



# SÍNDROME DO COMER NOTURNO: O DESCONTROLE NA MADRUGADA

*Night eating syndrome: the lack of control at dawn*

Ana Beatriz da Silva Ferreira<sup>1\*</sup> 

## RESUMO

A síndrome do comer noturno é um transtorno alimentar pouco abordado na literatura com etiologia desconhecida, caracterizada por alteração no padrão alimentar em que a maioria da comida é consumida no período noturno que afeta principalmente estudantes, trabalhadores de turnos noturnos, adultos, com excesso de peso e que estão em tratamento para redução de peso ou em preparo para cirurgia bariátrica. Fatores psicológicos como ansiedade e depressão estão associados ao desenvolvimento da síndrome ou o seu agravamento. A partir disso, o objetivo do presente estudo é analisar e sintetizar as principais contribuições da literatura acerca da Síndrome do Comer Noturno, visando a compreensão abrangente dos aspectos clínicos e das causas. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura de abordagem qualitativa, realizada nos meses de outubro a novembro de 2023 nas bases de dados do PubMed e Scielo. Procedeu-se uma busca a partir do cruzamento de descritores e suas combinações na língua portuguesa e inglesa, além de utilizar o operador booleano “e”. Foram incluídos artigos associados ao tema proposto, artigos disponíveis online, gratuitos e publicados nos últimos sete anos e excluídos os trabalhos que não estavam na língua portuguesa e inglesa, duplicados ou incompletos. Verificou-se que a prevalência da síndrome foi em indivíduos do sexo masculino que estudavam no período diurno e trabalhavam durante a tarde ou a noite, além disso, situações estressantes, ansiedade e depressão agravaram ou desencadearam a síndrome. Portanto, há necessidade de uma abordagem multidisciplinar no entendimento e tratamento dessa condição.

**Palavras-chave:** Prevalência, Redução de peso, Síndrome do comer noturno.

## ABSTRACT

Night eating syndrome is an eating disorder little addressed in the literature with unknown etiology, characterized by a change in the dietary pattern in which most of the food is consumed at night that mainly affects students, night shift workers, adults, overweight and who are in treatment for weight reduction or in preparation for bariatric surgery. Psychological factors such as anxiety and depression are associated with the development of the syndrome, or it's worsening. From this, the objective of this study is to analyze and synthesize the main contributions of the literature on the Night Eating Syndrome, aiming at a comprehensive understanding of the clinical aspects and causes. This is an integrative review of the qualitative approach literature, carried out from October to November 2023 in the PubMed and Scielo databases. A search was carried out from the intersection of descriptors and their combinations in the Portuguese and English language, in addition to using the Boolean operator "and". Articles associated with the proposed theme, articles available online, free and published in the last seven years and excluded works that were not in Portuguese and English, duplicated or incomplete. It was found that the prevalence of the syndrome was in male individuals who studied during the day and worked in the afternoon or at night, in addition, stressful situations, anxiety and depression aggravated or triggered the syndrome. Therefore, there is a need for a multidisciplinary approach in the understanding and treatment of this condition.

**Keywords:** Prevalence, Weight reduction, Night eating syndrome.

1. Nutricionista pelo Centro Universitário do Pará, pós-graduada em Nutrição Materno Infantil pela Faculdade Metropolitana.

\*Autor para correspondência: [anabeatriz411@gmail.com](mailto:anabeatriz411@gmail.com)



## INTRODUÇÃO

O consumo alimentar é moldado por fatores ambientais e individuais. Entre os aspectos pessoais, as emoções exercem uma influência significativa na ingestão alimentar, enquanto emoções negativas geralmente desencadeiam reações fisiológicas que naturalmente reduzem o apetite ou diminuem a ingestão de alimentos. Contudo, algumas pessoas apresentam um aumento na ingestão de alimentos em resposta a emoções negativas, como estresse emocional, ansiedade, frustração, tristeza, raiva e solidão<sup>1</sup>.

