

ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL NA ETIOLOGIA DA OBESIDADE FEMININA: DA NEUROBIOLOGIA ÀS PRESSÕES PSICOSSOCIAIS

Andresa Caroline dos Santos Barros¹;

¹Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, PE.

<https://lattes.cnpq.br/3491873627151559>

Carine Almeida Neves de Oliveira²;

²Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/0594952771277034>

Daniele Fidelis de Araújo Farias³;

³Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/1304008851008350>

Adriana Gradela⁴.

⁴Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, PE.

<http://lattes.cnpq.br/9994632834495054>

RESUMO: A obesidade é uma patologia multifatorial de impacto global, cuja etiologia no público feminino é atravessada por complexas interações biológicas e comportamentais. Objetivou-se analisar as evidências científicas sobre a relação entre a alimentação emocional (AE) e o desenvolvimento da obesidade em mulheres, identificando os principais gatilhos biológicos e psicossociais. Trata-se de uma revisão narrativa, qualitativa e exploratório-descritiva. A busca foi realizada nas bases PubMed, Scopus, Web of Science e SciELO, com recorte temporal de 2016 a 2026, nos idiomas português e inglês. Foram selecionados 12 artigos que atendiam aos critérios de elegibilidade. Os estudos demonstram uma correlação positiva entre altos escores de AE e índice de massa corporal elevado. Observa-se uma preferência pelo consumo de alimentos densamente calóricos e ultraprocessados em resposta a estados emocionais. Identificou-se que a AE atua como mediadora entre sintomas depressivos e ganho de peso, sendo potencializada por períodos de vulnerabilidade hormonal (TPM, climatério e menopausa) e pela insatisfação com a imagem corporal decorrente de pressões estéticas. Conclui-se que a alimentação emocional constitui um mecanismo central na manutenção da obesidade feminina. Estratégias de manejo devem integrar a regulação emocional e o suporte psicossocial, considerando as particularidades do ciclo biológico feminino para além da intervenção dietética convencional.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento alimentar. Imagem corporal. Fome hedônica.

EMOTIONAL EATING IN THE ETIOLOGY OF FEMALE OBESITY: FROM NEUROBIOLOGY TO PSYCHOSOCIAL PRESSURES

ABSTRACT: Obesity is a multifactorial pathology of global impact, whose etiology in the

female population is intersected by complex biological and behavioral interactions. This study aimed to analyze the scientific evidence regarding the relationship between emotional eating (EE) and the development of obesity in women, identifying the main biological and psychosocial triggers. This is a narrative, qualitative, and exploratory-descriptive literature review. The search was conducted in the PubMed, Scopus, Web of Science, and SciELO databases, covering the period from 2016 to 2026, in Portuguese and English. Twelve articles that met the eligibility criteria were selected. The studies demonstrate a positive correlation between high EE scores and elevated body mass index (BMI). In the female population, a preference for consuming energy-dense and ultra-processed foods in response to emotional states is observed. EE was identified as a mediator between depressive symptoms and weight gain, being potentiated by periods of hormonal vulnerability (PMS, climacteric and menopause) and body image dissatisfaction resulting from aesthetic pressures. In conclusion, emotional eating constitutes a central mechanism in the maintenance of female obesity. Management strategies must integrate emotional regulation and psychosocial support, considering the particularities of the female biological cycle beyond conventional dietary intervention.

KEYWORDS: Feeding behavior. Body image. Hedonic hunger.

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica, multifatorial e recidivante, caracterizada pelo acúmulo excessivo ou anormal de gordura corporal que compromete a saúde dos indivíduos. Conforme a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2025), o diagnóstico clínico é estabelecido quando o Índice de Massa Corporal (IMC) apresenta valor igual ou superior a 30 kg/m². Em escala global, a prevalência da obesidade tem avançado de forma alarmante; projeções da World Obesity Federation (2025) indicam que, até 2030, aproximadamente 1,1 bilhão de adultos em todo o mundo estarão vivendo com essa patologia, consolidando-a como uma das principais crises sanitárias do século XXI.

