

Avaliação de compulsão alimentar durante e após o Ramadan

Evaluation of binge eating during and after Ramadan

Evaluación de la compulsión alimentaria durante y después del Ramadán

Recebido: 03/06/2024 | Revisado: 11/06/2024 | Aceitado: 11/06/2024 | Publicado: 14/06/2024

Enzo Marino Damando Fujichima

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8673-6016>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: emdf1986@gmail.com

Simone Gonçalves de Almeida

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5839-3052>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: simone.almeida@ceub.edu.br

Resumo

O comportamento alimentar se modificou bastante ao longo dos anos, prova disso é a presença de transtornos alimentares na sociedade atual, como o Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA). Além disso, com a globalização, ritos religiosos se encontram afetados, caso esse o do Ramadan, que pode ser atrelado a episódios de compulsão alimentar. O presente estudo teve como objetivo analisar acerca da compulsão alimentar durante e após o Ramadan. A metodologia foi baseada em publicações originais publicadas entre 2014 e 2024 com o intuito de analisar o consumo alimentar dos adeptos ao Ramadan, assim como as diferenças circadianas durante esse período de 40 dias e os principais determinantes para o transtorno de compulsão alimentar. A partir disso, a revisão narrativa de literatura teve 79 artigos. Foi usada as bases de dados do Google Acadêmico, EBSCO host, SciELO e PUBMED. Após análises dos artigos, foram pensados em critérios para exclusão, que consistem em artigos com fuga ao tema, sem relação com jejum ou Ramadan e com datação fora do esperado. Por fim, foi compreendido que o Transtorno de Compulsão Alimentar não está presente durante o período do jejum religioso e que o andamento e implicações do Ramadan dependem do estilo de vida de cada indivíduo participante.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; Transtorno da compulsão alimentar; Jejum; Religião.

Abstract

Eating behavior has changed significantly over the years, as evidenced by the presence of eating disorders in today's society, such as Binge Eating Disorder (BED). Furthermore, with globalization, religious rites have been affected, such as Ramadan, which can be associated with episodes of binge eating. This study aimed to analyze binge eating during and after Ramadan. The methodology was based on original publications published between 2014 and 2024 to analyze the food consumption of Ramadan practitioners, as well as the circadian differences during this 40-day period and the main determinants of binge eating disorder. From this, the narrative literature review included 79 articles. The databases used were Google Scholar, EBSCO host, SciELO, and PUBMED. After analyzing the articles, exclusion criteria were established, consisting of articles that deviated from the topic, had no relation to fasting or Ramadan, or were outside the expected date range. In conclusion, it was understood that Binge Eating Disorder is not present during the period of religious fasting and that the course and implications of Ramadan depend on the lifestyle of each participating individual.

Keywords: Eating behavior; Binge eating disorder; Fasting; Religion.

Resumen

La conducta alimentaria ha cambiado mucho a lo largo de los años, prueba de ello es la presencia de trastornos alimentarios en la sociedad actual, como el Trastorno de la Compulsión Alimentaria (TCA). Además, con la globalización, los ritos religiosos se ven afectados, como es el caso del Ramadán, que puede estar relacionado con episodios de compulsión alimentaria. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la compulsión alimentaria durante y después del Ramadán. La metodología se basó en publicaciones originales entre 2014 y 2024 con el fin de analizar el consumo de alimentos de los practicantes del Ramadán, así como las diferencias circadianas durante este periodo de 40 días y los principales determinantes para el Trastorno de Compulsión Alimentaria. De esto, la revisión narrativa de la literatura tuvo 79 artículos. Se utilizaron las bases de datos de Google Académico, EBSCO host, SciELO y PUBMED. Después de analizar los artículos, se consideraron los criterios de exclusión, que consisten en artículos que escapan al tema, sin relación con el ayuno o el Ramadán, y con una datación fuera de lo esperado. Finalmente, se entendió que el Trastorno de Compulsión Alimentaria no está presente durante el período del ayuno

religioso y que el proceso y las implicaciones del Ramadán dependen del estilo de vida de cada individuo que participa.

Palabras clave: Comportamiento alimentario; Trastorno de la compulsión alimentaria; Ayuno; Religión.

1. Introdução

O comportamento alimentar é essencial na vida de todo ser humano, tal fenômeno está diretamente ligado às reações do indivíduo diante de suas ações antes, durante e após praticar o ato de comer (Guth & Adam, 2023).

