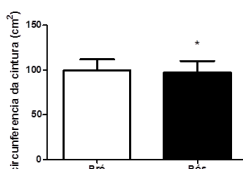


FIGURA 2: Comparação dos resultados da circunferência da cintura pré e pós tratamento ($P < 0,0001$).

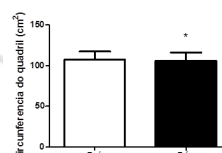


FIGURA 3: Comparação dos resultados da circunferência do quadril pré e pós tratamento ($P < 0,0001$).

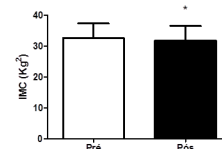


FIGURA 4: Comparação dos resultados de IMC pré e pós tratamento ($P < 0,0001$).

Discussão

De acordo com Gee *et al.*, (2011), a obesidade é resultado da falta de equilíbrio entre a ingestão de alimentos e atividade física. Dados internacionais mostram que não há mudança no padrão de atividade física, porém, há o aumento no consumo de calorias.

Entretanto, segundo Bernardi *et al.*, (2005), o comportamento alimentar associado à obesidade tem bases psicológicas e sociais, tornando-se dessa forma um processo muito mais complexo pelos aspectos psicológicos relacionados, os quais se expressam, por exemplo, por meio da ansiedade.

A prevalência da obesidade tem crescido muito nos países subdesenvolvidos, e esse aumento é contraditório quando comparado com a população oriental. A China se destaca por apresentar as mais baixas prevalências de incidência de obesidade, sendo um ponto positivo para a adesão dos métodos de tratamento da MTC, onde se destaca a dietoterapia chinesa como principal intervenção (PINHEIRO *et al.*, 2004).

Portanto, de acordo com este estudo podemos afirmar que esse método é eficaz, pois foram obtidos resultados altamente significativos ($P < 0,0001$).

Conclusão

Assim, a dietoterapia chinesa se mostra eficiente para o equilíbrio entre as características energéticas, as propriedades nutritivas dos alimentos e os distúrbios emocionais. Relacionada à acupuntura, se torna essencial para um resultado positivo no tratamento da obesidade gerada pela ansiedade.

Bernardi F., *et al.* Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Rev Nutrição**. 2005; 18 (1): 85-93.

Gee M., *et al.* Nutrição para a saúde e o bem estar: Controle do peso corporal. In: Mahan LK. Escott-Stump S. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 12ª Edição. Rio de Janeiro: Elsevier Editora; 2011. p. 532-562.

Omari A. CATERSON ID. Sobre peso e Obesidade. In: Mann J. Truswell AS. **Nutrição Humana**. 3ª Edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011. p. 256-271.

Pinheiro ARO., *et al.* Uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Rev Nutrição**. 2004; 17(4): 523-533.