INFLUENȚA ANXIETĂȚII ASUPRA COMPORTAMENTULUI ALIMENTAR

Victoria CONDREA,
doctorand, USM

Efectul anxietății asupra aportului alimentar al oamenilor a fost investigat printr-o serie de studii de laborator, clinice și transversale. Cu toate acestea, mai puține studii au examinat potențialele asocieri dintre anxietate și tiparele alimentare generale. Această lucrare de cercetare se concentrează pe fenomenul tulburărilor de comportament alimentar la persoanele cu anxietate. În majoritatea cazurilor, anxietatea nu este singurul lucru de care suferă un bărbat sau o femeie, este adesea în comorbiditate cu o tulburare de alimentație [1]. Scopul prezentului studiu a fost de a prezenta manifestările tiparelor alimentare în relație cu anxietatea la un eșantion reprezentativ la nivel național de adulți moldoveni. Această lucrare explorează variabile legate de obiceiurile alimentare, cum ar fi: regim alimentar, apetit persistent, autorecompensa prin mâncare gustoasă, prezența furiei în cazul înfometării, vina după consumarea unui produs nesănătos, abuz alimentar pe fon de stres. Am descoperit că subiecții cu un nivel scăzut de tulburare de anxietate adoptă obiceiuri alimentare mai sănătoase decât indivizii cu un nivel ridicat de anxietate.

Cuvinte-cheie*: anxietate, tulburări de alimentație, stres, obiceiuri alimentare, comportament alimentar.*

THE INFLUENCE OF ANXIETY ON EATING BEHAVIOUR

The effect of anxiety on dietary intake of humans has been investigated through a number of laboratory, clinical and cross-sectional studies; no prior study, however, has examined potential associations between anxiety and overall dietary patterns. This research paper is focused on the question how people with anxiety can experience several eating behavioural disorders. In the majority of cases, anxiety is not the only thing a man or woman suffers with, it is often a cooccurring disorder with an eating disorder [Yannakoulia, 2008]. Aim of the present study was to describe dietary patterns in relation to anxiety trait in a nationally representative sample of Moldovan adults. This paper explores seven variables related to eating habits such as: dietary patterns, persistent appetite, food as a reward, sense of guilt after eating junk (unhealthy) food, stress associated with overeating or binge eating (6), feelings of anger in case of starvation.

Keywords: *anxiety, eating disorder, stress, eating habits, dietary patterns.*

Introducere

Tulburarea de anxietate este una dintre cele mai frecvente tulburări mintale, cu niveluri ridicate de cronicitate, suferință și deficiențe funcționale. Cercetarea asupra anxietății este una dintre cele mai active direcții din psihologie și a fost în centrul unor studii considerabile în special în ultimele două decenii [2]. Răspunsul psihofiziologic anxios uman a fost descris pentru prima dată științific de Sigmund Freud ca un sentiment de pericol iminent și presant care ar putea fi bazat pe o amenințare reală sau percepută [3]. O definiție mai contemporană consideră

anxietatea o emoție caracterizată prin senzații de tensiune, gânduri de îngrijorare și schimbări fiziologice, cum ar fi creșterea tensiunii arteriale [4]. Criteriile de diagnostic din „Manualul de Diagnostic și Statistic al Tulburărilor Mintale", ediția a cincea [5], includ următoarele: anxietate și îngrijorare excesivă cu privire la unele evenimente sau activități timp de cel puțin șase luni și dificultăți de a controla îngrijorarea. Anxietatea este asociată cu trei sau mai multe dintre următoarele simptomele: neliniște sau senzația de a fi la limită, oboseală, dificultăți de concentrare sau senzația de golire a minții, iritabilitate, tensiune musculară, tulburări de somn.

