

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ESCOLHAS ALIMENTARES E FOME EMOCIONAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

Christiane Caetano Rodrigues (christiane.rodrigues@ead.eduvaleavare.com.br)

Larissa Beraldi (larissaberaldinutri@gmail.com)

Isabela De Goes Menezes (isabela.menezes@ead.eduvaleavare.com.br)

Luisa Guelfi Hayashi (luisaghayashi@gmail.com)

Amanda Spiller (amanda.spiller@ead.eduvaleavare.com.br)

Introdução: A fome emocional refere-se à ingestão de alimentos motivada por estados afetivos negativos, como estresse e ansiedade, e não por necessidades nutricionais reais. Objetivos: Diante dessas considerações, o objetivo desse estudo foi realizar um levantamento bibliográfico sobre os fatores fisiológicos e psicológicos da fome emocional e assim identificar grupos de pessoas com tal vulnerabilidade. Metodologia: Utilizou-se plataformas de busca de artigos científicos como Scielo, Pubmed, Google acadêmico e a IA SciSpace com os termos: fome emocional, fatores de risco, fatores biológicos e fatores psicológicos. Dos artigos encontrados, foram selecionados 7 artigos em português que abrange os anos de 2010 a 2022 para a elaboração desse trabalho. Resultados e discussão: Os resultados trazidos pelos artigos revelam que a neurociência tem contribuído para a compreensão dos mecanismos cerebrais envolvidos na fome emocional. Estudos indicam que indivíduos com maior vulnerabilidade emocional e obesidade apresentam hiperatividade em regiões cerebrais associadas ao processamento emocional e à resposta ao

estresse. Essa hiperatividade pode levar à busca por alimentos como forma de alívio imediato, favorecendo escolhas impulsivas e nutricionalmente inadequadas. Fatores como sono insuficiente também influenciam negativamente os hábitos alimentares, sendo associados a níveis elevados de ansiedade e comportamentos compulsivos alimentares. A fome emocional pode evoluir para padrões alimentares prejudiciais, como o consumo excessivo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, frequentemente associados ao conceito de vício alimentar. Conclusão: A adoção de estratégias saudáveis de enfrentamento emocional e suporte nutricional e psicológico são essenciais para mitigar os impactos da fome emocional.

Palavras-chave: fome emocional; estresse; alimentos.