Ao passar dos anos, o comportamento alimentar sofreu diversas mudanças e com isso, foram desenvolvidos transtornos na sociedade contemporânea, dentre eles o transtorno de compulsão alimentar (TCA). A compulsão alimentar caracteriza-se principalmente por um consumo exacerbado de alimentos, maior que o usual, em um curto espaço de tempo, o qual geralmente o indivíduo perde percepção de saciedade e controle no ato de comer. Ademais, foram observados estilos no padrão de comportamento alimentar, são eles: emocional (come por conta de emoções negativas), externo (come por afinidade com o aspecto do alimento) e restritivo (come por ter se restringido a fim de modular seu peso ou imagem corporal) (Brasil, 2022; Oliveira et al., 2020; Guth & Adam, 2023).

Atualmente, a sociedade recebe diversos estímulos por conta da globalização e isso atinge diretamente o modo de se alimentar. Como foi supracitado, a população sofreu diversas mudanças em seu comportamento alimentar por conta do processo de homogeneização global que rearranjou desde a cultura até a economia, e podendo afetar até práticas religiosas como o Ramadan (Curto, 2016; Jungblut, 2014).

O Ramadan é um pilar da fé islâmica, que ocorre anualmente em um período de 40 dias em que todos os muçulmanos, com exceção de gestantes, lactantes e lactentes, crianças na puberdade, mulheres na fase de menstruação e doentes de uma forma geral, devem jejuar de alimentos e líquidos, abster de contato íntimo e de fumo do nascer até o pôr do sol. Caso quebre alguma regra de forma voluntária, o indivíduo deve recomeçar esse período e permanecer por 60 dias, se for de maneira involuntária, ele permanece pelos 40 dias, desde que tenha consciência do ato e que permaneça jejuando. Por fim, o Ramadan é baseado nas abstenções dos seguidores da religião para cultivar sua fé e espiritualidade (Ramos, 2023).

Dessa forma, é necessário saber os impactos que a compulsão alimentar tem na saúde, dentre eles estão: obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, outros transtornos (anorexia e bulimia) e quadros psicopatológicos, por exemplo. Por conta disso, essa pesquisa se torna necessária para a busca de novas informações acerca de transtornos alimentares associados a costumes religiosos (Brasil, 2021).

Diante do exposto, este estudo tem por objetivo analisar sintomatologia (sinais e sintomas) e a compulsividade durante e pós Ramadan.

2. Metodologia

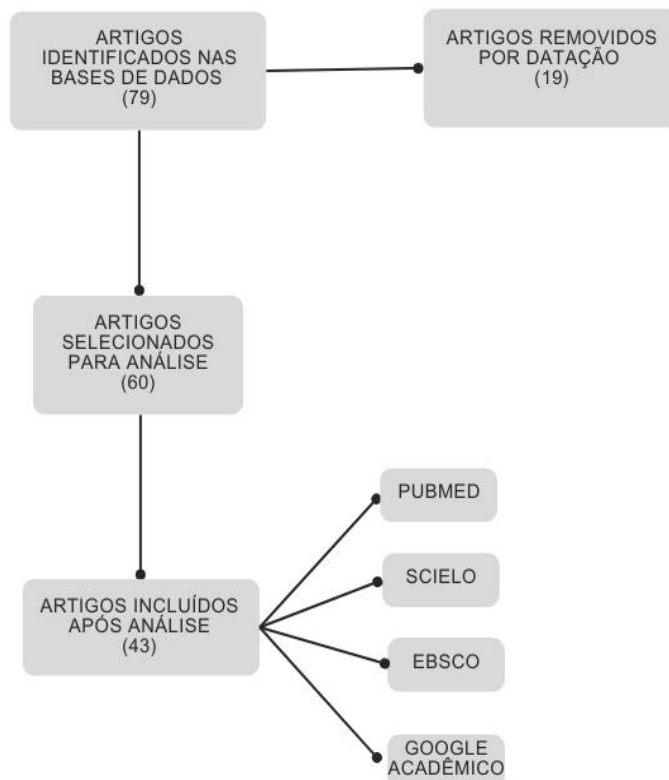
Este estudo é uma revisão narrativa de literatura baseada em artigos científicos e partes de livros em português e inglês, publicados entre 2014 e 2024. As pesquisas foram realizadas nas bases de dados Google Acadêmico, EBSCO host, SciELO e PUBMED. Foram selecionados 79 artigos, dos quais 43 foram mantidos para a análise. Os descritores utilizados incluíram: "alimentos" (food), "dieta e nutrição" (diet, food and nutrition), "transtorno do ritmo circadiano do sono" (sleep disorders, circadian rhythm), "jejum intermitente" (intermittent fasting), "comportamento alimentar" (feeding behavior), e "biomarcadores" (biomarkers). Os artigos foram inicialmente analisados pelo título e resumo; em seguida, as seções de discussão e resultados foram avaliadas. Se considerados satisfatórios, o texto completo foi revisado. Partes de livros acessíveis nas bases de dados foram estudadas integralmente. Critérios de exclusão incluíram artigos que fugiam do tema, sem relação com jejum ou Ramadan, ou fora do período especificado. Uma leitura crítica e detalhada dos manuscritos foi realizada para

identificar núcleos de sentido e agrupar subtemas que sintetizam as produções (Snyder, 2019).