Efectele anxietății asupra comportamentului alimentar. În ultimii ani, un număr tot mai mare de studii oferă dovezi pentru a susține ideea că dieta poate reprezenta un factor de risc pentru problemele de sănătate mintală, cum ar fi depresia și anxietatea. Cu toate acestea, în ciuda faptului că efectul anxietății asupra aportului alimentar al oamenilor a fost investigat printr-o serie de studii de laborator, clinice și transversale, există o lipsă de date privind efectele tulburărilor de anxietate asupra obiceiurilor alimentare. Adesea, fără să-și dea seama, oamenii pot cădea în obiceiul de a mânca atunci când se simt îngrijorați, anxioși, nervoși sau stresați. Un studiu din 2004 [6] a constatat că două treimi dintre persoanele cu tulburări de alimentație suferă de o tulburare de anxietate la un moment dat în viața lor și că aproximativ 42% au dezvoltat o tulburare de anxietate în timpul copilăriei, cu mult înainte de apariția tulburării de alimentație. Alte studii relevante au arătat că cei cu tulburare de alimentație compulsivă au o probabilitate mai mare de a experimenta simptome semnificative de anxietate în comparație cu populația generală [7]. Un studiu realizat de Yannakoulia *et al.* în 2008 [1] a explorat obiceiurile alimentare în legătură cu simptomele de anxietate. Ei au raportat că subiecții mai anxioși, în comparație cu cei mai puțin anxioși, au prezentat modele alimentare diferite.

Metodologia cercetării

Cercetarea a fost elaborată în cadrul Centrului de Cercetări Științifice în Psihologie, în anul 2020.

Scopul: elucidarea particularităților comportamentului alimentar în relație cu anxietatea.

Eșantion: În studiul de față au fost incluși 125 de subiecți (100 femei, 25 bărbați) din Republica Moldova, cu vârsta cuprinsă între 18 și 55 ani, care au participat în cadrul unui sondaj online privind comportamentul alimentar și gradul de manifestare a anxietății.

Metodele de cercetare:

1. Chestionar de măsurare a intensității anxietății (5 întrebări, scală Likert 5 puncte, preluate din chestionarul SCL-90). În urma prelucrării răspunsurilor, subiecții au fost împărțiți în 3 grupe în funcție de scorul total acumulat: nivel al anxietății scăzut, mediu și ridicat.

2. Chestionar de identificare a comportamentelor alimentare (7 întrebări cu răspuns închis da/nu). Comportamentele alimentare analizate sunt: regim alimentar, apetit persistent, autorecompensă prin mâncare gustoasă, prezența furiei în cazul înfometării, sentiment de vină după consumarea unui produs nesănătos, abuz alimentar pe fon de stres). Aceste comportamente supuse cercetării au fost selectate în mod arbitrar.

Procedură și măsurare: Au fost comparate procentele cumulative ale celor 3 grupe de subiecți privind comportamentul alimentar. S-a luat în considerare simpla variație a rezultatelor procentuale în cadrul celor 3 grupe de subiecți.

Rezultatele obținute

Tabelul 1. Distribuția subiecților în funcție de intensitatea anxietății

Nivelul anxietății	Numărul de subiecți	Procente
Scăzut	38	30,4
Mediu	61	48,8
Înalt	26	20,8

Tabelul 2. Răspunsurile subiecților privind comportamentul alimentar în funcție de intensitatea anxietății

Grupuri de subiecți în dependență de nivelul anxietății	*Sentiment de vină după consumarea unui produs nesănătos*		*Abuz alimentar pe fon de stres*		*Furie în cazul înfometării*	
	Da	*Nu*	*Da*	*Nu*	*Da*	*Nu*
Persoane cu nivel scăzut al anxietății	47,4 %	52,6 %	28,9 %	71,1 %	44,7 %	55,3 %
Persoane cu nivel mediu al anxietății	54,9 %	45,1 %	35,3 %	64,7 %	45,1 %	54,9 %
Persoane cu nivel înalt al anxietății	61,1 %	28,9 %	58,3 %	41,7 %	66,7 %	33,3 %

Tabelul 3. Răspunsurile subiecților privind comportamentul alimentar în funcție de intensitatea anxietății

Grupuri de subiecți în dependență de nivelul anxietății	*Regim alimentar*			*Apetit persistent*		*Mâncarea ca recompensă*	
	Stabil	*Variabil*	*În dependență de foame*	*Da*	*Nu*	*Da*	*Nu*
Persoane cu nivel scăzut al anxietății	13,2 %	23,7 %	52,6 %	44,7 %	55,3 %	47,4 %	52,6 %

