

CRONOTIPOS: UMA CORRELAÇÃO COM O COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Francine Harb Correa, Ana Harb, Wolney Caumo, Rosa Levandovski, Ceres Oliveira, Kelly Allison, Albert. Stunkard, Maria Paz Hidalgo

Introdução: Os seres humanos apresentam diferenças inter-individuais na organização de seu comportamento em torno do dia 24 h, definidas como cronotipos, podendo explicar as variações na expressão rítmica de padrões biológicos e comportamentais. O objetivo deste estudo foi avaliar a associação entre cronotipos e hábitos alimentares.

Material e Métodos: Estudo transversal com uma amostra de 100 indivíduos que foram avaliados em uma clínica de nutrição.

Resultados: A idade média foi 39,5(± 11,7)anos, 77% eram mulheres e 66% apresentavam sobrepeso. As análises bivariadas demonstraram associações significativas entre o questionário utilizado para avaliar matutuidade / vespertinidade (MEQ), comportamentos alimentares compulsivos medidos pela Binge Eating Scale (BES) e os hábitos alimentares noturnos medidos pelo Night Eating Questionnaire (NEQ). Na análise multivariada, apenas a compulsão alimentar permaneceu associada significativamente ao MEQ ($p = 0,027$). Os comportamentos do comer compulsivo e do comer noturno foram significativamente correlacionados ($p < 0,001$).

Conclusão: A compulsão alimentar foi significativamente correlacionada com a vespertinidade. BED e NES foram associados com o desenvolvimento de sobrepeso. Esses distúrbios representam importantes problemas de saúde pública. Além disso, o estudo de cronotipos está relacionado a mecanismos que podem ser identificados através de métodos cronobiológicos e podem ser uma importante ferramenta a ser utilizada na compreensão de comportamentos alimentares anormais.

Palavras-chave: Cronotipo; Transtornos alimentares; Síndrome do comer noturno; Obesidade; Ritmos circadianos; Sono.