



PREVALÊNCIA DE ORTOREXIA NERVOSA E SUA ASSOCIAÇÃO COM O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Silvio Andrade Cabral¹; Izabella de Oliveira Santos¹; Dr. Heitor Bernardes Pereira Delfino²;
Dr.^a. Cristiana Araújo Gontijo² (orientadora: cristiana.gontijo@prof.una.br)

¹Estudante do Curso de Nutrição da UNA Uberlândia.

²Nutricionista. Doutor(a). Educador(a) UNA Uberlândia.

RESUMO

A Ortorexia Nervosa (ON) é caracterizada por foco obsessivo na alimentação "saudável" e inflexibilidade na dieta, o que pode comprometer o comportamento alimentar. O objetivo deste estudo foi associar ON com consumo alimentar. Trata-se de estudo do tipo transversal com estudantes do Centro Universitário UNA. Coleta de dados foi realizada por meio digital e presencial. Os participantes responderam questionários para avaliação do consumo alimentar e ortorexia nervosa (ON). O estado nutricional foi classificado pelo índice de massa corporal. Participaram do estudo 113 estudantes com idade média de 24,42 anos (DP \pm 7,59), sendo 78,8% (n=89) do sexo feminino. O IMC médio foi de 23,77 kg/m² (DP \pm 4,90), 57,5% encontrava-se eutróficos, 26,5% com sobrepeso e 8,9% com obesidade. 71,7% apresentaram tendência à ON. A ON foi associado a maior frequência de consumo alimentar diário ou semanal de banana, laranja e batata doce, porém não houve diferença para alimentos ultraprocessados.

INTRODUÇÃO

A percepção radical de que a alimentação saudável e equilibrada é o único parâmetro para a promoção da saúde pode implicar em um julgamento perfeccionista e não realista da forma como nos alimentamos, levando ao adoecimento do corpo e da mente (MARTINS et al., 2011). Atualmente a sociedade reforça o culto a saúde e ao corpo, o que pode resultar no desenvolvimento de transtornos alimentares, como a Ortorexia Nervosa (ON) (RODGERS; WHITE; BERRY, 2021). A ON é caracterizada por um foco obsessivo na alimentação "saudável" e inflexibilidade na dieta, o que leva a comprometimento psicossocial clinicamente significativo. As restrições alimentares são iniciadas com a intenção de melhorar a saúde, tratar uma patologia, perda de massa corporal e essa dieta acaba se tornando uma apreensão excessiva no dia a dia (LORENZON; MINOSSI; PEGOLO, 2020).



No entanto, por ser um assunto novo, existem poucas publicações a respeito da relação entre sintomas de ON e indicadores de alimentação saudável (RODGERS; WHITE; BERRY, 2021), principalmente sobre o nível de processamento dos alimentos consumidos. Com isso, o presente estudo teve como objetivo associar os comportamentos alimentares com tendência à ortorexia nervosa com o consumo alimentar.

Palavras-chave: Ortorexia nervosa; comportamento alimentar; estado nutricional.

MÉTODOS

Trata-se de estudo do tipo transversal que foi desenvolvido com estudantes universitário dos cursos de graduação do Centro Universitário UNA. Foram incluídos estudantes de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, regularmente matriculados em qualquer curso e período, e excluídos aqueles que indivíduos que não forneceram as informações necessárias para o desenvolvimento do estudo. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do Centro Universitário UNA-Uberlândia (Parecer nº 5.710.842), e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A coleta de dados foi realizada por meio digital (google forms) e também presencialmente no campus. O convite e o formulário online foram encaminhados por e-mail ou aplicativos de mensagens, já a coleta de dados presencial, os estudantes que aceitaram participar, receberam o formulário impresso.