Persoane cu nivel mediu al anxietății	19,6 %	29,4 %	41,2 %	58,8 %	41,2 %	64,7 %	35,3 %
Persoane cu nivel înalt al anxietății	30,6 %	30,6 %	36,1 %	61,1 %	38,9 %	75 %	25 %

Discuții

Anxietatea și regimul alimentar. Analiza rezultatelor sugerează că:

– Persoanele cu nivel de anxietate înalt tind să prefere o dietă stabilă;

– Persoanele cu nivel de anxietate scăzut aleg mai mult să mănânce numai atunci când le este foame. (Fig. 1)

Controlul este de obicei o reacție la teama de a pierde controlul. Oamenii care se luptă cu nevoia de a deține controlul se tem adesea de a fi la cheremul altora, iar această frică poate proveni din evenimente traumatice care i-au lăsat să se simtă neputincioși și vulnerabili. Drept urmare, mulți doresc control în moduri disproporționate și nesănătoase. Nevoia de control îi determină pe oameni să se îndrepte către lumea externă pentru a găsi lucruri pe care le pot gestiona.

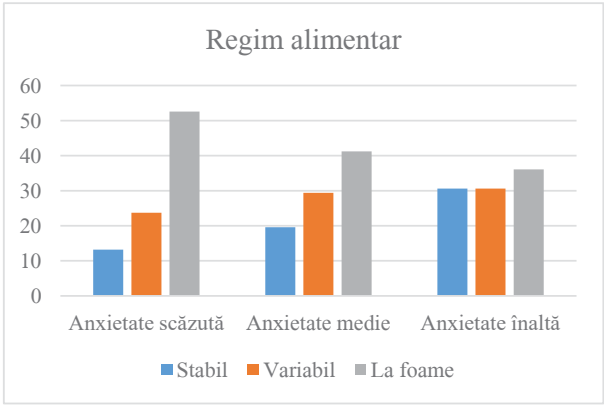


Fig. 1. Relația dintre nivelul anxietății și regimul alimentar

Conform tabloului clinic, persoanelor cu anxietate le este caracteristică senzația de pierdere a controlului propriei minți și emoții. Astfel, printr-un regim alimentar stabil, la ore, pe care îl respectă, aceste persoane își compensează aceasta lipsă.

Anxietatea și furia la înfometare. Conform rezultatelor, putem observa că **nivelurile ridicate de anxietate contribuie la sentimente mai intense de furie în caz de foame** (Fig. 2). Putem presupune că metodele compensatorii sunt de obicei o încercare de a ameliora emoțiile negative prin mâncare. Așadar,

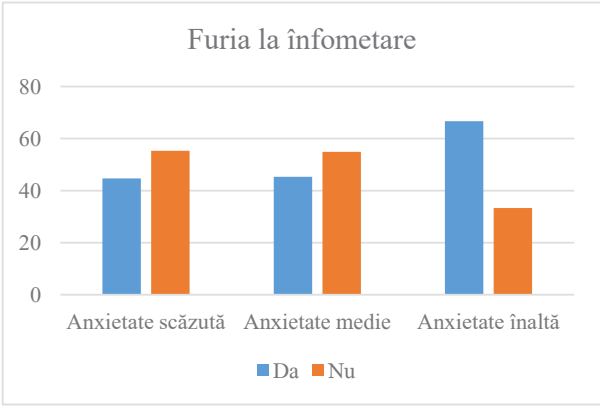


Fig. 2. Relația dintre nivelul anxietății și furia la înfometare

cei care se simt anxioși și înlocuiesc lipsa de încredere în sine, provocările zilnice, situațiile stresante cu alimente devin mult mai iritați atunci când sunt privați de mâncare, instrumentul lor principal de compensare. De fapt, persoanele anxioase evită să-și rezolve problemele la timp și mai degrabă aleg să-și păstreze echilibrul intern prin mecanisme de adaptare. Astfel, fiind lipsiți de hrană, se confruntă cu o situație în afara controlului lor și astfel devin furioși, impulsivi și agresivi.