3. Resultados e Discussão

Mediante prévia análise dos artigos em adição dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 79 artigos iniciais para esta revisão narrativa de literatura, porém 43 deles foram mantidos, como mostra o seguinte organograma:

Figura 1 – Organograma de análise de arquivos.



Fonte: Autores (2024).

Com isso, fora criado o “Quadro 1” para melhor expor os estudos com maior importância acerca de transtornos alimentares, hábitos alimentares durante o jejum religioso, marcadores bioquímicos, ciclo circadiano e composição corporal.

Quadro 1 - Dados e resultados mais significativos de alguns dos artigos trabalhados nessa revisão.

Autor / ano	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivos do estudo	Resultados mais relevantes
Al Hourani et al., 2023	Estudo transversal	2145 indivíduos	Avaliar ingestão calórica e de macronutrientes, risco de deficiências e excessos.	Há deficiências em fibras e excessos em gorduras.
Ali e Abizari, 2018	Estudo transversal	400 indivíduos	Avaliar mudanças alimentares durante ramadan e investigar perda de peso e diversidade dietética.	Foi visto grande diversidade na alimentação associada a perda de peso.
Felaço, Francisco e Hass, 2019	Pesquisa quantitativa e ensaio clínico	14 indivíduos	Analisar parâmetros bioquímicos e antropométricos de mulheres praticantes de exercício físico antes, após e 30 dias depois a prática de jejum intermitente.	Houve diminuição do peso, na circunferência da cintura. Aumento do consumo de lipídios durante e após o período de jejum.
Islam et al., 2020	Estudo transversal	2463 indivíduos	Explorar a diversidade alimentar de adolescentes e identificar uma relação socioeconômica com alimentos ultraprocessados.	83% dos adolescentes tinham consumido algum alimento ultraprocessado nas últimas 24 horas da pesquisa.

Job e Soares, 2019	Pesquisa de campo descritiva, transversal e quantitativa	128 indivíduos	Avaliar a percepção dos alunos em relação a efetividade de dietas restritivas para emagrecimento.	82% dos acadêmicos não acreditam nas dietas restritivas. Além de que 65% acreditam em abordagens nutricionais não prescritas.
Aasafari et al., 2015	Estudo descritivo analítico	120 indivíduos	Avaliar ingestão dietética de diferentes grupos alimentares e diversidade da alimentação nas necessidades nutricionais de pessoas em jejum.	O consumo de vegetais foi menor do que o necessário, em contrapartida, o de frutas foi maior. A ingestão de carnes e lácteos foi de 38% e 13% da recomendação, respectivamente.
Mirzaei et al., 2021	Estudo observacional	92 indivíduos	Avaliar o impacto do jejum religioso em idosos.	O ramadan resultou positivamente na qualidade de vida dos idosos, com variações em relação ao gênero e a maneira que jejuava.
Muhammad et al., 2018	Estudo transversal	78 indivíduos	Investigar a implicância hormonal junto ao estilo de vida no ganho de peso após o ramadan em pessoas com sobrepeso.	Embora o jejum religioso auxiliou na perda de peso, os participantes ganharam peso novamente quando o ramadan se encerrou.
Urooj et al., 2019	Estudo transversal	69 indivíduos	Investigar efeitos no sangue e composição corporal durante e após o ramadan.	Diferenças na antropometria, na composição corporal e no perfil bioquímico após o ramadan.
Pishbin et al., 2019	Ensaio clínico transversal	21 indivíduos	Averiguar efeitos do ramadan na composição corporal, na ingestão calórica e a taxa metabólica basal de sujeitos com excesso de peso.	Após o fim do ramadan, notou-se uma diminuição de peso e de gordura visceral. Em contraponto, um aumento de tecido adiposo e percentual de gordura. Além de alteração da taxa metabólica basal.
Cienfuegos et al., 2020	Estudo transversal randomizado	8 indivíduos	Apurar os efeitos de jejum na composição corporal e metabolismo de glicose.	Foi mostrado uma redução de peso, gordura corporal e resistência insulínica. Ademais, houveram melhorias em relação aos níveis de glicose e sensibilidade à insulina

Fonte: Autores (2024).

3.1 Relação entre transtornos alimentares e jejum

Os transtornos alimentares (TA) afetam a vida de diversos indivíduos, especificamente em relação ao padrão alimentar, causando piora da qualidade nutricional e seu relacionamento com o ato de comer (Crejo & Mathias, 2021).

