

ABORDAGEM DA ALIMENTAÇÃO INTUITIVA COMPARADO A PROGRAMAS DE EMAGRECIMENTO TRADICIONAIS NA PERDA DE PESO E DESFECHOS EM SAÚDEAna Tamires Jardim¹**RESUMO**

A alimentação intuitiva surge como uma nova abordagem em programas para perda de peso. Objetivo: Verificar se a abordagem de alimentação intuitiva promove maior perda de peso e melhora nos desfechos em saúde comparado a programas de emagrecimento tradicionais. Materiais e métodos: Uma revisão integrativa foi realizada nas bases de dados Pubmed e Web of Science em junho de 2018, sem limite de data de publicação no idioma inglês. Foram selecionados apenas ensaios clínicos randomizados com comparação entre grupos que utilizaram método de alimentação intuitiva e abordagem tradicional de dieta. Resultados: Os ensaios clínicos foram com indivíduos obesos, todos os estudos a abordagem tradicional de dieta promoveram maior perda de peso, porém a alimentação intuitiva obteve melhores resultados em componentes nutricionais e metabólicos. Conclusão: A alimentação intuitiva suporta vários benefícios para a saúde, que são alcançáveis e sustentáveis a longo prazo, mesmo na ausência de perda de peso. Devendo ser encorajadas como parte das intervenções para a perda de peso em indivíduos com IMC 30 kg/m².

Palavras-chave: Adulto. Perda de peso. Alterações do Peso Corporal. Alimentação intuitiva

ABSTRACT

Intuitive food approach compared to traditional weight lossing programs on weight loss and health outcome

Intuitive eating comes as a new approach to weight loss programs. Objective: To verify whether the intuitive eating approach promotes greater weight loss and improves health outcomes compared to traditional slimming programs. Materials and methods: An integrative review was carried out in Pubmed and Web of Science databases in June 2018, with no limit of publication date and English language. Only randomized clinical trials with comparison between groups using an intuitive eating method and a traditional diet approach were selected. Results: The clinical trials were with obese individuals, all studies the traditional approach of diet promoted greater weight loss, but the intuitive eating obtained better results in nutritional and metabolic components. Conclusion: Intuitive feeding supports various health benefits, which are achievable and sustainable in the long run, even in the absence of weight loss. Should be encouraged as part of the interventions for weight loss in individuals with BMI 30 kg/m².

Key words: Adult. Weight loss. Body weight changes. Intuitive eating.

E-mail do autor:
a-tamires@hotmail.com

Endereço para correspondência:
Ana Tamires Jardim
Avenida dos Portugueses, 1966, Cidade Universitária Dom Delgado, Campus Bacanga, São Luís-MA. Brasil.
CEP: 65080-805

1-Programa de pós-graduação em Saúde do Adulto, Universidade Federal do Maranhão (UFMA), São Luís-MA, Brasil.

INTRODUÇÃO

Programas tradicionais de dieta que encorajam os indivíduos a restringir sua ingestão de alimentos não só têm sido ineficazes em termos de resultados de peso, mas também têm sido contraproducentes (Schaefer e Magnuson, 2014).

Em vez disso, eles, inconscientemente, podem ter contribuído para a reciclagem do peso, a cultura da magreza e transtornos alimentares (Gast e Hawks, 1998).

Uma forma adaptativa de comer que recentemente ganhou reconhecimento é a "alimentação intuitiva", definida como um estilo de alimentação que se concentra em comer motivado por sinais fisiológicos de fome e saciedade (Tylka, 2006).

Essa nova forma de comer que é, em última análise, livre de luta e saudável para a sua mente e corpo. É um processo que libera as algemas de dieta (que só pode levar a privação, rebelião, e ganho de peso rebote) (Tribole e Resch, 2012).

Um dos principais benefícios do comer intuitivo é que ele pode ajudar os indivíduos a desenvolverem uma relação mais saudável e menos antagônica com a comida, em vez de controlar cognitivamente a ingestão alimentar por meio de dieta (Hawks e Gast, 1998; Katrina, 2003).

Além disso, pesquisas apontam que aqueles indivíduos que experimentam alimentação intuitiva possuem associação a menores índices de massa corporal, prazer na alimentação e menos ansiedade alimentar (Smith e Hawks, 2006).

Acredita-se que a alimentação intuitiva seja uma característica inata que é perturbada pelo meio ambiente. As crianças pequenas apresentam uma alimentação intuitiva, mas podem mudar para um comportamento de dieta como resultado da preocupação dos pais e da restrição da ingestão de alimentos (Tylka e Wilcox, 2006).

