

COMPORTAMENTOS ALIMENTARES E DISTÚBIOS DO SONO – ESTUDO NUMA AMOSTRA DE MULHERES COM EXCESSO DE PESO

Catarina Peixoto¹, Ana Telma Pereira², António Macedo²

¹ Instituto de Medicina Preventiva e Saúde Pública, FMUL

² Serviço de Psicologia Médica da FMUC

As marcadas mudanças que ocorreram no século XX conduziram a grandes alterações na duração e organização do sono-vigília. Estas alterações do ciclo de sono têm impacto sobre a vida quotidiana, individual e social e refletem-se também ao nível da saúde (Paiva & Penzel, 2011). As evidências dos estudos laboratoriais e epidemiológicos apontam, de forma crescente, para a diminuição da duração do sono como um fator de risco para o desenvolvimento da obesidade e suas complicações (Van Cauter et al., 2008; Morselli et al., 2010). Vários estudos, quer de perturbações do comportamento alimentar, quer de perturbações do sono, têm dado destaque a esta relação (Soares & Macedo, 2014).

Nesta relação tripartida entre o comportamento alimentar, as alterações do sono e o peso corporal, tem vindo a ser salientada a síndrome de ingestão noturna (SIN), recentemente reconhecida no DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*; APA, 2014) na categoria de doenças de comportamento alimentar sem outra especificação.

Em paralelo e/ou sobreposição com a Síndrome de Ingestão Noturna, podem surgir casos de Perturbação de Ingestão Compulsiva (PIC), mais conhecida pela sua designação anglo-saxónica - *Binge Eating Disorder* (BED), também recentemente considerada no DSM-5.

Estudos levados a cabo com mulheres da população geral têm demonstrado consistentemente uma associação positiva entre as dificuldades na manutenção do sono e a inexistência de um sono reparador com perturbações do comportamento alimentar, nomeadamente sinais de compulsão alimentar, o impulso para o vômito (comportamento bulímico), comportamentos de dieta frequentes, insatisfação com a imagem corporal e medo de aumentar de peso (Seigel et al., 2004).

Os estudos desenvolvidos nesta área com amostras de obesos são escassos e os resultados inconsistentes, no entanto os dados são sugestivos de que as perturbações do comportamento alimentar e do sono podem agrupar-se ao longo de um contínuo, desde casos de menor gravidade encontrados na comunidade, até manifestações mais graves, tais como dificuldades de sono em indivíduos com obesidade e PCA e síndromes combinados de PCA e sono (Soares et al. 2013; Soares & Macedo, 2014)

No sentido de melhor compreender a interação entre estes fenómenos em mulheres com excesso de peso desenvolvemos um estudo com o objetivo de caracterizar uma amostra de mulheres com excesso de peso quanto aos comportamentos alimentares e padrão e dificuldades do sono.

Foi desenvolvido um estudo transversal baseado em questionários de auto-preenchimento, como *Eating Disorder Examination Questionnaire* (EDE-Q) (Machado et al., 2014) e *Night Eating Questionnaire* (NEQ) (Allison et al., 2008), entre outros para avaliação de problemas de sono e variáveis psicológicas. Foi utilizada uma versão experimental do NEQ especificamente elaborada para este estudo. A amostra foi constituída por 261 mulheres com excesso de peso seguidas na consulta de nutrição do Hospital Distrital da Figueira da Foz (Idade média=43.85±11.89 anos; IMC médio=32.82 Kg/m² ±5.43). O número médio de horas de sono foi 6.86 horas e 58% da amostra apresentava síndrome de insónia. As variáveis de sono, Insónia e Sonolência, correlacionaram-se de forma significativa ($p < .01$; $r > .25$) com a pontuação total do EDE-Q e do NEQ. Quando comparados grupos sem insónia vs grupos com síndrome de insónia e grupos de baixa sonolência (<M-DP) vs elevada sonolência (>M+DP) verificou-se que os segundos apresentavam pontuações médias no EDE-Q e NEQ significativamente mais elevadas. A análise de regressão mostrou que uma das dimensões do EDE-Q Insatisfação/Preocupação com o peso e forma corporal foi preditor significativo de insónia. A nossa amostra apresentou uma elevada percentagem de problemas de sono e os valores médios de pontuação do EDE-Q e NEQ foram semelhantes aos de outras amostras de obesos já estudadas. Os resultados suportam a existência de uma associação entre distúrbios do sono, sobretudo insónia e sonolência, e PCA em mulheres com excesso de peso. Tal vem reforçar a importância da abordagem multidisciplinar no tratamento do excesso de peso e obesidade, que paralelamente à monitorização do peso, exercício físico e avaliação da ingestão alimentar, avalie sistematicamente a presença de psicopatologia comórbida, garantindo assim maior efetividade da intervenção.

- Allison, K. C., Lundgren, J. D., O'Reardon, J. P., Martino, N. S., Sarwer, D. B., Wadden, T. a, Stunkard, A. J. (2008). The Night Eating Questionnaire (NEQ): psychometric properties of a measure of severity of the Night Eating Syndrome. *Eating Behaviors*, 9(1), 62–72.
- APA, American Psychological Association (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V)* (5th ed.). Washington DC.
- Beccuti, G., & Pannain, S. (2011). Sleep and obesity. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 14(4), 402–412.
- CDC and Prevention (2011). Unhealthy Sleep-Related Behaviors. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 60(8), 233 – 238.
- Howell, M., Schenck, C., & Crow, S. (2009). A review of nighttime eating disorders. *Sleep Medicine Reviews*, 13(1), 23–34.
- Knutson, K. L., Spiegel, K., Penev, P., & Van Cauter, E. (2007). The metabolic consequences of sleep deprivation. *Sleep Medicine Reviews*, 11(3), 163–78.
- Machado, P. P. P., Martins, C., Vaz, A. R., Conceição, E., Bastos, A. P., & Gonçalves, S. (2014). Eating disorder examination questionnaire: psychometric properties and norms for the Portuguese population. *European Eating Disorders Review : The Journal of the Eating Disorders Association*, 22(6), 448–53.
- Morselli, L., Leproult, R., Balbo, M., & Spiegel, K. (2010). Role of sleep duration in the regulation of glucose metabolism and appetite. *Best Practice & Research. Clinical Endocrinology & Metabolism*, 24(5), 687–702.
- Paiva, T., & Penzel, T. (2011). *Centro de Medicina do Sono Manual Prático*. (Lidel, Ed.) (pp. 1–5). Lousã.
- Seigel, K., Broman, J.-E., & Hetta, J. (2004). Problemas de sueño y síntomas de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en mujeres jóvenes. *Eur.J.Psychiat.*, 18, 5–13.
- Soares, M., & Macedo, A. (2014). Sleep disturbances, body mass index and eating behavior. In *Watson RR (Ed.) Sleep Modulation by Obesity, Diabetes, Age, and Diet*. Elsevier.
- Stunkard, A., Berkowitz, R., Wadden, T., Tanrikut, C., Reiss, E., & Young, L. (1996). Binge eating disorder and the night-eating syndrome. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 20(1), 1–6.
- Van Cauter, E., Spiegel, K., Tasali, E., & Leproult, R. (2008). Metabolic consequences of sleep and sleep loss. *Sleep Medicine*, 9 Suppl 1, S23–8.