Existem seis tipos de transtornos alimentares, de acordo com a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatísticos de Transtornos Mentais - DSM 5, são eles: PICA, transtorno de ruminação, transtorno alimentar restritivo evitativo, anorexia, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. Dessa forma, foi analisado que tanto o comportamento alimentar quanto os transtornos têm influência multifatorial, como é demonstrado no estudo de Andrade et al., 2021 (Barbosa, 2022).

Por conta da distorção causada pelos transtornos, o público costuma buscar dietas restritivas ou até mesmo jejuns intermitentes como alternativa. As dietas restritivas, normalmente, são baixas em carboidratos e em valor calórico. Por outro lado, essa estratégia causa alguns prejuízos alimentares, físicos e emocionais, sendo eles passíveis de tornarem o transtorno e seus comportamentos “resolutivos” um ciclo vicioso, visto que pode causar mais compulsão, culpa ao comer, ansiedade, raiva, desregulação metabólica e entre outros sintomas (Maltez, 2016; Job & Soares, 2019).

Em contrapartida, o jejum intermitente possui diversas variações de tempo, sendo de 12-16 horas sem se alimentar. De acordo com o estudo realizado por Nazatto et al, (2020), a adesão em jejuns e em dietas restritivas juntamente a prática de atividade física apresentam irritabilidade, fraqueza e tontura pela alteração no perfil metabólico dos analisados. Ademais, fora relatado que o reganho de peso é tão rápido quanto a perda de peso no início das estratégias nutricionais.

A partir do exposto, deve-se ter um olhar criterioso acerca das informações veiculadas e dos malefícios das estratégias supracitadas, especialmente para o público-alvo analisado. Além disso, se faz essencial o tratamento de maneira intersetorial em prol do bem-estar social (Soihet & Silva, 2019).

3.1.1 Tipos de transtornos alimentares

O transtorno de pica, também conhecido por picanismo, é uma condição a qual o indivíduo se sente atraído por ingerir substâncias não-nutritivas de maneira persistente em um período de, no mínimo, 1 mês (Pedro et al., 2023; Guilherme & Ratzke, 2015).

O transtorno de ruminação se baseia na regurgitação de alimentos no processo de digestão, não possuindo características prévias de refluxo ou náusea. Assim como o picanismo, ocorre de maneira frequente em um período mínimo de 1 mês (Denzin, 2023).

O transtorno alimentar restritivo evitativo ocorre de forma em que o sujeito se alimenta de maneira insuficiente para suas necessidades nutricionais e com pouca variedade alimentar. Ademais, é bastante associado a comportamentos obsessivos que abrangem a distorção da imagem corporal, podendo causar desnutrição e outros comprometimentos (Cardoso et al., 2023).

A anorexia e bulimia nervosa são os distúrbios que mais acometem mulheres jovens. A anorexia tem como princípio a restrição calórica juntamente da perda de peso e atrofia muscular, pela perda de percepção da imagem corporal e medo de ganho de peso e se destrincha em dois subtipos: a anorexia restritiva (ausência de ingestão alimentar e sem compulsividades) e a anorexia purgativa (ausência de ingestão alimentar, seguida de eventos compulsivos e expulsão voluntária do que foi ingerido). A bulimia, por sua vez, se forma pela ingestão desenfreada e em excesso de alimentos e seguido por um comportamento compensatório (indução de vômitos, jejuns intermitentes, dietas restritivas e demasia de atividades físicas), no intuito de compensar a compulsividade apresentada (Laport e Pires, 2020).

3.2 A alimentação durante o Ramadan

A alimentação dos muçulmanos deve ser feita a partir de um termo chamado *halal*, que significa lícito/permitido, ou seja, alimentos e forma de abate permitidos por Deus (Ferraz, 2022).

Pela rápida globalização, esse modo de se alimentar sofreu mudanças, principalmente por conta da indústria alimentícia. Em épocas em que o Ramadan não está sendo praticado, Islam et al. observou que adolescentes do Bangladesh preferem o consumo de alimentos prontos para consumo, normalmente à base de “calorias vazias”, e alimentos fritos. Ademais, o consumo de adultos se encontra alto em gorduras saturadas e com baixo consumo de fibras, proveniente da sua alimentação rica em ultraprocessados (Abdalla, 2023; Al Hourani, 2023).

Durante o Ramadan, Toorabally, 2017 percebeu a presença de preparações culinárias fritas e assadas na população. Com isso, foi observado uma mudança no funcionamento gástrico do povo mauritiusano o que resultou em distúrbios gastrointestinais.