No cenário brasileiro, a realidade epidemiológica reflete essa tendência global de crescimento. Dados do Ministério da Saúde (Brasil, 2025) apontam que mais de 60% da população adulta apresenta excesso de peso, sendo que cerca de 25,7% dos indivíduos possuem diagnóstico de obesidade. Embora o aumento dos índices seja observado em ambos os sexos, a prevalência é historicamente mais acentuada entre as mulheres. O monitoramento do sistema Vigitel demonstra que a taxa de obesidade feminina saltou de 12,1% em 2006 para 26,7% em 2024, evidenciando a necessidade urgente de investigações direcionadas às especificidades desse grupo populacional.

A etiologia da obesidade é sabidamente complexa, envolvendo uma intrincada rede de fatores genéticos, neurobiológicos, comportamentais, ambientais e socioeconômicos que desregulam o balanço energético. Esse desequilíbrio favorece o ganho ponderal ao longo do ciclo de vida e eleva substancialmente o risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), tais como diabetes *mellitus* tipo 2, hipertensão

arterial sistêmica, cardiopatias e neoplasias (Biagio; Moreira; Amaral, 2020; Brasil, 2023). Dentre os determinantes comportamentais, a alimentação emocional (AE) tem recebido crescente atenção da comunidade científica.

A AE caracteriza-se pelo consumo de alimentos em resposta a estados emocionais, sobretudo de valência negativa, como estresse, ansiedade e sintomas depressivos, independentemente da presença de fome fisiológica. Esse comportamento atua como uma estratégia disfuncional de regulação emocional e busca por conforto imediato (Van Strien, 2018; Konttinen, 2020). Indivíduos com escores elevados de AE tendem a manifestar uma preferência sistemática por alimentos altamente palatáveis, densamente calóricos, ricos em açúcares e gorduras saturadas, e de baixo valor nutricional, o que favorece o consumo calórico excessivo e o consequente acúmulo de adiposidade (Monteiro *et al.*, 2019; Bilici *et al.*, 2020).

No público feminino, a vulnerabilidade à alimentação emocional é potencializada por uma convergência de fatores hormonais, psicológicos e socioculturais. As flutuações hormonais típicas do ciclo biológico feminino (como na fase lútea, climatério e menopausa), associadas a maiores taxas de prevalência de transtornos de ansiedade e depressão, criam um ambiente propício para episódios frequentes de AE (Vincent *et al.*, 2024; Abdoli *et al.*, 2025). Adicionalmente, as pressões estéticas e a busca por padrões corporais idealizados geram insatisfação com a imagem corporal, desencadeando sentimentos de frustração que frequentemente impulsionam o consumo alimentar hedônico como mecanismo de enfrentamento (Schaefer; Thompson, 2018).

Diante desse cenário, torna-se essencial compreender como a alimentação emocional se relaciona com o surgimento da obesidade em mulheres, pois esse entendimento orienta a elaboração de estratégias preventivas e terapêuticas mais eficazes e adaptadas às necessidades individuais. Justifica-se, portanto, a realização desta revisão narrativa, que visa analisar de forma integrada as dimensões biológicas, metabólicas, emocionais e comportamentais que determinam o estado nutricional feminino, preenchendo lacunas na prática clínica e na literatura científica sobre o tema.

OBJETIVO

Analisar evidências sobre a relação da alimentação emocional no desenvolvimento da obesidade em mulheres, ampliando o conhecimento científico sobre o tema.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de natureza básica e carácter exploratório-descritivo, fundamentada em uma abordagem qualitativa e analítica. O estudo foi delineado para sintetizar evidências científicas sobre a intersecção entre a alimentação emocional e a etiologia da obesidade no público feminino.

O levantamento bibliográfico foi realizado mediante consulta sistemática às bases

de dados eletrônicas PubMed, Scopus, Web of Science e SciELO. A estratégia de busca empregou combinações de descritores controlados (DeCS/MeSH) e termos livres, nos idiomas português e inglês, utilizando os operadores booleanos *AND* e *OR*, sendo eles: “Alimentação emocional” (*emotional eating*); “Obesidade” (*obesity*); “Mulheres” (*women*); “Comportamento alimentar” (*eating behavior*); “Imagem corporal” (*body image*); “Tensão pré-menstrual” (*premenstrual syndrome*); “Menopausa” (*menopause*) e “Ganho de peso” (*weight gain*).