Apesar dos esforços e incentivo a perda de peso, as intervenções atuais têm se mostrado ineficazes, e o aumento de sobrepeso e obesidade vem aumentando no mundo todo.

A partir disso a questão que esta revisão tentou responder é: a Abordagem de alimentação intuitiva promove maior perda de peso e melhora nos desfechos em saúde comparado a programas de emagrecimento tradicionais?

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo explanatório descritivo, desenvolvido a partir de uma revisão da literatura.

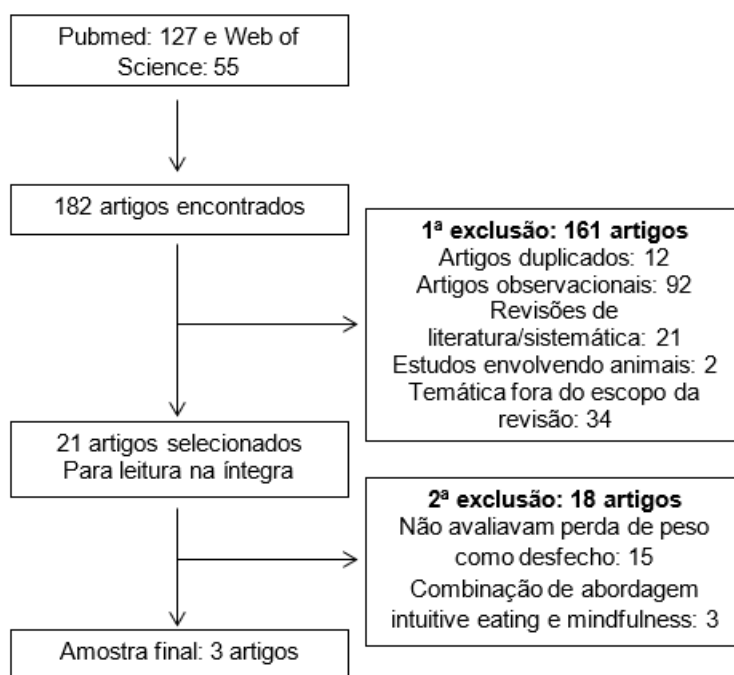


Figura 1 - Fluxograma de seleção dos artigos para a revisão.

As revisões da literatura tratam de uma análise e síntese da informação disponibilizada por todos os estudos relevantes publicados sobre um determinado tema, de forma a resumir o corpo de conhecimento existente e levar a concluir sobre o assunto de interesse (Mancini e Sampaio, 2006).

A revisão se deu pela consulta nas bases de dados online Pubmed e Web of Science no período de junho de 2018, a pesquisa se deu sem limite de data de publicação do artigo, e apenas no idioma inglês. Para a busca utilizou-se os descritores MESH e suas combinações: adult, intuitive eating e weight loss.

Inicialmente realizou-se a leitura do título e resumo para sua seleção, quando estes não eram claros ao objetivo da pergunta de pesquisa procedia-se então a leitura do artigo na íntegra. Como critérios de seleção apenas ensaios clínicos randomizados com

comparação entre grupos que utilizaram método de alimentação intuitiva e abordagem tradicional de dieta.

Foram excluídos: revisões de literatura, revisões sistemáticas, metanálises, estudos envolvendo animais e estudos observacionais. E aquelas intervenções que não tinham como desfecho avaliação de perda de peso.

A busca resultou em 182 publicações nas duas bases de dados, após aplicados os critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 21 artigos para leitura na íntegra. Após análise textual três (3) estudos foram incluídos para esta revisão (Figura 1).

RESULTADOS

Na tabela 1, o resumo dos artigos segundo autor, população, intervenção e resultados.

Tabela 1 - Visão geral dos estudos, 2018.