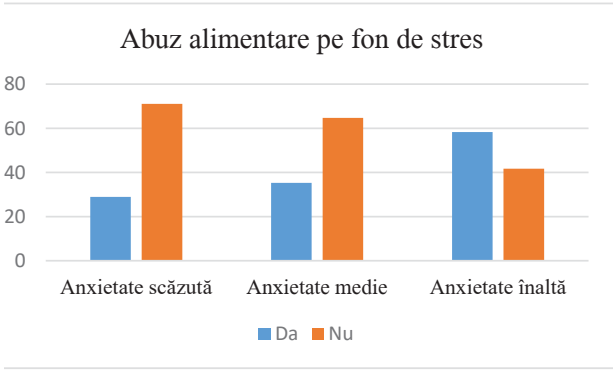


Fig. 3. Relația dintre nivelul anxietății și abuzul alimentar pe fon de stres

Anxietatea și abuzul alimentar pe fon de stres. Există **o relație semnificativă între anxietate și abuzul alimentar** (Fig. 3). Anxietatea este rezultatul unui răspuns la o situație inconfortabilă sau stresantă. Și în această împrejurare hrana joacă rolul de mediator și pare să distragă efectiv subiectul de la problemele sale în timp ce mănâncă. De obicei, oamenii care încearcă să se relaxeze sau să se aducă într-o stare mai agreabilă consumă cantități mai mari de mâncare. Tulburarea de alimentație compulsivă este definită ca ingerarea unei cantități în exces de alimente într-o perioadă limitată de timp [8], astfel încât abuzul alimentar din cauza stresului ar putea fi considerat o forma a acestei tulburări. Un studiu realizat de Tsenkova în 2013 [9] afirmă că a fi copleșit de stres poate afecta obiceiurile alimentare normale, deoarece mâncatul ne abate atenția de la gândurile pe care vrem să le evităm. Acest lucru poate oferi distragere temporară a atenției și confort, dar nu rezolvă problemele care cauzează stresul. Studiile au arătat că nivelurile de stres nu scad după ce se mănâncă în exces, iar consumul de mâncare nedorită poate provoca, de fapt, mai multă anxietate [9].

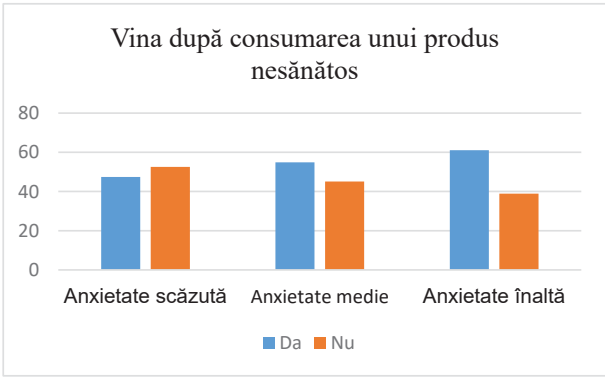


Fig. 4. Relația dintre nivelul anxietății și vina după consumarea unui produs nesănătos

Anxietatea și vina după consumarea unui produs nesănătos. O altă constatare a fost faptul că **persoanele mai anxioase se simt vinovate după ce au mâncat ceva nesănătos** (Fig. 4). Există dovezi pentru o asociere negativă între anxietate și alimentația sănătoasă, precum și o asociere pozitivă între simptomele de

anxietate și aportul caloric [10]. În general, studiile au descoperit că persoanele care sunt depresive ca urmare a sentimentului de anxietate sunt mai predispuse să consume mai multe calorii, să aibă un indice de masă corporală mai mare și o calitate mai slabă a dietei [11]. Stresul declanșează răspunsul „luptă sau fugă" al corpului nostru, care eliberează cortizol – un hormon produs de glandele suprarenale – în fluxul nostru sanguin. În acest fel, cortizolul crește foamea, deoarece organismul dorește energie pentru a combate orice stres cu care ne confruntăm. Ne îndreptăm în special către mâncarea nedorită, deoarece organismul nostru tânjește după alimente bogate în energie, zahăr și grăsimi [12]. Din păcate, aceste alimente cresc și mai mult stresul și contribuie la creșterea în greutate. Astfel, persoanele anxioase simt un sentiment profund de pierdere a controlului care evocă vinovăție și dezgust de sine în timp ce consumă mâncare nesănătoasă.

