

ASSOCIAÇÃO ENTRE OBESIDADE E DEPRESSÃO EM MULHERES

Maiara Rodrigues do Espírito Santo Pereira

Acadêmica de Nutrição, Centro Universitário Redentor – Itaperuna – RJ

Arthur da Silva Gomes

Nutricionista, Doutor em Ciências Biomédicas, Centro Universitário Redentor – Itaperuna

arthur.gomes@uniredentor.edu.br

RESUMO

A depressão é uma doença mental que acomete até 20% das mulheres ao longo da vida, iniciando entre 20 e 40 anos. Pode ser causado por diversos fatores como, falta de suporte social, econômico e psicológico. O excesso de peso é uma doença multifatorial, estando ligada em questões biológicas, sociais e culturais, que devemos ter uma atenção especial por ter várias complicações metabólicas associadas, entre elas, a depressão. Esse trabalho tem por objetivo avaliar a relação entre obesidade e depressão em mulheres. Como metodologia adotada para o trabalho é de caráter qualitativo, utilizando uma pesquisa bibliográfica na internet. Como resultado observado nos trabalhos pesquisados, foi possível identificar que uma parcela das mulheres que tem obesidade também tem problemas psicológicos acarretados pela obesidade, como a depressão, transtorno de imagem, ansiedade.

Palavras-chave: depressão; obesidade; mulheres.

INTRODUÇÃO

Apontada como uma das causas de diversas doenças, a “Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo.” (ABESO, 2009, p. 1). Devido à incidência elevada da obesidade em quase todos os países, chegou a ser considerada uma epidemia causando forte impacto na saúde dos indivíduos. (SICHIERI, SOUZA, 2006).

Enfatiza-se que a obesidade faz parte de quadro de doenças crônicas não transmissíveis (DNCT), estudos mostram que temos mais vítimas fatais pelo aumento de peso do que pela subnutrição nos países em crescimento. O aumento de peso leva a mudança da taxa metabólica de repouso o que causam alterações no gasto energético total, esse desequilíbrio acaba levando a casos de resistência insulínica, que é quando temos uma redução de oxidação da glicose, e um aumento de lipólise (MARTINS, 2018).

Mudanças no peso, associadas à depressão, é um fenômeno complexo e podem ser influenciadas por fatores específicos da doença, como a alterações no apetite, atividade física, e por fatores específicos ligados às drogas antidepressivas ou pode estar ligada a desvalorização da autoimagem e do auto conceito, assim causando a diminuição da alta autoestima, a sensação de mal-estar, de inadequação social, afetando diretamente as relações interpessoais desse indivíduo (MARTINS, 2012).

Vale ressaltar que a depressão é uma doença mental que pode ter como causa, a genética, a bioquímica do cérebro ou os eventos vitais e, a prevalência de depressão ao longo da vida da mulher é de até 20% estando relacionada a fatores como a baixa renda e escolaridade. Segundo Rombaldi et al. (2010), essa patologia costuma iniciar no sexo feminino entre as idades de 20 e 40 anos, quando estão morando sozinhas ou quando passam por divórcios, separações ou se tornam viúvas, pois na zona urbana a falta de suporte social e o estresse crônico está relacionado com o transtorno depressivo. Essa doença pode causar sintomas como: falta ou aumento de apetite, insônia e sonolência, humor depressivo, sintomas físicos como mal-estar, cansaço excessivo e redução do interesse sexual. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

O presente trabalho tem por objetivo avaliar a relação entre obesidade e depressão em mulheres, descrever a fisiopatologia e o tratamento da obesidade e a sua associação com a depressão e discorrer sobre as condutas nutricionais que podem auxiliar no tratamento dessas doenças.

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa. A pesquisa qualitativa considera a existência de uma relação dinâmica entre mundo real e sujeito. Nesta pesquisa os dados coletados são provenientes de uma revisão bibliográfica como fonte de auxílio para os conhecimentos. Os dados foram coletados por meio de um levantamento bibliográfico, sendo utilizado como periódico nas bases de dados: “SciELO” “Google Acadêmico”, Lilacs, Revista entre outros. Durante o trabalho foram encontrados na pesquisa bibliográfica um total de 30 artigos. Após de aplicados os critérios de inclusão e exclusão, se chegou ao resultado final deste levantamento bibliográfico, para o qual foram selecionados um total de 20 artigos. Destes, 12 se referem à obesidade e 8 à depressão. No entanto, 10 fazem referência tanto à obesidade