A alimentação emocional é caracterizada por um consumo de alimentos em resposta a sentimentos e não a fome, está intrinsecamente relacionada à depressão, sobrepeso/obesidade e ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Este fenômeno cria uma dinâmica em que a alimentação se transforma em uma experiência compensatória como uma fuga dos sentimentos de incerteza, medo e desespero impactando nos hábitos e comportamentos alimentares. Além disso, a interconexão entre estresse, cortisol e aumento na ingestão alimentar destaca a adiposidade visceral e a resistência à insulina como elementos predisponentes para distúrbios metabólicos, tendo implicações significativas para a saúde humana<sup>2</sup>.

Acredita-se que o apetite desempenhe um papel significativo na orientação do comportamento alimentar, embora o desejo por comida seja uma experiência comum em indivíduos saudáveis com padrões alimentares normais, achados indicam que um desejo acentuado por comida representa um fator de risco para o consumo excessivo, potencialmente contribuindo para o ganho de peso, obesidade e episódios de compulsão alimentar, embora os mecanismos subjacentes não estejam completamente esclarecidos<sup>3</sup>.

A síndrome do comer noturno foi inicialmente documentada por Stunkard, Grace e Wolff<sup>4</sup> em um grupo de indivíduos obesos que buscavam tratamento para perda de peso. Foi observado que aqueles com a síndrome concentravam a maioria de sua ingestão calórica (25% ou mais) em um momento em que indivíduos sem obesidade geralmente não se alimentavam em resposta a momentos de estresse na vida. Desde então, a definição da síndrome do comer noturno tem sido sujeita a variações.

A definição mundialmente reconhecida é a estabelecida pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR) que se refere a Síndrome do Comer Noturno como episódios repetitivos de ingestão durante a noite, evidenciados pelo consumo de alimentos ao despertar do sono noturno ou pela ingestão excessiva após uma refeição noturna. A ocorrência da ingestão noturna não pode ser plenamente justificada por fatores externos, como alterações no ciclo sono-vigília ou conformidade com normas sociais locais. Este padrão alimentar noturno resulta em

sofrimento significativo e/ou prejudica o funcionamento diário<sup>5</sup>.

A partir disso, o objetivo do presente estudo é analisar e sintetizar as principais contribuições da literatura acerca da Síndrome do Comer Noturno, visando a compreensão abrangente dos aspectos clínicos e das causas.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, com uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), segundo Prodanov e Freitas<sup>6</sup> a abordagem qualitativa é caracterizada como uma pesquisa descritiva, tendo os seus dados analisados de forma indutiva. A revisão integrativa conforme Botelho e Cunha<sup>7</sup>, é um recurso metodológico que permite a sistematização do conhecimento a partir de visões interpretativas das evidências, além disso, permite a inclusão de achados que adotam diferentes metodologias e abordagens.

As bases de dados utilizadas para a busca dos artigos foram a PubMed (Public/Publisher MEDLINE) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) nos meses de outubro a novembro de 2023.

As estratégias de pesquisa foram realizadas a partir da busca utilizando os descritores em Ciências da Saúde (DeCS) “síndrome do comer noturno” (*night eating syndrome*), “hiperfagia” (*hyperphagia*) e “noite” (*night*), nos idiomas português e inglês unidos pelo operador booleano “e” (and).

**Tabela 1** - Estratégias de busca nas bases PubMed e LILACS

Estratégia de busca	PubMed	LILACS
	N	N
<b>Português</b>		
Síndrome do comer noturno	-	13
Hiperfagia e noite	-	0
<b>Inglês</b>		
<i>Night eating syndrome</i>	98	-
<i>Hyperphagia and night</i>	21	-

