

INTERAÇÃO ENTRE A RESPONSABILIDADE AO ESTRESSE E A SENSIBILIDADE À INSULINA NA RESPOSTA À SACIEDADE E AO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

NATASHA KIM DE OLIVEIRA DA FONSECA¹; GISELE GUS MANFRO^{2,3,4}

¹ Curso de Graduação em Nutrição, ²PPG Psiquiatria, ³PPG Neurociências, ⁴Departamento de Psiquiatria
Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul - UFRGS, Porto Alegre, Brasil

INTRODUÇÃO

O estilo de vida moderno proporciona uma grande exposição a eventos estressores e uma maior disponibilidade e facilidade de consumo de alimentos hiperpalatáveis. O aumento da exposição ao estresse pode propiciar aumento do consumo de *comfort foods* (alimentos ricos em açúcar e em gordura) e redução da ingestão de frutas e vegetais. Dessa forma, a obesidade pode estar relacionada com alterações comportamentais e metabólicas da resposta ao estresse.

OBJETIVO

O objetivo desse trabalho é estudar a interação entre os níveis de cortisol, associados à responsividade ao estresse, e a sensibilidade à insulina na resposta da saciedade e nas práticas do comportamento alimentar.

MÉTODOS

Vinte e quatro (n=24) adolescentes participaram da avaliação do comportamento alimentar através do *Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ)* e tiveram o sangue coletado para medir a insulina sanguínea. A saliva foi coletada antes, logo após e 30 minutos após exposição a um evento estressor para a medida de cortisol. Também foi avaliada a classificação da saciedade percebida antes e após um lanche padronizado.

DEBQ

“Do you have the desire to eat when you are irritated?”

“Do you have a desire to eat when somebody lets you down?”

“Do you get the desire to eat when you are anxious, worried or tense?”

...

CONCLUSÃO

Este trabalho sugere a importância do perfil metabólico (sensibilidade à insulina) no entendimento do efeito do estresse (cortisol) sobre o consumo emocional. O conhecimento dessa interação pode ser importante no manejo da obesidade, uma vez que esta condição geralmente apresenta-se em concomitância com a resistência à insulina. O uso de alimentos confortantes em resposta ao estresse pode ser um fator perpetuador da obesidade nestes indivíduos. Desenvolver estratégias não alimentares para lidar com o estresse, associado à orientação nutricional adequada parece ser fundamental para o controle do ganho de peso nessa população.

