



INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
ORIENTAÇÃO TÉCNICA - Nr 013 – ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL E ATENÇÃO
PLENA

1) INTRODUÇÃO

A obesidade representa uma ameaça crescente à saúde mundial e é considerada uma epidemia de difícil controle, uma vez que resulta da interação de fatores sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos. O fator psicológico vem tomando cada vez mais destaque em estudos científicos acerca do sobrepeso e da obesidade, pois estas comorbidades possuem um significativo impacto na saúde, bem-estar psicológico, longevidade e na qualidade de vida.

Várias pesquisas científicas sugerem que as causas de fator psicológico, tais como desregulação afetiva, padrões comportamentais desadaptativos, como a função da alimentação para o alívio de sentimentos desagradáveis, dificultam o emagrecimento. Essas variáveis relacionam-se com algum tipo de sofrimento psíquico, como ansiedade, raiva, tristeza, culpa e preocupação.

Apesar deste avanço na ciência, a maioria das pessoas está desconsiderando a influência emocional na perda de peso. As nossas emoções influenciam direta ou indiretamente nesse processo. O estresse e a ansiedade, por exemplo, são capazes de aumentar o nível de cortisol na corrente sanguínea, este, por sua vez, estimula o aumento do nível de açúcar na circulação, fazendo com que o nível de insulina também aumente, favorecendo, assim, o aumento da gordura abdominal. Isso acontece porque, em situações de medo e estresse, o corpo tende a produzir mais reservas de energia na forma de gordura para que o organismo tenha uma boa reserva calórica que possa ser utilizada em casos de crise alimentar ou momentos de luta.

Em alguns casos, para amenizar sensações desagradáveis como cansaço, tristeza, frustração, raiva, solidão, a pessoa recorre à ingestão de alimentos de forma excessiva, gerando a compulsão alimentar, que pode levar ao quadro de sobrepeso e até obesidade.

Nesse contexto, o entendimento sobre a relação entre aspectos psicológicos, compulsão alimentar e obesidade é um fator importante na busca de estratégias que visem a melhoria do bem-estar psicológico e conseqüentemente, no emagrecimento.

2) FOME FÍSICA X FOME EMOCIONAL

Fome Física é o nome que se dá à sensação fisiológica pela qual o corpo percebe que necessita de alimento para manter suas atividades inerentes vitais.

Geralmente comemos por conta de uma necessidade fisiológica. No entanto, sem perceber, às vezes buscamos algum alimento específico no intuito de buscar alívio imediato de sentimentos que são desconfortáveis. Não é uma fome real. É uma necessidade baseada nos sentimentos aflorados. A busca por alívio de algum problema ou o preenchimento de algum vazio, não pela questão fisiológica, recebe o nome de alimentação emocional.

A fome emocional tem a ver com o nosso estado mental, ou seja, buscamos compensar os nossos sentimentos por meio da ingestão de alimentos específicos que proporcionam alívio e prazer.

Conforme quadro abaixo existem algumas diferenças que podem ajudar a diferenciar qual tipo de fome está sentindo. Essas informações também podem ser encontradas no Folder 6 – IPCFEx – Alimentação Saudável.

FOME FÍSICA	FOME EMOCIONAL
Estômago roncando	Ausência de sinais físicos
Pode ser satisfeita com alimentos diversos.	O desejo é composto basicamente por alimentos gordurosos ou açucarados, e que fornecem “energia instantânea”.
Manifesta-se mais gradualmente.	Chega “de repente”, a vontade de comer é urgente.
A comida traz saciedade.	Não traz saciedade.
É improvável que se sinta culpado ou envergonhado.	Muitas vezes leva à lamentação, arrependimento, culpa ou vergonha.

O hábito de alimentar-se emocionalmente cria um sistema de compensação, um ciclo vicioso entre ingestão de alimentos calóricos e sentimentos negativos, que

irá prejudicar a capacidade de lidar com as emoções negativas de forma eficaz. A alimentação passa a acontecer não para saciar a fome fisiológica, mas para compensar sentimentos de tristeza, perdas, a ansiedade, a depressão, entre outros.

Por outro lado, algumas pessoas também se alimentam simplesmente pela sensação de “prazer”, pois a comida é prazerosa e tem o potencial de reduzir os níveis de ansiedade, fortalecendo a relação: ansiedade-comida-redução da ansiedade. O ciclo vicioso da busca de compensação de sentimentos ruins pode gerar uma compulsão alimentar.

3) COMPULSÃO ALIMENTAR

A compulsão alimentar caracteriza-se pelo consumo de uma grande quantidade de alimentos com uma sensação de perda de controle sobre o ato de comer. Durante o episódio de compulsão alimentar, há um sentimento de falta de controle associado à ingestão de grandes quantidades de alimento, mesmo que o indivíduo esteja sem fome, levando a um grande desconforto. Esse episódio é sucedido por um intenso mal-estar subjetivo, caracterizado por sentimentos de angústia, tristeza, culpa, vergonha e repulsa de si mesmo.

Os indivíduos com episódios de compulsão alimentar apresentam dificuldades no controle de peso, pois este transtorno não pode ser solucionado apenas com dieta e atividade física. Apesar destes elementos serem essenciais ao tratamento, é necessária uma mudança cognitiva, no jeito de pensar, e comportamental.