Foi analisado em diferentes populações o alto consumo de cereais, açúcar adicionado e gorduras. Por outro lado, a ingestão de frutas, vegetais, ovos, carnes, leite e derivados e tubérculos variou de acordo com nacionalidade e idades (Ali & Abizari, 2018; Kohandani et al., 2015).

Pode ser concluído que a alimentação durante o Ramadan varia de população para população, visto que a religião islâmica possui muitos seguidores pelo globo. Portanto, não há como singularizar um tipo de alimentação, porém foi notado que em todos os estudos analisados, a presença de gorduras e óleos se encontra nas preparações de forma elevada. Dessa forma, se faz necessário ter a veiculação de informações acerca das Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT e o controle do consumo desses componentes na dieta (Ras et al., 2024).

3.3 Alterações bioquímicas e no ciclo circadiano durante o Ramadan

O Ramadan está associado a diversas mudanças corporais, dentre elas, de níveis séricos de nutrientes (Al-Rawi et al., 2020).

Devido ao longo período sem se alimentar durante o dia, é esperado alterações nos exames de sangue. Em um estudo de Felaço e colaboradores, 2019; foi visto que o valor de LDL-colesterol, triglicerídeos, colesterol total aumentaram e o de HDL-colesterol diminuiu durante o jejum intermitente, juntamente de uma dieta hiperlipídica (Felaço et al., 2020).

Anandan et al. (2020) obteve diversos resultados em seu estudo, como o aumento de albumina pela desidratação causada por longos períodos sem ingerir água, redução de creatinina associada a perda de massa magra e crescimento de níveis de ureia pelo alto gasto energético e pouca ingestão calórica. Diferentemente do estudo acima, níveis de HDL se mostraram mais otimistas e os triglicerídeos mantiveram aumentando, especificamente no gênero masculino. A partir disso, foi notado que o perfil lipídico depende da qualidade dos alimentos e da prática de atividade física.

Além de variações de biomarcadores, fora registrado também mudanças no ciclo circadiano. Este ciclo é responsável pela parte hormonal e fisiológica do corpo humano, funcionando como uma espécie de relógio biológico (Machado et al., 2024).

O ciclo circadiano é envolvido nas 24 horas do dia, demonstrando os momentos de dormir ou acordar, se alimentar, se exercitar e dentre outras atividades que são realizadas rotineiramente. Dessa maneira, o corpo humano apresenta uma resposta, tais como controle de batimentos cardíacos, de cognição e secreção hormonal (Acosta et al., 2023).

Em 2021, Alves et al. realizou uma revisão de literatura acerca dos efeitos do jejum intermitente, em que investiga os padrões hormonais de leptina (hormônio da saciedade), grelina (hormônio da fome), cortisol e glucagon nos artigos analisados. Estes hormônios estão diretamente ligados ao ciclo circadiano, principalmente pela questão do comportamento alimentar.

Ainda sobre o estudo de Alves et al., foi compreendido que tanto a grelina quanto a leptina não apresentam correlação com o Ramadan. A análise de glucagon não é aplicável para o Ramadan, visto que sua pesquisa foi para momentos com 24 horas de jejum ou mais. A partir disso, o cortisol apresentou o resultado mais significativo, em jejum ou em dietas com até 800 calorias em sua composição, o cortisol aumentou em relação ao estresse submetido. Em contrapartida, durante o Ramadan, os níveis de cortisol sérico se mantiveram adequados quando comparados ao período basal.

Assim, existem diversas mudanças no corpo humano quando se trata de jejum religioso e/ou intermitente, porém como existe uma grande diversidade de pessoas e comunidades, com estilos de vida singulares, não foi possível estabelecer um consenso, apenas similaridades entre pesquisas, necessitando de mais estudos acerca dos assuntos (Mirzaei et al., 2022).

3.4 Composição corporal e efeito rebote após o Ramadan

É notável que o jejum religioso causa mudanças corporais, como foi citado anteriormente. A antropometria é um parâmetro que busca o estado nutricional a partir das medidas corporais dos indivíduos (Miranda & Paiva, 2020).

Em um estudo de Pishbin, (2021), foram analisadas 21 pessoas com IMC entre 25-40 kg/m², ou seja, com excesso de peso. Foi relatado que após o período do Ramadan, houve singela perda de peso, consequentemente de IMC, porém em outros quesitos, os indivíduos analisados tiveram aumento no peso de gordura, seguido da porcentagem de gordura e uma baixa no peso de massa livre de gordura. Ademais, foi verificado pelos colaboradores um crescimento no consumo de carboidratos e gorduras danosas, juntamente de um maior consumo calórico durante o jejum religioso.