Os participantes responderam a questões demográficas e antropométricas, questionário para identificação de ortoexia nervosa ON – ORTO-15 (PONTES et al., 2014), e questionário qualitativo de frequência de consumo alimentar. Os alimentos foram categorizados de acordo com o nível de processamento segundo a classificação NOVA (MONTEIRO et al., 2017), que categoriza em quatro grupos: alimentos in natura ou minimamente processados; ingredientes culinários; alimentos processados; e alimentos ultraprocessados. Foi realizado o cálculo do índice de massa corporal (IMC), a partir dos dados de peso e altura autorreferidos, e classificado o estado nutricional segundo os pontos de corte propostos pela Organização Mundial da Saúde.

As variáveis categóricas foram expressas em frequências. A análise de associação das variáveis categóricas foi realizada pelo teste do qui-quadrado utilizando o software Epi-Info® versão 3.5.2. Adotou-se nível de significância de 5%.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo 113 estudantes dos cursos de graduação em Psicologia (27,5%, n= 31), Fisioterapia (16,8%, n= 19), Biomedicina (13,3%, n= 15), Nutrição (11,5%, n= 13), Enfermagem (11,5%, n=13), Odontologia (9,7%, n= 11), Estética e Cosmética (3,5%, n= 4), Sistema de Informação (3,5%, n=4) e Medicina Veterinária (2,7%, n =3). Os universitários avaliados tinham idade média de 24,42 anos (DP \pm 7,59), sendo 78,8% (n=89) do sexo feminino.

O IMC médio dos indivíduos avaliados foi de 23,77 kg/m² (DP \pm 4,90) e, de acordo com a classificação do estado nutricional, a maior parte deles (57,5%, n=65) encontrava-se eutrófica e 35,4% apresentavam excesso de peso, sendo 26,5% com sobrepeso (n= 30) e 8,9% com obesidade (n=10), e 7,1% baixo peso (n= 8) (Figura 1).

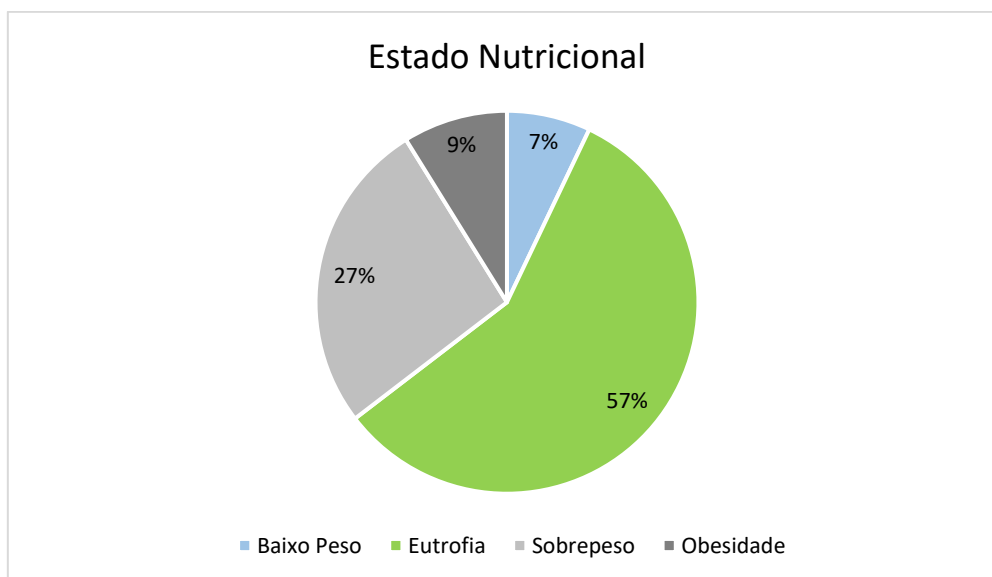


Figura 1. Classificação do índice de massa corporal (IMC) de estudantes universitários.