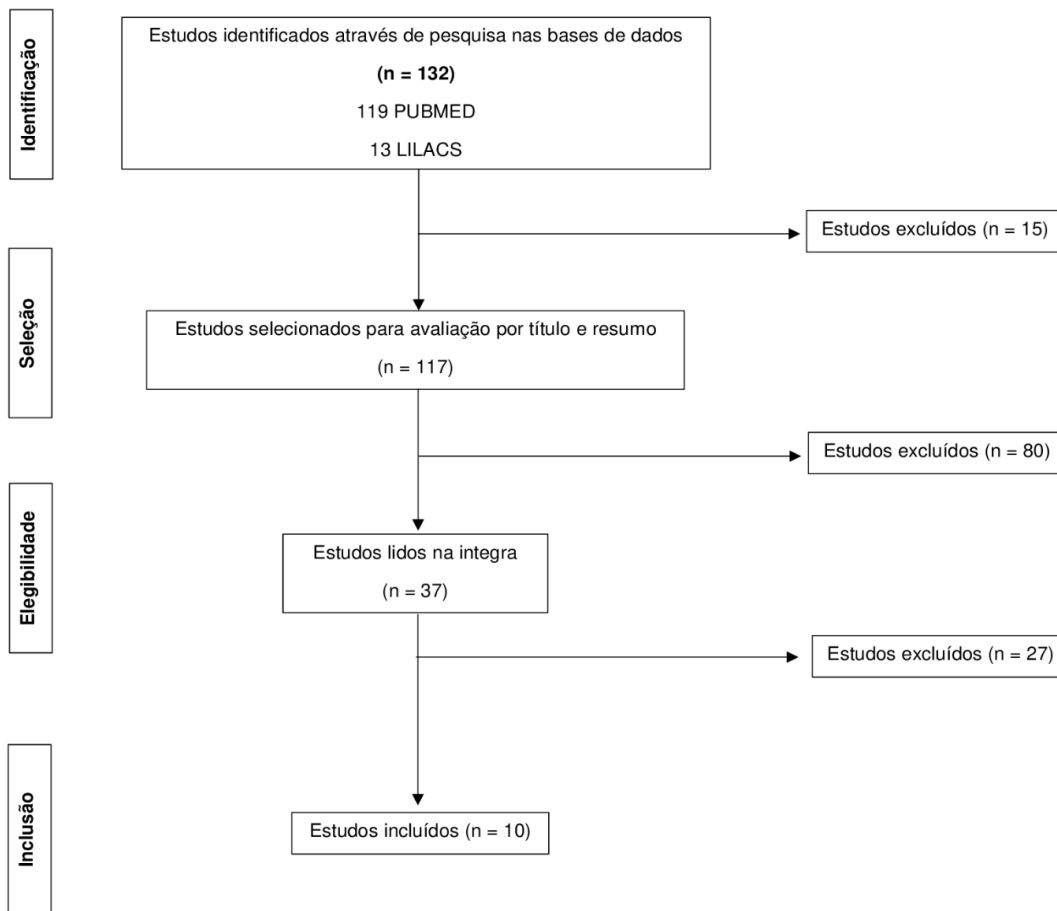
**Fonte:** dados do estudo, 2024.

Foram incluídos artigos associados ao tema proposto, artigos disponíveis online, gratuitos e publicados nos últimos sete anos. Ademais, os de exclusão foram trabalhos que não estavam na língua portuguesa e inglesa, duplicados ou incompletos.

Os artigos foram selecionados inicialmente pela leitura do título, posteriormente o resumo e, por fim, o texto completo (figura 1). Os achados elegíveis foram organizados em um quadro ilustrativo no programa Microsoft Office Word® versão 2016, considerando os aspectos mais importantes e necessários para a análise, como: Autor

(es)/ano; Tipo de estudo; Objetivos e principais resultados encontrados.

**Figura 01** - Representação esquemática das etapas de seleção dos estudos



**Fonte:** dados do estudo, 2024.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A apresentação dos resultados está ilustrada no quadro 1, com o intuito de sintetizar os principais aspectos metodológicos e os resultados dos 10 artigos elegíveis.