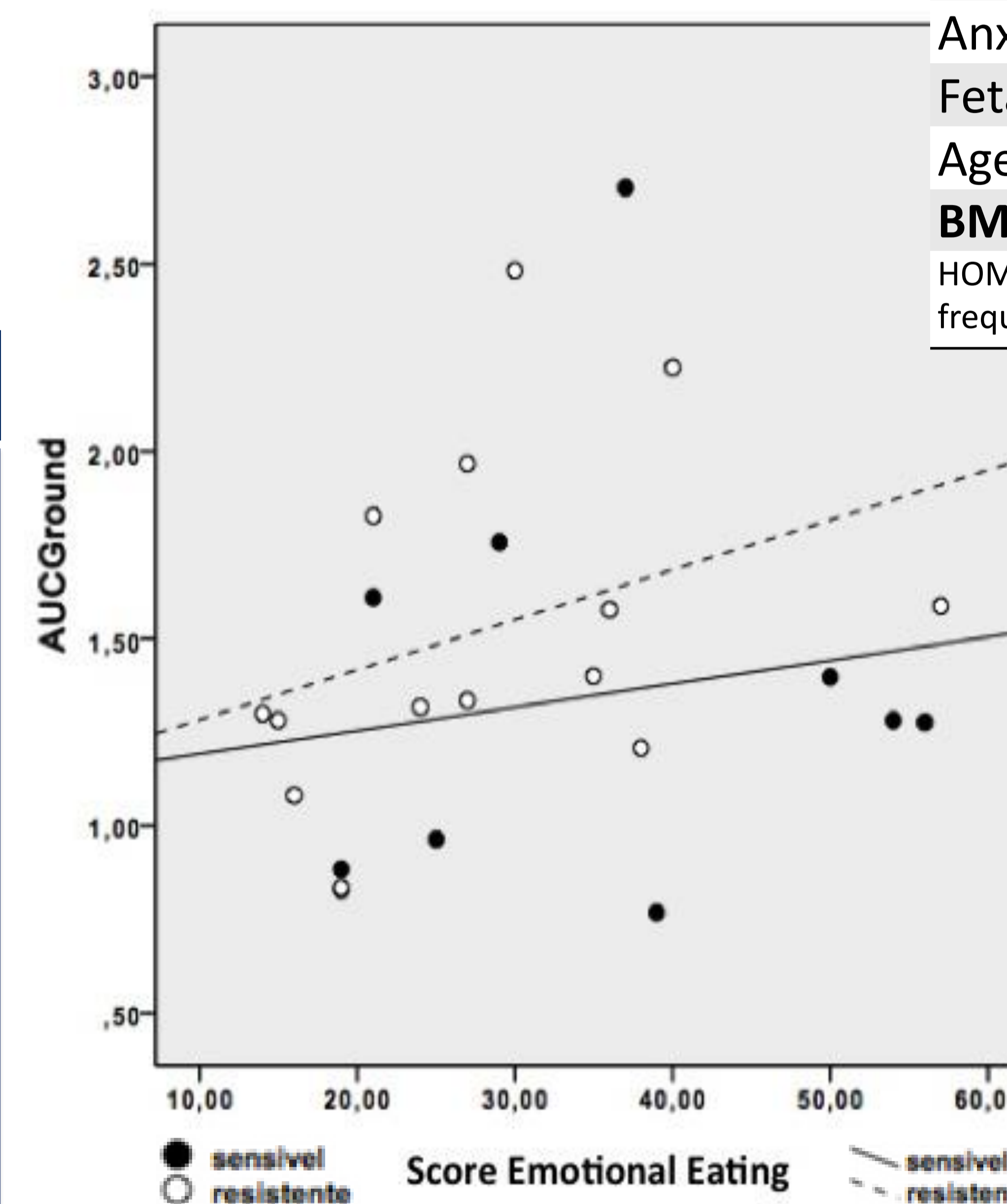
RESULTADOS

Observou-se que não existem diferenças significativas entre os grupos, exceto pelo IMC, que foi mais elevado no grupo resistente à insulina como esperado.

Comparison between more individuals (HOMA > 2.6) and less (HOMA < 2.6) sensitive to insulin in different confounding variables

	HOMA >2,6 (resistant) n=14		HOMA <2,6 (sensitive) n=10		p
Male Sex ^a	9 (64,3%)	n=14	4 (40,0%)	n= 10	0,408
Caucasian ^a	9 (69,2%)	n= 13	7 (70,0%)	n= 10	1,000
Maternal education (≤ 8 years) ^a	4 (40,0%)	n= 10	3 (42,9%)	n= 7	1,000
ABEP score ^b	16,90 ± 1,13	n= 13	18,60 ± 2,42	n= 7	0,478
Anxiety diagnostic ^a	5 (35,7%)	n= 14	6 (60,0%)	n= 10	0,410
Fetal Growth Rate ^b	1,02 ± 0,03	n= 14	0,99 ± 0,04	n= 10	0,677
Age (years) ^b	17,54 ± 0,59	n= 14	18,02 ± 0,58	n= 10	0,578
BMI (Kg/m²)^b	24,21 ± 1,08	n= 14	20,80 ± 0,91	n= 10	0,033

HOMA, Homeostasis Model Assessment. ^aChi-square. Data expressed in absolute (n) and relative (%) frequency. ^bStudent T Test. Data expressed as mean ± SD.



Foi encontrada uma interação entre a responsividade ao estresse e a sensibilidade à insulina apenas no comportamento alimentar. Houve aumento da alimentação emocional na medida em que a responsividade ao estresse aumentava nos indivíduos com resistência à insulina (B = 15,227 P = 0.015). Essa interação não ocorreu para os outros tipos de alimentação medidos pelo DEBQ, restritiva (P = 0,689) e externa (P = 0,582).