Entre os avaliados, 71,7% (n=81) apresentaram comportamento alimentar com tendência à ortorexia nervosa (ON), sendo considerada uma prevalência inferior a encontrada em outros estudos com a população de adolescentes e adultos (91,4%) (LORENZON; MINOSSI; PEGOLO, 2020) e estudantes do curso de nutrição (87%) (PENAFORTE et al., 2018).

Não houve associação comportamento alimentar com tendência para ON com o estado nutricional (Tabela 1). Este resultado contradiz ao encontrado por Penaforte et al. (2018) que demonstraram uma maior frequência de estudantes com excesso de peso entre aqueles com comportamento alimentar com tendência para a ON.



Tabela 1. Associação do comportamento alimentar com tendência para Ortorexia Nervosa (ON) com o estado nutricional de estudantes universitários (n = 113).

Comportamento com tendência para ON	Excesso de peso		p-valor
	Sim	Não	
Sim	29	11	0,88
Não	52	21	
Total	81	32	

Teste do qui-quadrado. Excesso de Peso = $IMC \geq 25,00 \text{ kg/m}^2$.

Os alimentos in natura ou minimamente processado com maior frequência de consumo entre os estudantes foram carnes e hortaliças cruas. Neste grupo alimentar, o comportamento com tendência para ON foi associado a maior frequência de consumo alimentar diário ou semanal de banana, laranja e batata doce. Este é um resultado favorável para estes estudantes, pois além de serem alimentos ricos em vitaminas e minerais, os alimentos de origem vegetal apresentam quantidades importantes de fibra alimentar que são favoráveis para a saúde.

Já os alimentos ultra processados com maior frequência de consumo foram chocolate, refrigerante e pão de forma, porém, sem associação com a tendência para ON (Tabela 2). Esperava-se que os estudantes com comportamentos alimentares com tendência à ortorexia nervosa apresentassem menor consumo de alimentos ultraprocessados, porém os resultados mostraram que não houve diferença. A participação de alimentos in natura ou minimamente processados e ingredientes culinários processados vem sendo constantemente substituída pelo consumo dos alimentos processados e ultraprocessados pela população (MORAES et al., 2021). De acordo com inquéritos alimentares nacionais, o padrão alimentar da população brasileira sofreu intensas transformações nas últimas décadas, decorrentes da redução do consumo de alimentos tradicionais como arroz, feijão e aumento do consumo de alimentos ultra processados como biscoitos, sorvetes e lanches do tipo fast-food.



Tabela 2. Associação do comportamento alimentar com tendência para Ortorexia Nervosa (ON) com o consumo diário ou semanal de alimentos de acordo com o nível de processamento de estudantes universitários (n = 97).

Frequência de consumo alimentar diário ou semanal	Comportamento com tendência para ON		p-valor
	Sim (n= 71)	Não (n= 26)	
Alimento in natura ou minimamente processado	% (n)	% (n)	
Carne frango (peito)	91,55 (65)	88,46 (23)	0,64
Hortaliças cruas	78,87 (56)	73,08 (19)	0,54
Banana	77,46 (55)	50,00 (13)	0,01
Carne bovina sem gordura	71,83 (51)	80,77 (21)	0,37
Carne bovina com gordura	69,01 (49)	80,77 (21)	0,25
Ovos	63,38 (45)	53,85 (14)	0,39
Café	63,38 (45)	61,54 (16)	0,87
Feijão	59,15 (42)	61,54 (16)	0,83
Macarrão	56,34 (40)	57,69 (15)	0,90
Maçã	54,93 (39)	38,46 (10)	0,15
Batata Inglesa	54,93 (39)	42,31 (11)	0,35
Leite Integral	53,52 (38)	38,46 (10)	0,19
Laranja	50,70 (36)	26,92 (07)	0,04
Mamão	45,07 (32)	26,92 (07)	0,10
Carne suína	47,89 (34)	65,38 (17)	0,13
Batata Doce	38,03 (27)	15,38 (04)	0,03
Peixe	35,21 (25)	26,92 (07)	0,44
Arroz Integral	32,39 (23)	23,08 (06)	0,37
Goma de tapioca	32,39 (23)	19,23 (05)	0,20
Goiaba	14,08 (10)	7,69 (02)	0,39
Ingrediente culinário			
Manteiga	66,20 (47)	65,38 (17)	0,94
Alimentos processados			
Queijos	61,97 (44)	76,92 (20)	0,16
Pão francês	59,15 (42)	69,23 (18)	0,37