**Quadro 01** - Resultado da Revisão Integrativa da Literatura

Autor/ano	Tipo de estudo	Objetivo (s)	Principais resultados
Wurst-McCuen, C.; Ruggieri, M.; Allison, K.C. <sup>8</sup>	Revisão	Revisar transtornos alimentares (transtorno alimentar compulsivo periódico e síndrome do comer noturno), juntamente com sua relação com correlatos psicossociais e metabólicos.	A maioria dos pacientes com síndrome do comer noturno relataram sintomas durante o período de ganho de peso e estresse. Caracterizada por pelo menos três dos seguintes sintomas: anorexia matinal, presença de forte necessidade de comer entre o jantar e o sono e/ou durante a noite, insônia de início e/ou manutenção do sono, humor frequentemente deprimido ou piora do humor a noite e a crença de que não se pode voltar a dormir sem comer.
Salman, E.J; Kabir, R. <sup>9</sup>	Revisão	Descrever a avaliação clínica da síndrome do comer noturno. Descrever a fisiopatologia da síndrome do comer noturno. Revisar os diagnósticos diferenciais da síndrome do comer noturno. Resumir o manejo adequado da síndrome do comer noturno	A síndrome do comer noturno apresenta etiologia desconhecida, os mais propensos a desenvolver a síndrome aqueles cujas mães tivessem hábitos alimentares noturnos. A maioria dos sintomas ocorre no período da noite devido a crença de não conseguir dormir sem consumir algo.
Lavery, M.E.; Vassalo-Frum, D.F. <sup>10</sup>	Revisão	Resumir as pesquisas mais atualizadas sobre a síndrome do comer noturno para apoiar uma melhor conscientização.	Estresse e sintomas psiquiátricos precedem o início da síndrome do comer noturno. Embora a síndrome esteja associada a IMC elevado, não há evidências significativas que a síndrome ocorra somente em indivíduos com sobrepeso/obesidade.
Sakthivel, S.J.; Hay, P.; Mannan, H. <sup>11</sup>	Revisão	Investigar amplamente a literatura existente, avaliando associações da síndrome do comer noturno com condições de saúde física, atividade física, sono e status de peso da população adulta.	Notou-se relação significativa entre a síndrome do comer noturno com a relação cintura-estatura.
Hamdan, M. et al. <sup>12</sup>	Transversal	Examinar o estado da síndrome do comer noturno e explorar sua relação com fatores selecionados (por exemplo, fatores sociodemográficos, hábitos de vida, índice de massa corporal “IMC” e saúde mental) entre uma amostra de estudantes universitários.	Estudantes do sexo feminino apresentaram maior prevalência da síndrome do comer noturno. Estudantes com síndrome do comer noturno eram significativamente mais propensos a problemas mentais.
Kim, W; Ju, Y.J; Lee, S.Y. <sup>13</sup>	Transversal	Investigar a associação entre a síndrome do comer noturno e a qualidade de vida relacionada à saúde da população em geral.	Indivíduos com síndrome do comer noturno apresentaram baixos escores de qualidade de vida.
Abreu, D.D.C. et al. <sup>14</sup>	Transversal	Analisar aspectos da vida acadêmica, do trabalho e da moradia de estudantes universitários que poderiam se associar à Síndrome do Comer Noturno.	A prevalência da síndrome do comer noturno foi maior nos estudantes que trabalham no período da tarde.
Borges, K.M.; Figueiredo, F.W.S.; Souto, R.P. <sup>15</sup>	Transversal	Determinar a prevalência de NES entre estudantes de uma universidade brasileira e avaliar a associação dos comportamentos da síndrome com fatores emocionais, biológicos e ambientais.	Problemas mentais elevaram a pontuação na avaliação da síndrome do comer noturno.
Bruzas, M.B.; Alisson, K.C. <sup>16</sup>	Revisão	Revisar a literatura sobre síndrome do comer noturno (SNE) e índice de massa corporal (IMC; kg/m <sup>2</sup> ) publicada nos últimos cinco anos.	A alimentação emocional moderada apresentou relação com a síndrome do comer noturno e o IMC.
Deniz, C.D. et al. <sup>17</sup>	Transversal	Avaliar a incidência de alimentação noturna na gravidez e a relação entre os escores de alimentação noturna e o estado nutricional, resistência à insulina e perfil lipídico em gestantes.	Parâmetros de insulina, colesterol total, omissão do café da manhã e saciedade antes do café da manhã foram alguns dos parâmetros que apresentaram resultados significativos em gestantes com síndrome do comer noturno quando comparado com as gestantes sem a síndrome.