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão:

- Delineamento: Artigos originais, revisões (narrativas, sistemáticas e metanálises) e estudos de coorte.
- Recorte Temporal: Publicações compreendidas entre os anos de 2016 e 2026.
- Idioma: Textos disponíveis na íntegra em português ou inglês.

Os critérios de exclusão compreenderam: estudos realizados exclusivamente com populações masculinas ou infantis; literatura cinzenta (resumos de eventos, dissertações e teses); editoriais, cartas ao editor e artigos de opinião. Foram desconsiderados, ainda, trabalhos que não estabelecessem correlação direta entre a alimentação emocional e o desenvolvimento da obesidade/excesso de peso.

O processo de seleção consistiu na triagem inicial de títulos e resumos e exclusão de duplicatas seguida da análise técnica dos textos na íntegra para confirmação da elegibilidade. Após o refinamento, 12 artigos foram selecionados para compor o corpus desta revisão. A extração dos dados foi estruturada em categorias analíticas, contemplando: autoria, ano de publicação, delineamento metodológico, perfil da população investigada e desfechos principais relativos à alimentação emocional e obesidade feminina.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar uma correlação robusta entre a alimentação emocional (AE) e o aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) no público feminino. Os resultados indicam que a AE não é apenas um comportamento isolado, mas um mecanismo complexo de regulação emocional que atua como preditor significativo para o desenvolvimento e a manutenção da obesidade em mulheres.

A Tabela 1 apresenta a sistematização dos principais estudos que fundamentaram esta revisão.

Tabela 1. Síntese dos estudos incluídos na revisão narrativa.

Autor/ano	País	Delineamento	Principais resultados
Vasileiou e Abbott (2023)	Multicêntrico	Revisão sistemática e Meta-análise	Adultos com obesidade apresentaram maiores níveis de alimentação emocional em comparação aos eutróficos.
Lederman e Rigal (2026)	Multicêntrico	Revisão sistemática e Meta-análise	Apresentou associação positiva entre AE e IMC elevado em adultos, enquanto em adolescentes os resultados foram menos consistentes.

Autor/ano	País	Delineamento	Principais resultados
Dakanalis <i>et al.</i> (2023)	Multicêntrico	Revisão narrativa	A AE esteve consistentemente associada ao excesso de peso e no aumento de sintomas depressivos.
Konttinen <i>et al.</i> (2019)	Filândia	Estudo prospectivo (coorte longitudinal)	Os sintomas depressivos e a AE estiveram positivamente associados e ambos predisseram aumento do IMC e circunferência da cintura ao longo de 7 anos. O efeito foi mais evidente em jovens com menor duração do sono.
Morales e Berridge (2020)	Multicêntrico	Revisão narrativa	Neurotransmissores relacionados ao prazer e à motivação pode comprometer a percepção dos sinais fisiológicos de fome e saciedade, contribuindo no consumo excessivo e desenvolvimento da obesidade.
Zare <i>et al.</i> (2024)	Irã	Estudo transversal (cross-sectional)	Níveis elevados de AE esteve associado ao maior consumo de alimentos altamente palatáveis e ultraprocessados em mulheres.
Um e Lee (2023)	Coreia do Sul	Estudo transversal	Mulheres com maiores sintomas pré-menstruais associaram-se positivamente à alimentação emocional, sendo essa relação parcialmente mediada pelo estresse percebido.
Abu Al Wafa <i>et al.</i> (2025)	Palestina	Estudo transversal (cross-sectional)	Mulheres com maior gravidade na TPM apresentaram maior prevalência de AE.
Vincent <i>et al.</i> (2024)	Multicêntrico	Revisão sistemática	A transição menopausal esteve relacionada ao aumento de comportamentos alimentares desordenados em AE e compulsão alimentar.
Fidecicchi <i>et al.</i> (2024)	Multicêntrico	Revisão narrativa	Alterações neuroendócrinas durante a transição menopausal estão associadas a alterações de humor, podendo impactar a regulação emocional e o comportamento alimentar.
Matoso <i>et al.</i> (2023)	Brasil	Estudo transversal	A AE associou-se positivamente à insatisfação com a imagem corporal.
Miranda <i>et al.</i> (2024)	Multicêntrico	Revisão sistemática	A exposição às redes sociais esteve associada a maior insatisfação corporal e a atitudes alimentares inadequadas pela internalização de padrões estéticos e comparação social.