Há interpretações disfuncionais que impedem o engajamento em padrões alimentares saudáveis ou manutenção do peso. Podemos citar como exemplo, pensamentos críticos recorrentes (“sou um fracasso por não conseguir emagrecer”), justificativa (“mereço comer porque tive um dia muito difícil”), regras rígidas (“preciso comer tudo o que está no prato”), etc.

Desta forma, as condições emocionais disfuncionais podem ser antecedentes e consequentes do comportamento alimentar, gerando um ciclo de retroalimentação. Vários estudos comprovam que rejeição, estresse, restrição e outros estados emocionais desagradáveis levam esses indivíduos a interromperem o autocontrole, levando-os às escolhas alimentares inadequadas, as quais, de certa forma, amenizam as tensões presentes. Atualmente, uma técnica que tem sido muito discutida em termos de intervenção para tratamento de alguns transtornos alimentares e da obesidade é o *Mindful Eating*, que veremos a seguir.

4) MINDFUL EATING – ATENÇÃO PLENA

A correria do mundo atual leva as pessoas a comerem sem atenção, assim o momento da refeição é influenciado por outras tarefas e pensamentos que não estão relacionados com a comida. O comer sem atenção aumenta o desejo de comida, fazendo as pessoas a comerem em excesso.

Mindful Eating é estar consciente sobre o que você come. Este conceito pode ser entendido como o uso de todos os sentidos para escolher alimentos que tanto trazem satisfação quanto nutrição ao corpo, o reconhecimento das respostas pessoais ao alimento (se gosta ou não, ou se é neutro) sem julgamentos, e a consciência da fome física e dos sinais de saciedade de modo a orientar as decisões sobre quando começar e parar de comer a fim de que o relacionamento com a comida seja transformado. É importante prestar atenção à quantidade de comida ingerida, à frequência, aos horários e ao modo como as pessoas se sentem após comerem.

O *Mindful Eating* não tem como objetivo principal a perda ou controle de peso e, por isso, não é considerado uma dieta. O objetivo da prática é conectar-se com as necessidades reais do corpo, aprendendo o porquê e o que comer, deixando prevalecer a fome fisiológica.

Estudos ressaltam a eficácia desta intervenção no aumento do autocontrole, aumento da autoeficácia para perda de peso, influência da escolha da quantidade de comida, redução da impulsividade ao escolher um alimento, redução do IMC e na promoção de mudanças saudáveis no comportamento relativo à alimentação.

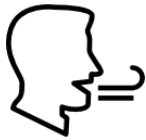
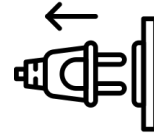
Abaixo estão algumas estratégias do Mindful Eating:

Identifique se realmente está com fome ou apenas vontade de comer. Pense se existe algum sentimento ou emoção presente;



Não espere até que esteja faminto. Mantenha o corpo adequadamente alimentado para evitar tornar-se excessivamente faminto;

Desconecte-se à mesa! Evite distrações como celulares, televisão e conversas. Não esteja multitarefa e se concentre na sua refeição;



Prepare-se para comer: respire fundo e observe com olhar curioso os alimentos. Ao comer o alimento, esteja atento à cor, à textura, ao aroma;

Coma apreciando a sua comida para diminuir a velocidade do comer. A comida chega ao intestino em cerca de 20 minutos e você começa a se sentir satisfeito;



Traga todos os seus sentidos para a refeição: preste atenção no cheiro, na temperatura e na textura da comida. A tendência é que o episódio compulsivo dure menos;

Se alimente no local destinado a esta tarefa. Sente-se à mesa de uma forma confortável, mantenha uma postura correta e observe a sua posição na cadeira;



Perceba os sinais de saciedade. Empurre o prato para frente ou levante-se da mesa assim que se sentir satisfeito;

Dietas restritivas não são indicadas, pois disparam os desejos por comida. Em vez disso é mais indicado se concentrar em comer quantidades moderadas, com muita qualidade;



5) CONCLUSÃO

O ato de alimentar-se tem um papel social tão importante quanto o papel nutricional. A prática regular de atividade física tem sido uma aliada na melhoria da saúde em diversos aspectos, além de contribuir com a prevenção, manutenção e perda de peso, pode aumentar a capacidade de socialização e relacionamento interpessoal, melhorar a capacidade cognitiva, diminuir os níveis de ansiedade e

estresse de maneira geral e estimular uma sensação de bem-estar causada pelo aumento nas concentrações de serotonina e β -endorfinas.

Nesse sentido, conforme prescreve o Manual de Campanha EB20-MC10.350, é importante manter a regularidade no Treinamento Físico Militar (TFM). Acrescenta-se que é essencial que a prática de atividade física esteja associada a uma alimentação saudável no processo de perda e/ou manutenção do peso, na busca da preservação do bem-estar e da qualidade de vida da pessoa, conforme descrito na Orientação Técnica – nr 006 – A Prática Nutricional Saudável.

Por fim, algumas intervenções adicionais de desenvolvimento de habilidades de controle cognitivo e emocional e de atenção plena (*mindful eating*) são importantes para aperfeiçoar o processo em longo prazo. Além de modificar os padrões do comportamento alimentar e evitar a recuperação do peso.