**Fonte:** dados do estudo, 2024.

Com base nos estudos, a síndrome do comer noturno tem como características clínicas a anorexia matinal, presença de forte necessidade de comer durante a noite entre o jantar e a hora de ir dormir, insônia de início ou manutenção do sono, humor deprimido ou piora do sintoma durante a noite e a crença que não pode dormir sem comer<sup>8</sup>.

A origem da síndrome é ainda não totalmente compreendida, sendo proposta uma ligação entre fatores psicológicos, processos neurológicos e/ou genéticos. Adicionalmente, observa-se que o surgimento e a persistência da condição estão associados ao aumento do estresse e/ou outros transtornos psiquiátricos no final da adolescência e início da vida adulta<sup>9</sup>.

É majoritariamente associada a circunstâncias que sujeitam as pessoas a mudanças nos padrões alimentares, tais como a realização de jornadas de trabalho no turno vespertino e/ou noturno, em conjunto com compromissos educacionais, impactando principalmente adultos obesos do sexo masculino. Estudos também sinalizam que o sofrimento emocional é um importante sintoma da síndrome, a perda de controle e os sintomas psiquiátricos precedem o início da síndrome<sup>10,14,12</sup>.

Borges, Figueiredo e Souto<sup>15</sup> também constataram que a síndrome do comer noturno está associada ao agravamento de sintomas depressivos, destacando que a saúde mental dos indivíduos representa um catalisador para o surgimento da síndrome.

A relação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a síndrome do comer noturno é contraditória. Enquanto alguns estudos apontam para uma correlação com um IMC mais alto, outros não encontraram associação significativa. Contudo, há sugestões de que vários fatores, especialmente a alimentação emocional, desempenham um papel importante nessa dinâmica<sup>17,10</sup>.

Bruzas e Allison<sup>16</sup> e Sakthivel, Hay e Mannan<sup>11</sup> constataram uma correlação relevante entre a alimentação emocional e o IMC e a relação cintura-estatura com a síndrome. Além disso, identificaram que fatores como a acessibilidade a determinados tipos de alimentos e a quantidade consumida exerceram uma influência direta sobre a síndrome, principalmente em indivíduos com sobrepeso ou obesidade que buscam tratamento para redução de peso ou cirurgia bariátrica.

Kim, Ju e Lee<sup>13</sup> e Salman e Kabir<sup>9</sup> verificaram que indivíduos com síndrome do comer noturno estão propensos a uma pior qualidade de vida, uma vez que a síndrome expõe ao risco de como, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e obesidade.

Ademais, de acordo com Sakthivel, Hay e Mannan<sup>11</sup>, a psicoterapia é apontada como a abordagem mais eficaz no tratamento da síndrome, resultando na redução dos sintomas

de alimentação noturna excessiva. Tratamentos farmacológicos também são considerados uma opção, com a sugestão de uso de serotonina, embora seja necessária uma investigação mais aprofundada nesse aspecto.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, os estudos caracterizam a síndrome do comer noturno como um complexo transtorno alimentar, caracterizado por padrões alimentares alterados, afetando não apenas a esfera física, mas também a saúde mental dos indivíduos. A diversidade de sintomas e o impacto nas dimensões emocionais, ressaltam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar no entendimento e tratamento dessa condição.

