



Transtornos Alimentares E A Nutrição: Importância No Tratamento De Anorexia Nervosa E Ortorexia

Autor(res)

Karoline Honorato Brunacio

Larissa Bindo De Barros

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

Os transtornos alimentares representam um dos maiores desafios contemporâneos para a saúde pública, por impactarem de forma ampla a vida dos indivíduos em suas dimensões física, psicológica e social. Entre esses transtornos, a anorexia nervosa destaca-se pela gravidade clínica e pelos elevados índices de morbimortalidade, caracterizando-se pela intensa restrição alimentar, medo de engordar e distorção da imagem corporal. Em paralelo, surge a ortorexia, uma condição ainda não oficializada nos manuais diagnósticos, mas que vem sendo cada vez mais observada em populações jovens e adultas. Diferentemente da anorexia, a ortorexia se manifesta pela fixação excessiva com a “pureza” dos alimentos e pelo controle rígido sobre a dieta, podendo acarretar isolamento social e deficiências nutricionais. Em ambos os casos, a atuação do nutricionista se mostra essencial, uma vez que o tratamento ultrapassa a prescrição dietética e envolve acolhimento, reeducação alimentar e estímulo de uma relação equilibrada com a comida. Assim, compreender a complexidade desses transtornos e analisar estratégias nutricionais baseadas em evidências torna-se fundamental para subsidiar práticas clínicas e promover uma recuperação sustentável.

Objetivo

Descrever as características clínicas da anorexia nervosa e da ortorexia, destacando o papel do nutricionista no manejo e tratamento. Especificamente, analisar abordagens terapêuticas nutricionais e discutir estratégias de prevenção e adesão ao cuidado.

Material e Métodos

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, desenvolvida a partir de artigos científicos, dissertações, diretrizes clínicas e livros publicados nos últimos dez anos, em português e inglês. As fontes foram acessadas em bases de dados como SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, com uso dos descritores “transtornos alimentares”, “anorexia nervosa”, “ortorexia” e “nutrição clínica”. Foram incluídas pesquisas que abordassem tanto as características clínicas quanto as estratégias de tratamento nutricional, excluindo-se relatos preliminares ou trabalhos sem relação direta com a temática. A seleção priorizou estudos com relevância científica e metodológica, considerando evidências que discutissem a dimensão fisiológica, psicológica e social dos transtornos. Além disso, foram analisadas diretrizes internacionais, como as de



Hay et al. (2014), que destacam a importância da abordagem multiprofissional. Essa metodologia permitiu identificar práticas nutricionais baseadas em evidências, além de lacunas que ainda precisam ser preenchidas por novas pesquisas longitudinais.

Resultados e Discussão

A análise bibliográfica evidenciou que a anorexia nervosa apresenta manifestações clínicas severas, incluindo desnutrição proteínocalórica, amenorreia, alterações metabólicas e risco elevado de mortalidade. Estudos como os de Marzola et al. (2013) e Wodarczyk et al. (2022) demonstram que a intervenção precoce, aliada a protocolos estruturados de restauração de peso, aumenta significativamente a taxa de recuperação. O tratamento nutricional é progressivo, contemplando fases de reabilitação, manutenção e prevenção de recaídas. Em casos graves, a nutrição enteral é apontada como recurso eficaz, assegurando aporte nutricional adequado e estabilidade metabólica.

No caso da ortorexia, ainda que não oficialmente classificada, observa-se forte associação entre comportamentos obsessivos em relação à dieta, crenças rígidas sobre pureza alimentar e distorção da imagem corporal. Pesquisas recentes (Koven; Abry, 2015; Dobreanu et al., 2022; Takeda, 2023) ressaltam que, apesar de frequentemente confundida com hábitos saudáveis, a ortorexia pode comprometer relações sociais e desencadear deficiências nutricionais. Intervenções pautadas na flexibilização alimentar e em orientações personalizadas têm se mostrado eficazes na redução de riscos.

Outro ponto central diz respeito à integração entre nutrição clínica e psicologia. Estratégias baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental, associadas à Nutrição Comportamental, têm ampliado a adesão ao tratamento, possibilitando exposição gradual a alimentos temidos e melhora da autorregulação alimentar. Pesquisas como Silva et al. (2023) e Castellini et al. (2025) destacam que o trabalho multiprofissional, envolvendo nutricionistas, psicólogos e médicos, potencializa os resultados clínicos e reduz índices de recaída.

Apesar dos avanços, há lacunas importantes, como a ausência de padronização em instrumentos diagnósticos da ortorexia e a carência de estudos longitudinais em populações jovens brasileiras. Assim, reforça-se a necessidade de pesquisas que aprofundem a efetividade das intervenções nutricionais em contextos locais.

Conclusão

A anorexia nervosa e a ortorexia configuram transtornos complexos que afetam de modo significativo a saúde e a qualidade de vida. A literatura revisada evidencia que o nutricionista exerce papel central, não apenas na reabilitação clínica, mas também no acolhimento e na educação alimentar. O trabalho multiprofissional e estratégias baseadas em evidências surgem como caminhos promissores para maior adesão e recuperação sustentada.

Referências

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5. ed. Arlington: APA, 2013.
- CASTELLINI, G. et al. Enteral Tube Nutrition in Anorexia Nervosa and Atypical Anorexia Nervosa and Outcomes. *Nutrients*, v. 17, n. 3, 2025.
- DOBREANU, A. et al. Associations between Orthorexia Nervosa, Body Self-Image, Nutritional Beliefs, and



Behavioral Rigidity. *Nutrients*, v. 14, n. 21, 2022.

HAY, P. et al. Diretrizes clínicas da Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists para o tratamento de transtornos alimentares. *Aust. N. Z. J. Psychiatry*, v. 48, n. 11, p. 977–1008, 2014.

KOVEN, N. S.; ABRY, A. W. The clinical basis of orthorexia nervosa: Emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, v. 11, p. 385–394, 2015.

MARZOLA, E. et al. Nutritional rehabilitation in anorexia nervosa. *BMC Psychiatry*, v. 13, p. 290, 2013.

SILVA, R. I. et al. Métodos de tratamento de transtornos alimentares segundo a nutrição comportamental. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 11, 2023.

WODARCZYK, A. et al. Five-Year Inpatient Management of Teenagers With Anorexia Nervosa. *Nutrients*, v. 14, n. 3, 2022.