Anxietatea și autorecompensa prin mâncare gustoasă. În această secțiune am determinat **o relație pozitivă între nivelul de anxietate pe care cineva îl prezintă și percepția lui despre mâncare ca recompensă** (Fig. 5). Anxietatea este un sentiment de îngrijorare și poate fi o reacție la stres sau poate apărea la persoanele care nu sunt capabile să identifice factorii de stres semnificativi în viața lor. De asemenea, stresul îi face pe oameni susceptibili la substanțe care, prin procesarea recompensei, îi motivează pe indivizi să le consume excesiv. Trăsăturile de personalitate asociate în mod obișnuit cu tulburarea de alimentație sunt perfecționismul ridicat, dependența de recompensă, căutarea de senzații și obsesiv-compulsivitate [13], astfel încât persoanele anxioase folosesc alimentele ca răsplată. În plus, sentimentele de anxietate și de a fi sub stres declanșează eliberarea de dopamină, un neurotransmițător care codifică plăcerea și sporește dorința de mâncare, creând mai departe efect de dependență.

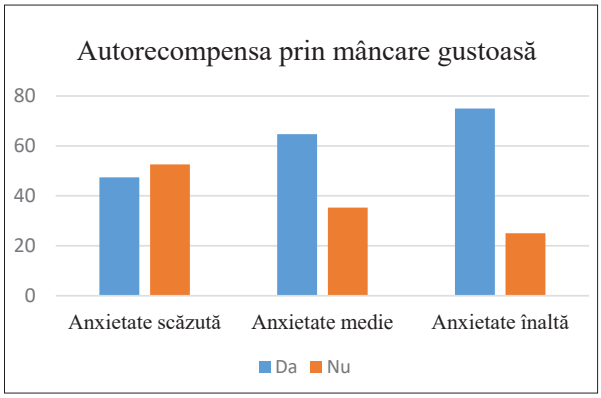


Fig. 5. Relația dintre nivelul anxietății și autorecompensa prin mâncare gustoasă

Anxietatea și apetitul persistent. Raportându-ne la următoarea variabilă, **am constatat o creștere semnificativă a apetitului persistent pe măsură ce nivelul de anxietate crește** (Fig. 6). Motivul din spatele acestei relații reciproce este că persoanele anxioase nu se simt în siguranță în cea mai mare parte a timpului și că lipsa de siguranță este declanșatorul major pentru motivația de a recăpăta starea de securitate. Sloganul pentru ciocolata de la Mars Inc., „Milky

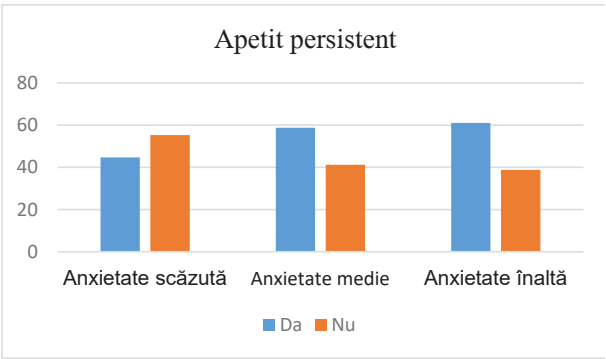


Fig. 6 Relația dintre nivelul anxietății și apetitul persistent

Way: confort în fiecare baton", descrie fenomenul în care indivizii mănâncă pentru a-și liniști emoțiile negative legate de stres. Indivizii pot mânca mai mult sau mai diferit în condiții de stres sau prezintă un nivel semnificativ de anxietate, majoritatea gravitând către alimente gustoase, care sunt bogate în zahăr, grăsimi și calorii [14]. Un număr notabil de studii longitudinale sugerează că stresul cronic, și anume – asociat cu sentimentele de anxietate, poate fi legat cauzal de creșterea în greutate, cu un efect mai mare observat la bărbați. Mâncatul indus de stres poate fi un factor care contribuie la dezvoltarea obezității. În plus, simptomele și tulburările de anxietate apar frecvent cu supraalimentarea, iar studiile au arătat că cei cu tulburare de alimentație compulsivă au o probabilitate mai mare de a experimenta simptome semnificative de anxietate în comparație cu populația generală [7].