Por outro lado, Titsou et al. (2022), se embasaram em outros artigos, e concluíram que as pessoas abordadas tiveram uma redução de peso, percentual de gordura e massa livre de gordura relacionadas a um gasto energético aumentado e ingestão diminuída. Foi percebido também que as pessoas não conseguiram manejar essa perda e houve um reganho de peso. Os

colaboradores acrescentaram que seria possível prevenir esse ganho pós perda com aconselhamento de exercício físico e dietético.

Por fim, Muhammad et al. (2018), tiveram como resultado o efeito rebote após o término do Ramadan em indivíduos com sobrepeso e obesidade, mas sem sucesso na maneira de explicar esse fenômeno. Segundo os autores, o estilo de vida associado a fatores como sono, atividade física e frequência alimentar não estão relacionados com o reganho de peso.

4. Conclusão

A adesão ao jejum intermitente causa mudanças comportamentais e metabólicas nos praticantes. A compulsão alimentar está presente em diversos casos de jejuns, porém não aparenta ser assim no caso do Ramadan, visto que os adeptos apresentam um comportamento de tentar se alimentar de forma planejada com o máximo de calorias durante o período que podem comer e sem um volume grande de comida, mas de maneira fracionada.

Além disso, foi pesquisado que a alimentação antes, durante e após o Ramadan é rica em alimentos com gorduras saturadas, seja por frituras ou então por alimentos ultraprocessados.

A respeito das mudanças no corpo humano, cada ser humano irá responder de uma maneira, mas depende do seu estilo de vida e seu consumo em quantidade e qualidade adequadas.

Ademais, é essencial o monitoramento acerca do estado nutricional junto a análise do padrão alimentar, de marcadores bioquímicos, do contexto socioeconômico, além do respeito a individualidades e culturas pelo profissional nutricionista.

Perante o exposto, se fazem necessárias mais pesquisas acerca do comportamento alimentar e da cultura do Ramadan com o intuito de melhorar a qualidade e estilo de vida durante essa época. Por fim, este trabalho sugere novos estudos associando os temas para que as estratégias sejam mais assertivas.

Referências

- Abdalla, S. S. E. (2023). Consumo de alimentos halal: Um estudo com consumidores muçulmanos residentes na fronteira entre Sant'Ana do Livramento-BR e Rivera-UY (Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação em Administração). Universidade Federal do Pampa, Santana do Livramento. https://dspace.unipampa.edu.br/bitstream/rii/9149/3/Samy_Samir_Ezbe_Abdalla_2023.pdf
- Dote-Montero, M., Acosta, F. M., Sanchez-Delgado, G., Merchan-Ramirez, E., Amaro-Gahete, F. J., Labayen, I., & Ruiz, J. R. (2023). Correction to: Association of meal timing with body composition and cardiometabolic risk factors in young adults. *European Journal of Nutrition*, 62(5), 2317–2318. <https://doi.org/10.1007/s00394-023-03175-z>
- Al Hourani, H., Alkhatib, B., Al-Shami, I., Olaimat, A. N., Al-Holy, M., Al-Awwad, N. J., Abughoush, M., Saleh, N. A., AlHalaika, D., Alboqai, O., & Al-Jawaldeh, A. (2023). Energy and macronutrient intakes in Jordan: a population study. *Scientific Reports*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-39900-1>
- Al-Rawi, N., Madkour, M., Jahrami, H., Salahat, D., Alhasan, F., BaHammam, A., & Al-Islam Faris, M. (2020). Effect of diurnal intermittent fasting during Ramadan on ghrelin, leptin, melatonin, and cortisol levels among overweight and obese subjects: A prospective observational study. *PLoS ONE*, 15(8), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237922>
- Ali, Z., & Abizari, A.-R. (2018). Ramadan fasting alters food patterns, dietary diversity and body weight among Ghanaian adolescents. *Nutrition Journal*, 17(1), N.PAG. <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0386-2>
- Andrade, C. de A., Bezerra, R. A., Magnavita, A. P. A., & Silva, L. S. G. R. e. (2021). Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes / Restrictive diets and the risk of development of food compulsion in adolescents. *Brazilian Journal of Development*, 7(5), 50918–50928. <https://doi.org/10.34117/bjdv.v7i5.30119>
- Barbosa, G. (2022). A importância da nutrição comportamental frente aos transtornos alimentares: Uma revisão narrativa. <http://localhost/jspui/handle/123456789/260>
- Borges Marques, H., Pereira de Souza, E., Guimarães Machado, E. D., & Alves Marcelino da Silva, A. (2024). Possíveis comorbidades associadas a interrupção do ciclo circadiano em decorrência do trabalho noturno: uma revisão sistemática. *Peer Review*, 6(6), 281–295. <https://doi.org/10.53660/PRW-2014-3711>
- Brasil. (2022). Cuidado com a compulsão alimentar: Eu quero me alimentar melhor. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2018/cuidado-com-a-compulsao-alimentar>