Autor	População	Intervenção	Resultados
Mensingher e colaboradores (2016)	80 mulheres, com idades entre 30 e 45 anos, com IMC ≥ 30 kg/m ² e fisicamente inativas	Comparação entre grupos randomizados. Um grupo enfatizava a perda de peso versus grupo com abordagem neutra à saúde. Ambos grupos tinham encontros com duração de 90 minutos de segunda a sexta durante 6 meses. o programa de perda de peso, as recomendações de ingestão alimentar foram baseadas em prescrições externas e restrição, e a perda de peso foi um objetivo explícito. Em contraste, o programa de peso neutro ensinou estratégias para reconhecer e responder aos sinais fisiológicos internos de fome e saciedade para determinar a ingestão de alimentos, e a aceitação do tamanho foi promovida em vez de metas de perda de peso. As avaliações ocorreram no início do estudo, pós-intervenção (6 meses) e 24 meses após a randomização.	Diferenças entre grupos de perda de peso foram observadas da linha de base para a pós-intervenção ($p = 0,01$) com maiores reduções no programa de perda de peso pós-intervenção. No entanto, essa diferença entre grupos de perda de peso deixou de ser significativa em 24 meses ($p = 0,63$)
Anglin e colaboradores (2013)	16 estudantes de ambos os sexos, com idades entre 20 e 48 anos, com IMC ≥ 30 kg/m ² sem histórico de doenças crônicas.	Dois grupos (CR e IE). O grupo CR foi o grupo controle, com tratamento padrão para perda e manutenção de peso. O grupo IE foi o grupo de intervenção, de alimentação intuitiva. Os participantes designados para o grupo RC receberam instruções dietéticas (aconselhamento) no início e no meio com ingestão diária de porção, tamanhos de porção e receitas de amostra com base em sua energia estimada ajustada. O grupo IE recebeu instruções baseadas nos princípios da alimentação intuitiva na linha de base e no ponto médio. Instruções de controle de porções não foram dadas ao grupo IE. As avaliações ocorreram no início do estudo, no meio (3 semanas) do estudo e no final (6 semanas)	A mudança de peso dentro dos grupos nos pontos de medição (entre o ponto médio e o ponto final) mostrou que ambos os grupos perderam peso durante o estudo. O grupo RC teve uma perda de peso estatisticamente significativa maior ($p = 0,03$) do que o grupo IE.
Bacon e colaboradores (2005)	78 mulheres obesas entre 30 a 45 anos, com IMC ≥ 30 kg/m ² com histórico crônico de dietas	Duas condições de tratamento foram investigadas: um grupo de dieta e uma saúde em todos os grupos de tamanho. Ambos os grupos de tratamento incluíram 24 sessões semanais, cada uma com 90 minutos de duração. Em seguida, foram oferecidas seis sessões mensais de pós-tratamento, descritas como suporte opcional ao grupo. O grupo de dieta era orientado a restringir sua alimentação, realização de exercícios. O grupo de saúde em todos os tamanhos orientava a aceitação do corpo, comportamento alimentar, nutrição, atividade e apoio social. Abandonar comportamentos alimentares restritivos e substituí-los por comer internamente regulamentada. Os participantes participaram de cinco sessões de testes: linha de base, 12 semanas (tratamento médio), 26 semanas (pós-tratamento), 52 semanas e 104 semanas (acompanhamento).	O grupo saúde em todos os tamanhos manteve peso estável em toda pesquisa. Já o grupo de dieta perdeu 5,2 kg. Eles mantiveram a perda de peso pós-terapia (- 5,3 kg a linha de base), mas recuperaram um pouco do peso tal que o peso não foi significativamente diferente entre a linha de base e o acompanhamento ($p = 0,68$)

Em relação a população, dois estudos foram realizados com mulheres (Bacon e colaboradores, 2005; Mensinger e colaboradores, 2016) e um com ambos os sexos (Anglin e colaboradores, 2013). Em todos os estudos os indivíduos tinham como estado nutricional o sobrepeso (≥ 30 kg/m²).

Quanto a intervenção, esta teve diferentes durações, a maior duração foi de 6 meses (Mensinger e colaboradores, 2016), 6 semanas (Anglin e colaboradores, 2013) e 12 semanas (Bacon e colaboradores, 2005).

Mudanças de peso foram observados em ambos grupos dos estudos selecionados, porém no grupo de perda de peso, a perda foi maior em toda intervenção. Na avaliação de 6 meses o grupo de dieta perdeu 4,6 kg versus 0,56 do grupo de peso neutro. Ao final da intervenção o grupo de peso neutro perdeu em média 0,83 kg contra 3,7 kg. No entanto, essas diferenças entre grupos de perda de peso e IMC deixaram de ser significativas em 24 meses ($p=0,063$; $p=0,057$, respectivamente).

Em todos os estudos a abordagem tradicional de dieta promoveu maior perda de peso, além disso, mantiveram essas perdas pós-intervenção (Bacon e colaboradores, 2005; Mensinger e colaboradores, 2016).

Em todos os estudos o grupo de alimentação intuitiva obteve discreta perda de peso.