quanto à depressão nas suas discussões. As palavras chaves usadas foram: Obesidade, Depressão, Obesidade em Mulheres, Depressão em Mulheres, Tratamentos para Depressão e Obesidade, Conduta Nutricional para o tratamento dessas doenças. Foi coletado estudos entre períodos de 20 anos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Embora as buscas fossem direcionadas a obesidade e depressão em mulheres, dos 20 artigos selecionados nessa revisão, somente um (Martins,2012.) falou concretamente a respeito do tema abordado, os artigos mistos continham informações quantitativas acerca da obesidade e depressão em mulheres e continham ainda informações quantitativas acerca de outros assuntos envolvidos, (10 artigos) cerca de 50% abordaram o sexo feminino relacionados a outro tipo de intervenções.

Três (3) dos artigos não informaram a relação da obesidade com a depressão em mulheres. Caballero, B; (2001) relatam que os estudos associados a depressão e obesidade entre o público feminino, se torna cada vez mais necessários para traçar estratégias preventivas e terapêuticas.

Quatro (4) artigos que foram excluídos abordavam exclusivamente sobre mulheres, mas os temas falavam a respeito de menopausa, menarca, depressão pós parto, microbiota intestinal, Covid-19, sedentarismo, obesidade. Desta forma tivemos como intuito observar se apesar de serem em maioria artigos mistos, se a variável do tema havia sido abordada nos estudos.

Seis (6) artigos compararam ou analisaram de alguma forma o fator depressão e obesidade, porém todos os estudos mistos buscaram nesta análise falar a respeito de sexo diferentes, não especificamente analisar fatores que especificamente se associem ao sexo feminino.

Apesar desta conhecida associação da obesidade e depressão no sexo feminino, descrita anteriormente neste estudo, dentre os artigos incluídos na revisão, três (3) estudos não relataram e não analisaram especificamente o sexo feminino, mas discorreram acerca da fisiopatologia da obesidade e depressão e sobre a associação dessas doenças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi observado nos trabalhos pesquisados que a maioria das mulheres que tem obesidade sofrem de problemas relacionados a depressão, ansiedade, transtorno de imagens que foram acarretados pelo seu peso. Vale ressaltar a importância de um acompanhamento multiprofissional tendo a parceria de um nutricionista, psicólogo e educador físico para que se possa obter bons resultados. O Nutricionista vai trabalhar a reeducação alimentar e os hábitos alimentares mostrar ao paciente que os alimentos de fácil acesso, como lanches rápidos fast-foods não lhe trará o aporte nutricional necessário.

Estudos apontam que indivíduos obesos são mais propensos a desenvolver depressão, devido a sua baixa estima relacionada com a insatisfação de sua aparência corporal, com isso é de suma importância o tratamento com o psicólogo, pois através desses acompanhamentos irá promover saúde ao paciente, melhorar a sua qualidade de vida, minimizar o risco de suicídio e recuperar a sua capacidade social, psicológica e funcional.

O Educador físico junto com a atividade física irão oferecer benefícios ao tratamento da obesidade e depressão visto que para a obesidade os exercícios auxiliaram na perda de peso e no fortalecimento do músculos, já para a depressão a prática de exercícios além de proporcionar benefícios fisiológicos oferece uma estabilidade psicológica, pois traz uma sensação de bem estar, melhora o humor, auxilia na auto estima e ajuda a diminuir a depressão e ansiedade.

REFERÊNCIAS

MARTINS, Ana Paula Bortoletto. É preciso tratar a obesidade como um problema de saúde pública. **Revista de Administração de Empresas**, v. 58, n. 3, p. 337-341, 2018.

MARTINS, Sônia. O peso da mente feminina: associação entre obesidade e depressão.

MELCA, I. A.; FORTES, S. Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado afetivo. **Revista Hupe**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 18-25, 2014. Disponível em: Acesso: 24 mai. 2021.

Organização Mundial de Saúde. Classificações para o índice de massa corpórea - IMC. em adultos 2002. Avaliável online:http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/tabelas/tabela_de_referencia_imc.htm. Acesso em: 15 maio. 2021.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICACANA DE SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Com depressão no topo da lista de causas de problemas de saúde, OMS lança a campanha “Vamos conversar”. Disponível em: Acesso em: 26 maio. 2023.

SICHERI, R.; SOUZA, R. A. G. Epidemiologia da obesidade. In: NUNES, M. A. et al. Transtornos alimentares e obesidade. 2. ed. Porto Alegre: **Artmed**, 2006. p. 251-263.