- Brasil. (2021). Você consegue reconhecer a compulsão alimentar. Eu quero ter peso saudável. Você consegue reconhecer a compulsão alimentar? — Ministério da Saúde (www.gov.br)
- Cardoso, D. K. O., Silva, C. L. M., Moraes, C. E. F., & Appolinário, J. C. B. (2023). Tratamento nutricional no transtorno alimentar restritivo evitativo: uma revisão integrativa. *Debates Em Psiquiatria*, 13, 1–34. <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2023.v13.453>
- Crejo, B. C., & Mathias, M. G. (2021). Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens na nutrição comportamental. *Revista InterCiência - IMES Catanduva*. <https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/302>
- Denzin, M. (2023). Transtornos Alimentares: Uma Análise da Abordagem TCC na Mitigação dos Efeitos, Considerando Fatores de Risco e Proteção. <https://dspace.doctum.edu.br/bitstream/123456789/4669/1/Transtornos%20Alimentares.pdf>
- Dias Hanna, M., Santi Silveira, F., Vieira Oliveira, T. da M., Vieira, V., Alves, A. R., Santi Schuster, A. G., Birino Melo, A. C., & Meirelles Gagliardi, E. de M. (2021). Efeitos metabólicos do Jejum Intermitente: uma revisão de literatura / Metabolic effects of intermittent fasting: a literature review. *Brazilian Journal of Development*, 7(3), 32624–32634. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n3-808>
- Felajo, C., Hass, M. A., & Francisco, S. R. S. (2020). Perfil nutricional e parâmetros bioquímicos no jejum intermitente. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 13(82), 987-997. <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1501>
- Ferraz, T. C. (2022). Encontrando pontes para o divino: halal, haram e as práticas alimentares em comunidades muçulmanas sunitas e xiitas do Rio de Janeiro. *Religião & Sociedade*, 42(2), 93–109. <https://doi.org/10.1590/0100-85872022v42n2cap04>
- Figueiredo, B. Q. d., Mendes, G. A. R., Cunha, Í. Í. B. R. d., Dias, J. N., Cunha, L. L. P. d., Santos, L. M. d. S., . . . Araújo, P. d. C. (2022). *Eating disorders: Etiologies, triggering factors, management challenges, and screening methods*. Descrição: Eating disorders: etiologies, triggering factors, management challenges, and screening methods (lareferencia.info)
- Guilherme, E. A., & Ratzke, R. (2015). Transtorno alimentar sem outra especificação (PICA): ingestão de sacolas plásticas como tentativa de emagrecer resultando em abdômen agudo. *Debates Em Psiquiatria*, 5(3), 32–35. <https://doi.org/10.25118/2236-918X-5-3-5>
- Guth, M. C. A., & Adami, F. S. (2023). Comportamento alimentar e estado nutricional de universitários da área da saúde no período da pandemia de covid-19. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 17(107), 233-244. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2231>
- Maltez, B. G. (2016). *A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens* (Artigo de graduação, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília). Centro Universitário de Brasília. <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11192/1/TCC%20B%C3%A1rbara%20Gomes%20Maltez.pdf>>.
- Islam, M. R., Rahman, S. M., Rahman, M. M., Pervin, J., Rahman, A., & Ekström, E.-C. (2022). Gender and socio-economic stratification of ultra-processed and deep-fried food consumption among rural adolescents: A cross-sectional study from Bangladesh. *PLoS ONE*, 17(7), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272275>
- Jungblut, A. L. (2014). Globalização e religião: Efeitos do pluralismo global no campo religioso contemporâneo. *Civitas - Revista De Ciências Sociais*, 14(3), 419–436. <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2014.3.16483>
- Job, A. R., & Soares, A. C. de O. (2019). Percepção dos acadêmicos de Nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 13(78), 291-298. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/941>
- Kohandani, A., Hozoori, M., & Aasafari, M. (2015). Surveying the Dietary Diversity of Fasting Individuals in Qom in Ramadan. *Health, Spirituality & Medical Ethics Journal*, 2(1), 6–10. article-1-13-fa.pdf (muq.ac.ir)
- Miranda, R. de N. A., & De Paiva, M. B. (2020). Antropometria e consumo alimentar: identificador do estado nutricional de idosos. *Nutrição Brasil*, 18(3), 141. <https://doi.org/10.33233/nb.v18i3.2839>
- Mirzaei, T., Ravari, A., Hoseini, F., Assadollahi, Z., & Hassanshahi, E. (2022). Effect of Ramadan Fasting on the Quality of Life of Elderly Muslims. *Journal of Nutrition, Fasting & Health*, 10(1), 11–17. <https://doi.org/10.22038/JNFH.2021.53159.1305>
- Muhammad, H. F. L., Latifah, F. N., & Susilowati, R. (2018). The yo-yo effect of Ramadan fasting on overweight/obese individuals in Indonesian: A prospective study. *Mediterranean Journal of Nutrition & Metabolism*, 11(2), 127–133. <https://doi.org/10.3233/MNM-17188>
- Nazatto, M. F. da S., Takahashi, S. A., da Silva, B. L., & Ferraz, R. R. N. (2020). Comparação entre os efeitos da dieta low carb e do jejum intermitente no processo de emagrecimento: síntese de evidências. *International Journal of Health Management Review*, 6(1). <https://doi.org/10.37497/ijhmreview.v6i1.197>
- Oliveira, C. N., Sampaio, K. M., Petto, A. D. B., & Moreira, Ângela N. (2021). Hábitos alimentares e prevalência de episódios de compulsão alimentar em estudantes universitários dos cursos de nutrição e letras/português no sul do Brasil. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 14(88), 843-852. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1418>
- Ramos, D. B. (2023). Desafios de vivenciar o Ramadan na comunidade Luz da Fé em Campo Grande. *ACENO - Revista de Antropologia Do Centro-Oeste*, 10(22), 131–144. <https://doi.org/10.48074/aceno.v10i22.16039>
- Ras, T., Holdman, R., & Matthews, D. (2024). Ramadhan fasting for people living with chronic illness: A narrative literature review. *South African Family Practice*, 66(1, Part 1), 1–6. <https://doi.org/10.4102/safp.v66i1.5805>
- Pedro, E. C., Mantey, A. L. R., do Nascimento, J. R. R., Holz, L., Reis, M. M., Culau, M. V., & Rodrigues, T. S. (2023). Transtorno de picacismo: um relato de caso. *OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA*, 21(8), 9328–9330. <https://doi.org/10.55905/oelv21n8-080>