Fonte: autores, 2026.

As evidências de Vasileiou e Abbott (2023) e Lederman e Rigal (2026) corroboram a premissa de que a AE favorece o consumo alimentar dissociado da fome fisiológica. No público feminino, essa prevalência apresenta dados alarmantes: o estudo de Zare *et al.* (2024) identificou uma frequência de alta intensidade de consumo motivado por emoções em 64,4% das participantes. Observou-se que mulheres com maiores escores de AE consumiam preferencialmente alimentos densamente calóricos, compostos por carboidratos refinados e produtos ultraprocessados.

Neurobiologicamente, Morales e Berridge (2020) demonstram que esse processo envolve a ativação do sistema de recompensa mesolímbico, mediado por neurotransmissores como dopamina e serotonina. Esse ciclo de “fome hedônica” compromete a percepção dos sinais fisiológicos de saciedade, resultando em um balanço energético positivo crônico e no aumento progressivo da adiposidade corporal (Zare *et al.*, 2024). Adicionalmente, a relação com a saúde mental é reforçada por Konttinen *et al.* (2019) e Dakanalis *et al.* (2023), que posicionam a AE como o elo mediador entre sintomas depressivos e o ganho de peso, onde o alimento atua como ferramenta de “automedicação” especialmente em indivíduos mais jovens e com menor duração do sono para o alívio de afetos negativos.

Um diferencial crítico desta revisão é a identificação de períodos de vulnerabilidade hormonal. Estudos como os de Um e Lee (2023) e Abu Al Wafa *et al.* (2025) destacam que a fase lútea, especificamente durante a tensão pré-menstrual (TPM), aumenta a suscetibilidade ao comer emocional devido à irritabilidade e ansiedade. Adicionalmente, Vincent *et al.* (2024) e Fidecicchi *et al.* (2024) apontam que o climatério e a menopausa, marcados pela queda do estrogênio e alteração no cortisol, intensificam comportamentos alimentares desordenados, elevando o risco de obesidade em fases mais maduras da vida.

Por fim, Matoso *et al.* (2023) e Miranda *et al.* (2024) trazem a dimensão sociocultural, onde a insatisfação com a imagem corporal — alimentada por padrões estéticos inalcançáveis — intensificada com a exposição frequente às redes sociais, gera um ciclo de frustração. Em mulheres, essa baixa autoestima frequentemente culmina no consumo de alimentos ultraprocessados como forma de conforto imediato, retroalimentando o ganho de peso e a insatisfação com o próprio corpo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão narrativa evidencia que a literatura científica dos últimos dez anos estabelece uma correlação consistente e multifatorial entre a alimentação emocional (AE) e o desenvolvimento da obesidade no público feminino. Conclui-se que a alimentação emocional funciona como um mediador central nesse processo, uma vez que o consumo de alimentos altamente calóricos passa a ser utilizado como forma de regular e enfrentar estados emocionais negativos.

Os achados destacam que a vulnerabilidade feminina à AE é intensificada por uma tríade de determinantes: as flutuações hormonais intrínsecas ao ciclo biológico (TPM, climatério e menopausa), os mecanismos neurobiológicos de recompensa e as pressões socioculturais ligadas à insatisfação com a imagem corporal. Portanto, o manejo da obesidade em mulheres exige abordagens terapêuticas interdisciplinares que transcendam a prescrição dietética convencional, integrando o suporte psicológico e a educação alimentar focada na percepção de sinais fisiológicos.

Não obstante as evidências apresentadas, este estudo possui limitações que devem ser consideradas. O carácter narrativo da revisão, embora permita uma análise ampla e crítica, não adota o rigor estatístico de uma metanálise, o que pode limitar a generalização

dos resultados. Adicionalmente, a escassez de estudos longitudinais que acompanhem as flutuações hormonais e o comportamento alimentar de forma simultânea e prolongada sugere a necessidade de pesquisas futuras com delineamentos mais robustos para consolidar as relações de causalidade aqui discutidas.