Pão doce	39,44 (28)	23,08 (06)	0,13
Alimentos Ultraprocessados	% (n)	% (n)	p-valor
Chocolate	59,15 (42)	42,31 (11)	0,14
Refrigerante	53,52 (38)	65,38 (17)	0,29
Pão de Forma	49,30 (35)	50,00 (13)	0,90
Biscoito recheado	33,80 (24)	30,77 (08)	0,86
Iogurte com sabor	32,39 (23)	19,23 (05)	0,20
Biscoito salgado	29,58 (21)	34,62 (09)	0,63
Biscoito doce	29,58 (21)	26,92 (07)	0,79
Refresco	28,17 (20)	26,92 (07)	0,90
Cerveja	26,76 (19)	30,77 (08)	0,70
Sorvete	25,35 (18)	19,23 (05)	0,53
Lanche tipo fast food	25,35 (18)	23,08 (06)	0,81
Macarrão instantâneo	18,31 (13)	11,54 (03)	0,41
Salsicha	15,49 (11)	19,23 (05)	0,66

Teste do qui-quadrado.

CONCLUSÕES

Os fatores de vida estressantes afetam o comportamento alimentar, podendo resultar em sintomas de ortorexia nervosa. Os resultados do presente estudo demonstram que os estudantes que apresentaram tendência para a ON consumiram com mais frequência de banana, laranja e batata doce, porém não diferiu o consumo de alimentos ultraprocessados. Com isso, a necessidade e importância de se observar as possíveis influências dos sintomas de ortorexia nervosa sobre o consumo alimentar de estudantes universitários durante a graduação, com o intuito de se estabelecer condutas eficientes, que visem a recuperação, prevenção e promoção da saúde dessa população.

REFERÊNCIAS

LORENZON, L.F.L.; MINOSSI, P.B.P.; PEGOLO, G.E. Ortorexia nervosa e imagem corporal em adolescentes e adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria** [online]. 2020, v. 69, n. 2, pp. 117-125. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000266>>. Epub 01 Jun 2020. ISSN 1982-0208. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000266>.



MARTINS M.C.T. et al. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. **Revista de Nutrição**. 2011, v.24, n.2, pp. 345-357. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000200015>>. Epub 18 Jul 2011. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000200015>.

MONTEIRO, C.A.; CANNON, G.; MOUBARAC, J-C.; LEVY, R.B.; LOUZADA, M.L.C.; CONSTANTE, P.J. THE UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. **Public Health Nutr**. 2017; v.21, n.1, pp. 5-17. doi: 10.1017/S1368980017000234.

PENAFORTE, F.R.O. et al. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria** [online]. 2018, v. 67, n. 1, pp. 18-24. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000179>>. ISSN 1982-0208. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000179>.

PONTES J.B et al. Ortorexia nervosa: adaptação cultural ORTO-15. **Demetra**. 2014; v.9, n.2, pp.533-48. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/8576>.

RODGERS R.F.; WHITE M.; BERRY R. Orthorexia nervosa, intuitive eating, and eating competence in female and male college students. **Eat Weight Disord**. 2021, v.26, n.8, pp.2625-2632. doi: 10.1007/s40519-020-01054-8.

FOMENTO

O trabalho teve a concessão de bolsa de iniciação científica pelo Programa Ânima de Iniciação Científica – PROCIÊNCIA, Projeto: “Avaliação da prevalência de ortorexia nervosa e sua associação com o consumo de alimentos (ultra)processados em estudantes universitários”, Protocolo: 3724.