Pires, J. A., & Laport, T. J. (2019). Transtornos alimentares e as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento. *Revista Mosaico*, 10(2, Suplemento), 116-123.

Pishbin, A., Rezvani, R., Mashmoul, M., Norouzy, A., Khosravi, M., Khadem-Rezaiyan, M., Ranjbar, G., & Nematy, M. (2021). Does Ramadan Fasting Alter the Resting Metabolic Rate, Body Composition and Dietary Intake of Overweight and Obese Adults? *Journal of Nutrition, Fasting & Health*, 9(3), 248–253. <https://doi.org/10.22038/jnfh.2020.52015.1297>

Schueler, J; Liew, J (2021). *Binge eating, impulsivity, and delay discounting among individuals engaging in intermittent fasting: a thesis* (Dissertação em mestrado de psicologia, Graduate and Professional school of Texas A&M University. Texas). <<https://oaktrust.library.tamu.edu/bitstream/handle/1969.1/195177/SCHUELER-THESIS-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339.

Sobral, J. M. (2016). Globalização alimentar, identidades e culinária. In D. R. Curto (Ed.), *Estudos sobre a globalização* (pp. 371-395). Lisboa: Edições 70.

Soihet, J., & Silva, A. D. (2019). Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*, 18(1), 55. <https://doi.org/10.33233/nb.v18i1.2563>

SOUSA, Creunice Batista de (2021). *A influência da ansiedade no transtorno de compulsão alimentar: uma revisão integrativa*. (Trabalho de Conclusão de Curso, Bacharel em Nutrição, Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO, Ceará, Fortaleza). <<http://repositorio.unifametro.edu.br/handle/123456789/1212>>.

Tsitsou, S., Zacharodimos, N., Poulia, K. A., Karatzi, K., Dimitriadis, G., & Papakonstantinou, E. (2022). Effects of Time-Restricted Feeding and Ramadan Fasting on Body Weight, Body Composition, Glucose Responses, and Insulin Resistance: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*, 14(22), 4778. <https://doi.org/10.3390/nu14224778>

Toorabally, B. Z., & Toorabally, M. T. (2017). A Narrative Review of Food Culture and Eating Behaviors among Mauritian Muslims during the Fasting Month of Ramadan: The Need for Nutrition Education. *Journal of Fasting & Health*, 5(3), 129–132. <https://doi.org/10.22038/jfh.2017.26142.1096>

Urooj, A., Pai Kotebagilu, N., Shivanna, L. M., Anandan, S., Thantry, A. N., & Siraj, S. F. (2020). Effect of Ramadan Fasting on Body Composition, Biochemical Profile, and Antioxidant Status in a Sample of Healthy Individuals. *International journal of endocrinology and metabolism*, 18(4), e107641. <https://doi.org/10.5812/ijem.107641>