REFERÊNCIAS

- ABDOLI, M. *et al.* Body image, self-esteem, emotion regulation, and eating disorders in adults: a systematic review. **Neuropsychiatry**, Wien, v. 39, n. 3, p. 118-132, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40211-025-00544-4>.
- ABU AL WAFA, R. *et al.* Emotional eating is associated with premenstrual syndrome among university students in Palestine: A cross-sectional study. **Women's Health**, London, v. 21, p. 1-11, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1177/17455057251401811>.
- BIAGIO, L. D.; MOREIRA, P.; AMARAL, C. K. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 3, p. 171–178, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000280>.
- BILICI, S. *et al.* Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. **Nutrition Research and Practice**, Seoul, v. 14, n. 1, p. 70-75, 2020. DOI: <https://doi.org/10.4162/nrp.2020.14.1.70>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. **Vigitel Brasil 2006–2024**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2006-2024.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2026.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Excesso de peso e obesidade**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/excesso-de-peso-e-obesidade>. Acesso em: 16 jun. 2026.
- DAKANALIS, A. *et al.* The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. **Nutrients**, Basel, v. 15, n. 5, p. 1173, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu15051173>.
- FIDECICCHI, T. *et al.* Neuroendocrine mechanisms of mood disorders during menopause transition: a narrative review and future perspectives. **Maturitas**, Amsterdam, v. 188, e108087, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.108087>.
- KONTTINEN, H. Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. **Proceedings of the Nutrition Society**, Cambridge, v. 79, n. 3, p. 283-289, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>.
- KONTTINEN, H. *et al.* Depression, emotional eating and long-term weight changes: a population-based prospective study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, London, v. 16, n. 28, p. 1–11, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>.

LEDERMAN, C.; RIGAL, N. Emotional eating and weight status: a systematic review and meta-analysis across adolescents and adults. **British Journal of Health Psychology**, London, v. 31, n. 2, e70070, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjhp.70070>.

MATOSO, H. M. *et al.* Contribuição da alimentação emocional na (In)satisfação com a imagem corporal. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 17, n. 111, p. 707-717, 2023. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2314>. Acesso em: 16 jun. 2026.

MIRANDA, M. G. G. *et al.* Influência das redes sociais nas atitudes alimentares e satisfação corporal de mulheres jovens: uma revisão sistemática. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 19, e73768, 2024. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2024.73768>.

MONTEIRO, C. A. *et al.* Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>.

MORALES, I.; BERRIDGE, K. C. Liking' and 'wanting' in eating and food reward: Brain mechanisms and clinical implications. **Physiology & Behavior**, Amsterdam, v. 227, p. 113152, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113152>.

SCHAEFER, L. M.; THOMPSON, J. K. Self-objectification and disordered eating: A meta-analysis. **International Journal of Eating Disorders**, New York, v. 51, n. 6, p. 483–502, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.22854>.

UM, Y.; LEE, J. Mediating effect of negative perceived stress on the relationship between premenstrual syndrome and emotional eating. **Nutrition Research and Practice**, Seoul, v. 17, n. 2, p. 330-340, 2023. DOI: <https://doi.org/10.4162/nrp.2023.17.2.330>.

VAN STRIEN, T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. **Current Diabetes Reports**, Philadelphia, v. 18, n. 6, p. 35, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>.

VASILEIOU, V.; ABBOTT, S. Emotional eating among adults with healthy weight, overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, Oxford, v. 36, n. 5, p. 1922–1930, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/jhn.13176>.

VINCENT, C. *et al.* Disordered eating behaviours during the menopausal transition: a systematic review. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, Ottawa, v. 49, n. 10, p. 1286–1308, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1139/apnm-2023-0623>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight**. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 16 jun. 2026.

WORLD OBESITY FEDERATION. **Atlas Mundial da Obesidade 2025**. Londres: Federação Mundial de Obesidade, 2025. Tradução: Instituto Cordial. Disponível em: <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=23>. Acesso em: 15 jun. 2026.

ZARE, H. *et al.* Relationship between emotional eating and nutritional intake in adult women with overweight and obesity: a cross-sectional study. **Nutrition Journal**, London, v. 23, n. 129, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12937-024-01030-3>.