



A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: REVISÃO DE LITERATURA.

Pedro Caio Santos de Andrade¹; Flávia Lima de Carvalho².

¹Graduanda em Nutrição (UNIMAM), pedrocaioandradecontato@gmail.com; ²Mestre em Saúde Coletiva (UEFS), flavialcar@gmail.com.

O estresse é caracterizado por uma coordenação de respostas psicológicas e fisiológicas a estímulos químicos, emocionais, fisiológicos ou sociais perturbadores ou ameaçadores. Pesquisas recentes demonstraram relações potenciais entre o estresse, a obesidade e os comportamentos alimentares. Impulsionado por aumentos prolongados no cortisol circulante, o estresse intensifica o apetite de um indivíduo por alimentos altamente calóricos e densos em energia. Devido a isso, este estudo tem como objetivo geral discutir os efeitos que o estresse tem sobre o comportamento alimentar da população; Tendo como objetivo específico: detectar quais grupos alimentares são mais consumidos; avaliar o estilo de vida do indivíduo; identificar quais abordagens nutricionais são utilizadas. Trata-se de uma revisão integrativa, com pesquisas realizadas na base de dados “PubMed”, com artigos dos últimos 5 anos a partir das palavras-chave: "Estresse"; "Estresse psicológico"; "Comportamento alimentar". Propõe-se, assim, apresentar reflexões e analisar a influência do estresse sobre as escolhas alimentares do indivíduo e as suas consequências.

Palavras-chave: Estresse; Estresse Psicológico; Comportamento Alimentar