No estudo de Mensinger e colaboradores (2016). A alimentação intuitiva promoveu diminuição significativa de colesterol LDL após intervenção (-10mg/dl) e mantiveram esta redução por 2 anos ($p = .031$). Ao contrário do grupo de dieta onde o grupo teve níveis mais elevados de LDL.

No estudo de Bacon e colaboradores (2005) o grupo saúde em todos os tamanhos mostrou um aumento inicial no colesterol total, seguido por uma diminuição significativa da linha de base no acompanhamento. No grupo de dieta não houve mudança no colesterol total durante toda investigação ($p=0.222$). Em relação aos níveis de colesterol LDL pós-tratamento: a saúde em todos os grupos de tamanho sustentou essa melhora ($p=,038$). A saúde em todos os grupos de tamanho também sustentou melhora na pressão arterial sistólica acompanhamento (P, 043), enquanto o grupo de dieta não alcançou significância na sustentação de sua melhora (P, 051).

Além disso, apenas o programa de alimentação intuitiva manteve melhora nos comportamentos alimentares intuitivos após

intervenção e menor pontuação para risco dietético.

Além disso, nas medidas de comportamento alimentar o grupo saúde em todos os tamanhos tornou-se sensível aos sinais corporais que regulam a ingestão de alimentos, aumentou sua dependência desses sinais como reguladores da ingestão e manteve esta mudança.

Em relação às medidas psicológicas apenas o grupo de saúde em todos tamanhos sustentou melhorias na depressão, melhora na autoestima e no comportamento de evitar a imagem corporal.

No estudo de Anglin e colaboradores (2013) não foram observadas diferenças entre os grupos em relação a circunferência da cintura e índice de massa corporal durante todo estudo.

DISCUSSÃO

Em todos os estudos a abordagem tradicional de dieta promoveu maior perda de peso, além disso, mantiveram essas perdas pós intervenção (Bacon e colaboradores, 2005; Mensinger e colaboradores, 2016).

As intervenções utilizando alimentação intuitiva resultaram em insignificante ou nenhuma perda de peso estatisticamente significativa.

A abordagem da alimentação intuitiva não resulta em perda de peso significativa, mas pode ajudar na manutenção do peso, particularmente em longo prazo, e na melhoria da saúde psicológica (Van Dyke e Drinkwater, 2014).

Vale ressaltar, apesar haver perda de peso durante as intervenções, há tendência de reganho nas abordagens que utilizam dieta como meta de emagrecimento. Como no estudo de Bacon e colaboradores (2005), onde o grupo de dieta recuperou o peso perdido ao final de 2 anos de acompanhamento.

Reforçando o que a literatura diz sobre o insucesso da manutenção da perda de peso em programas tradicionais de emagrecimento.

Em revisão conduzida por Mann e colaboradores (2007) os autores concluíram que indivíduos que praticam dieta não foram capazes de manter suas perdas de peso a longo prazo, e não houve evidências consistentes de que as dietas resultaram em melhorias significativas em sua saúde.

Somente à medida que os indivíduos internalizam um novo conjunto de atitudes e

comportamentos, haverá qualquer chance razoável de sucesso a longo prazo da perda de peso (Brownell, 1999).

Com isso fica evidente que as abordagens precisam orientar os indivíduos para mudanças de comportamento, não apenas como foco principal o peso.

Os estudos da presente investigação nos grupos de alimentação intuitiva apresentaram melhora significativas nas variáveis metabólicas, psicológicas e de comportamento alimentar.

Estes benefícios também são observados em outros estudos, em que a alimentação intuitiva reduz o comer emocional, melhora a imagem corporal, eleva a autoestima e auto aceitação (Cole e Horacek, 2010).

Além disso, promovem mudanças de comportamento que se sustentam após as intervenções. Como observados em outros estudos, em que efeitos de uma intervenção de não dieta no perfil psicológico podem ser mais evidentes em longo prazo (Gagnon-Girouard e colaboradores, 2010).

Além da recuperação do peso estas intervenções podem ter impacto negativo nos fatores psicológicos e condições de saúde. Condições de saúde negativas foram observadas nos grupos que utilizavam a abordagem de dieta. Como piora do perfil do colesterol LDL e risco dietético. E também na autoestima, em que o grupo de dieta demonstrou um agravamento significativo (Bacon e colaboradores, 2005).

Apesar do limitado número de publicações, as investigações são provenientes de estudos clínicos randomizados, considerado como uma das ferramentas mais poderosas para a obtenção de evidências para a prática clínica (Souza, 2009).