Concluzii

Este vital să devenim conștienți de faptul că anxietatea poate interfera cu calitatea vieții: deși este, probabil, cea mai recunoscută pentru schimbările comportamentale, anxietatea poate avea și consecințe grave asupra sănătății fizice. În anxietate, corpul răspunde. Anxietatea declanșează schimbări emoționale și psihologice în corp pentru a ajuta să facă față presiunii. Este recomandată rezolvarea problemelor emoționale, dezvoltarea de strategii care să faciliteze atenția la propriile senzații, și astfel de înțeles adevărata valoare a alimentelor, fără a exagera, dar și fără a omite importanța acestora pentru sănătatea fizică și psihoemoțională de-a lungul vieții. Viitoarele studii longitudinale ar trebui să examineze o populație mai mare pentru a stabili dacă anxietatea și tiparele de alimentație sunt un factor de risc pentru obezitate, sănătate mentală și fizică. Interpretarea rezultatelor cercetării deschide posibilități de extindere a studiilor privind comportamentul alimentar.

Referințe:

1. YANNAKOULIA, M. et al. Eating habits in relations to anxiety symptoms among apparently healthy adults. A pattern analysis from the ATTICA Study. In: *Appetite,* 2008, no.51(3), 519-25.

2. ABDEL-KHALEK, A.M. Divergent, criterion-related, and discriminant validities for the Kuwait University Anxiety Scale. In: *Psychological Reports*, 2004, 94, 572-576.
3. FREUD, S. *The problem of anxiety*. W.W. Norton & Co., New York, 1936.
4. American Psychological Association. *Anxiety*. https://www.apa.org/topics/anxiety
5. *American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th edn*. Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing, 2013, p.947. ISBN 978-0-89042-554-1
6. SKARL, S. Anxiety and Depression Association of America. In: *Journal of Consumer Health on the Internet*, 2015, 19:2, 100-106.
7. TELCH, C.F., STICE, E. Psychiatric comorbidity in women with binge eating disorder: Prevalence rates from a non-treatment-seeking sample. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 1988, 66, 768-776.
8. GORMALLY, J., BLAC, S., DASTON, S., RARDIN, D. The assessment of binge eating severity among obese persons. In: *Addict Behav.* 1982, 7(1), 47–55.
9. TSENKOVA, V., BOYLAN, J.M., & Ryff, C. Stress eating and health. Findings from MIDUS, a national study of US adults. In: *Appetite*, 2013, 69, 151-155.
10. BROWN, S., SCHIRALDI, G.R., WROBLESKI, P.P. Association of eating behaviors and obesity with psychosocial and familial influences. In: *Am. J. Heal. Educ,* 2009, 40, 80–89.
11. FLÓREZ, K. et al. Associations between depressive symptomatology, diet, and body mass index among participants in the supplemental nutrition assistance program. In: *J. Acad. Nutr. Diet*., 2015, 115, 1102–1108.
12. MIGALA, J. *Why you stress-eat and how to stop it*, 2015. CNN. http://www.cnn.com/2015/07/09/health/avoid-stress-eating/index.html
13. FASSINO, S., AMIANTO, F., GRAMAGLIA, C., FACCHINI, F., ABBATE, D.G. Temperament and character in eating disorders: ten years of studies. In: *Eat Weight Dirsord*, 2004, 9(2), 81–90.
14. LEAL, P.C. et al. Trait vs. state anxiety in different threatening situations. In: *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 2017, 39(3), 147-157.