Em suma, a síndrome do comer noturno apresenta-se como uma condição multifacetada, exigindo uma abordagem integrada que contemple tanto os aspectos clínicos quanto os psicossociais. A compreensão aprofundada de seus mecanismos e a busca contínua por estratégias terapêuticas são cruciais para oferecer uma assistência abrangente a indivíduos afetados por essa síndrome.

## REFERÊNCIAS

- Núñez-Betancourt, A. et al. Emotional Eating and Dietary Patterns: Reflecting Food Choices in People with and without Abdominal Obesity. *Nutrients*. 14(7):1361, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390%2Fnu14071371>.
- Arias-Carpio, T.V. et al. Relationship between perceived stress and emotional eating. A cross sectional study. *Clin Nutr ESPEN*. 49; 314-318, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016%2Fj.clnesp.2022.03.030>.
- Reents, J. et al. The Effect of Hunger and Satiety on Mood-Related Food Craving. *Front Psychol*. 11:568908, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2020.568908>.
- Stunkard, A.J.; Grace, W.J.; Wolff, H.G. The night-eating syndrome: a pattern of food intake among certain obese patients. *Am J Med*. 1955;19:78-86. DOI: [https://doi.org/10.1016/0002-9343\(55\)90276-X](https://doi.org/10.1016/0002-9343(55)90276-X).
- American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- Prodanov, C.C.; Freitas, E.C. (2013). **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2ª ed. Novo Hamburgo: Feevale. p. 70.
- Botelho, L.L.R.; Cunha, C.C.A.; Macedo, M. (2011). O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*, v. 5, n. 11, p. 121-136.
- Wurst-McCuen, C; Ruggieri, M.; Allison, K.C. Disordered eating and obesity: associations between binge eating-disorder, night-eating syndrome, and weight-related co-morbidities. *Ann N Y Acad Sci*. 1411(1): 96-105. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1111%2Fnyas.13467>.

9. Salman, E.J; Kabir, R. Night Eating Syndrome. **StatPearls**. Set. 2022.
10. Lavery, M.E.; Vassallo-Frum, D. An Updated Review of Night Eating Syndrome: An Under-Represented Eating Disorder. **Cur. Obes. Rep.** 11(4):395-404. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007%2Fs13679-022-00487-9>.
11. Sakthivel, S.J.; Hay, P.; Mannan, H. A Scoping Review on the Association between Night Eating Syndrome and Physical Health, Health-Related Quality of Life, Sleep and Weight Status in Adults. **Nutrients**. 15(12):2791. 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390%2Fnu15122791>.
12. Hamdan, M. et al. Night eating syndrome is associated with mental health issues among palestinian undergraduate students-cross sectional study. **J. Eat Disord.** 11(1). 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186%2Fs40337-022-00727-2>.
13. Kim, W.; Ju, Y.J.; Lee, S.Y. The association between night eating syndrome and health-related quality of life in Korean adults: a nationwide study. **Eat Weight Disord.** 28(1):17. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007%2Fs40519-023-01532-9>.
14. Abreu, D.D.C. et al. Síndrome do comer noturno entre estudantes universitários: aspectos da vida acadêmica estariam associados ao distúrbio alimentar?. **J. Hum Growth Dev.** 33(2):173-183, 2023. DOI: <http://doi.org/10.36311/jhgd.v33.14933>.
15. Borges, K.M.; Figueiredo, F.W.S; Souto, R.P. Night eating syndrome and emotional states in university students. **J. Hum. Growth Dev.**, 27, n. 3, p.132-139, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.7322/jhgd.141277>.
16. Bruzas, M.B.; Allison, K.C. A Review of the Relationship between Night Eating Syndrome and Body Mass Index. **Curr Obes Rep.** 8(2):145-155. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007%2Fs13679-019-00331-7>.
17. Deniz, C.D. et al. Associations between night eating syndrome and metabolic parameters in pregnant women. **Turk J Obstet Gynecol.** 16(2): 107–111, 2019. DOI: <https://doi.org/10.4274%2Ftjod.galenos.2019.77864>.