

Restrição alimentar, alimentação emocional e influências externas indutoras da ingestão são dimensões do comportamento dietético investigadas atualmente, sendo todas associadas a distúrbios alimentares e impulsividade. A pouca atenção destes estudos na população adulta em geral faz este trabalho buscar a investigação da associação do comportamento alimentar e impulsividade independentemente de adição e/ou obesidade. Incluíram-se 1024 indivíduos (22 ± 3 anos), encontrando-se o padrão geral do comportamento alimentar via um mini-questionário de frequência alimentar. Destes, selecionaram-se randomicamente 261 (26%) para se aplicar o escore Barrat (BIS) de impulsividade, comparando-o com ingestão dos principais grupos de alimentos (frutas/verduras, carnes, doces/salgadinhos, café preto, chá/chimarrão, $>5, 3-4$ e >3 vezes na semana, representando alta, média e baixa ingestão do alimento, respectivamente). Considerando as três categorias de frequência de ingestão para os principais grupos de alimentos, o escore total do BIS foi significativamente maior nos indivíduos que relataram baixa ingestão de frutas/verduras (70.0 ± 11.8) em relação aos que relataram alta ingestão (63.9 ± 10.7) ($p=0.002$). O contrário observou-se em relação ao consumo de doces/salgadinhos e café: alto consumo de doces = 68.3 ± 11.4 e de café = 67.9 ± 10.7 ; baixo consumo de doces = 65.0 ± 11.5 e de café = 62.7 ± 11.3 . O ponto de corte para a análise multivariada foi estabelecido em 65 pontos, equivalendo ao percentil 50 do escore BIS. A associação entre menor consumo de frutas/verduras e maior consumo de café/doces com a impulsividade foi independente de sexo, tabagismo e sobrepeso/obesidade. A associação de menor consumo de frutas/verduras e maior consumo de café/doces por indivíduos impulsivos sugere a existência de um mecanismo de recompensa em nível não-patológico que precisa ser melhor estudado futuramente.