A presente investigação nos dá indícios que alimentação intuitiva deva fazer parte das abordagens que promovam melhores condições de saúde capazes de se sustentarem ao longo prazo em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Salientamos também a necessidade de novas investigações que incluam maior número de amostra, outros estágios de vida e diferentes faixas de índice de massa corporal.

CONCLUSÃO

Apesar dos estudos mostrarem que as intervenções de alimentação intuitiva são

pouco eficientes em perda de peso em comparação as intervenções convencionais, elas têm o potencial de melhorarem desfechos em saúde.

Com achados sugere-se que a alimentação intuitiva suporta vários benefícios para a saúde, que são alcançáveis e sustentáveis a longo prazo, mesmo na ausência de perda de peso.

Devendo ser encorajadas como parte das intervenções para a perda de peso em indivíduos com IMC 30 kg/m².

REFERÊNCIAS

1-Anglin, J.C.; Borchardt, N.; Ramos, E.; Mhoon, K. Diet quality of adults using intuitive eating for weight loss-pilot study. *Nutrition and health*. Reino Unido. Vol. 22. Num. 3-4. 2013. p.255-264.

2-Bacon, L.; Stern, J.S.; Van Loan, M.D.; Keim, N.L. Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*. Nova York. 2005. Vol. 105. Num. 6. p.929-936.

3-Brownell, K.D. The central role of lifestyle change in long-term weight management. *Clinical cornerstone*. Nova York. Vol. 2. Num. 3. 1999. p.43-51.

4-Cole, R.E.; Horacek, T. Effectiveness of the My Body Knows When intuitive-eating pilot program. *American Journal of Health Behavior*. Estados Unidos. Vol. 34. Num. 3. 2010. p.286-297.

5-Gagnon-Girouard, M.P.; Bégin C.; Provencher, V.; Tremblay, A.; Mongeau, L.; Boivin, S.; Lemieux, S. Psychological impact of a "Health-at-Every-Size" intervention on weight-preoccupied overweight/obese women. *Journal of Obesity*. Vol. 2010. 2010.

6-Gast, J.; Hawks, S.R. Weight loss education: the challenge of a new paradigm. *Health education & behavior*. São Francisco. Vol. 25. Num. 4. 1998. p.464-473.

7-Hawks, S.R.; Gast, J. Weight loss management: a path lit darkly. *Health education & behavior*. São Francisco. Vol. 25. Num. 3. 1998. p.371-382.

8-Kratina, K. Health at every size: Clinical applications. *Healthy weight jornal*. Vol.8. Num. 17. 2003. p.19-23.

Recebido para publicação em 11/02/2019
Aceito em 28/03/2019

9-Mann, T.; Tomiyama, A.J; Westling, E.; Lew, A.M.; Samuels, B.; Chatman, J. Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *American Psychologist*. Washigton. Vol. 62. Num. 3. 2007. p. 220.

10-Mancini, M.C.; Sampaio, R. F. Quando o objeto de estudo é a literatura: estudos de revisão. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. São Carlos. Vol. 10. Num. 4. 2006.

11-Mensing, J.L.; Calogero, R.M.; Stranges, S.; Tylka, T.L. A weight-neutral versus weight-loss approach for health promotion in women with high BMI: A randomized-controlled trial. *Appetite*. Londres. Vol. 105. 2016. p.364-374.

12-Schaefer, J.T.; Magnuson, A.B. A review of interventions that promote eating by internal cues. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Nova York. Vol. 114. Num. 5. 2014. p.734-760.

13-Smith, T.S; Hawks, S.R. Intuitive eating, diet composition, and the meaning of food in healthy weight promotion. *American Journal of Health Education*. Londres. Vol. 37. Num. 3. 2006. p.130-136.

14-Souza, R.F. O que é um estudo clínico randomizado?. *Medicina (Ribeirão Preto Online)*. São Paulo. Vol. 42. Num. 1. 2009. p.3-8.

15-Tribole, E.; Resch, E. *Intuitive eating*. Macmillan. 2012.

16-Tylka, T.L. Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*. Washington. Vol. 53. Num. 2. 2006. p. 226.

17-Tylka, T.L.; Wilcox, J. A. Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct?. *Journal of Counseling Psychology*. Washington. Vol. 53. Num. 4. 2006. p.474.

18-Van Dyke, N.; Drinkwater, E. J. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public health nutrition*. Vol. 17. Num. 8. 2014. p.1757-1766.