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 proteinocalórica, 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.