

E quando a fome é emocional?

by Nutriscente®





Autor: Nutriscente®

Edição gráfica: Nutriscente® e Canva®

A Nutriscente® é uma marca registada e informa que é expressamente proibida a cópia, reprodução, difusão, transmissão, exposição, utilização, modificação, revenda, publicação, distribuição ou qualquer outro uso, total ou parcial, em qualquer suporte, a terceiros, sem autorização prévia da empresa. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.



www.nutrisciente.com

geral@nutrisciente.com

 @nutriscienteoficial

 +351 910 668 998

Olá! Eu sou a Sara Barreirinhas, Nutricionista (CP 2098N) e Fundadora da Nutrisciente®. Desde o início do meu percurso profissional que tenho vindo a trabalhar nas áreas da obesidade, excesso de peso e emagrecimento. Apercebi-me desde cedo que não bastava só prescrever um plano alimentar e esperar que o cliente o cumprisse para gerar os resultados que eram necessários. Vezes e vezes sem conta, observei clientes a cumprir corretamente o plano alimentar, a obter resultados, mas em algum momento durante o processo, as adversidades da vida e o quotidiano acabavam por levar a melhor.

Foi então que percebi que as emoções (e a gestão das mesmas!) têm um papel fundamental na adesão à dietoterapia. Sentia que não tinha as ferramentas e o conhecimento necessários para trabalhar as emoções com os clientes e, por isso, fui estudar com psicólogos, médicos, neurocientistas e *coaches*. As várias formações que frequentei nessas áreas, permitiram-me trazer para as minhas consultas várias ferramentas e estratégias que, não só melhoram a adesão à terapia nutricional, como efetivamente trazem resultados sustentáveis e prolongados nos clientes.



Foi assim que nasceu o Programa de Emagrecimento Consciente, da Nutriscente®, que visa um acompanhamento diferenciador do mercado com uma duração de 10 a 12 semanas.

Podes consultar alguns dos testemunhos na primeira pessoa, no site oficial da Nutriscente®.

www.nutriscente.com

PROGRAMA DE 10 A 12 SEMANAS

EMAGRECIMENTO CONSCIENTE



Como funciona?
+ Info no Site



www.nutriscente.com

1. Porque comemos o que comemos?



Em primeiro lugar, comemos por uma necessidade fisiológica, claro. Mas o ato de comer não se resume a um processo fisiológico. O processo de escolha alimentar é um fenómeno mais complexo do que à partida se pode compreender. São vários os **fatores que influenciam a tua escolha alimentar**, quer tenhas consciência deles ou não.

Vamos a alguns exemplos:

- A cultura gastronómica do país onde nasceste;
- O preço dos produtos alimentares (inclusive produtos em promoção);
- O acesso facilitado a determinados produtos;
- As tradições e crenças que temos sobre a alimentação;
- A ligação afetiva que atribuis a determinados pratos;
- As tuas preferências alimentares;
- Preocupações com a saúde e bem-estar;
- O cuidado com a imagem corporal e padrão de beleza;
- As redes sociais e conteúdos digitais a que tens acesso;
- Etc.

*Será que em criança consumias fruta e produtos hortícolas diariamente?
E em adolescente praticavas exercício físico?
E já em adulto, construístes o hábito de ingerir água frequentemente?
Que crenças alimentares te impendem de comer determinados alimentos?*



A forma como contruístes a tua relação com a alimentação, saúde e corpo, ao longo de toda a tua vida, é o reflexo do teu comportamento alimentar e autocuidado.

2. Como as emoções afetam a nossa alimentação?



Um dos maiores fatores que influenciam a nossa decisão alimentar são as **emoções**. Como nutricionista percebi que, por mais que os clientes quisessem cumprir o plano alimentar que lhes foi estipulado, se não tinham ferramentas para compreender e gerir as suas emoções, mais cedo ou mais tarde iriam desistir de alterar o seu comportamento alimentar, o que teria consequências diretas na sua saúde, bem-estar e autoestima. Por essa razão fui estudar todo o processo das emoções e como elas no afetam no quotidiano, para fornecer as ferramentas necessárias para que os clientes não desistam de si, da sua saúde e do seu bem-estar!

Alguns desses comportamentos alimentares, de autoabandono e de culpa, podem ser os seguintes:

Estás sempre a pensar em comida?

Preferes não ter determinados alimentos em casa por pensares que não consegues comer só um pouco e acabas por comer todo o pacote?

Tens uma boa alimentação durante a semana, mas depois ao fim de semana sentes que “estragas” a tua alimentação?

Sentes culpa por teres comido em demasia ou determinados alimentos?

Restringes alimentos por ter medo de engordar se os consumires?

Se costumares ter algum destes comportamentos é hora de reavaliares o porquê de os teres adotado!

As emoções e a alimentação influenciam-se mutuamente: a forma como te sentes pode determinar as tuas escolhas alimentares, tal como os alimentos que ingeres podem influenciar o teu estado emocional (1). Mas atenção, as tuas emoções não influenciam somente a escolha por determinados alimentos! Também influenciam a quantidade consumida e a vontade de consumir (2).

A literatura científica refere que determinados alimentos tendem a ser consumidos com o intuito de melhorar estados emocionais negativos, fazendo da ingestão dos mesmos uma estratégia de autorregulação (3). Assim, a **alimentação emocional** refere-se ao impulso de comer como resposta a um estado emocional. E de notar que um mesmo estado emocional, em pessoas diferentes, pode desencadear uma resposta alimentar diferente (4).



Sabemos que muitas vezes, comemos para nos distrairmos, compensar ou ignorar emoções, como o stress, a ansiedade, a frustração, o medo, as adversidades diárias, a tristeza ou mesmo o cansaço. Geralmente, os alimentos ingeridos nessas circunstâncias são designados por **alimentos de conforto** e variam de pessoa para pessoa (5). Em grande maioria contêm elevados teores de açúcar e gordura saturada, uma vez que este tipo de alimentos induz o prazer sensorial, levando a um aumento da sensação de bem-estar, ainda que temporário (6, 7). Sabemos, ainda, que na maioria das vezes, a alimentação emocional ocorre na ausência da fome fisiológica e está associada ao aumento de peso e a distúrbios do comportamento alimentar (4, 8). Em contrapartida, o reverso acaba por acontecer também, isto é, o medo, por exemplo de contrair doenças ou a culpa e medo de engordar por ter comido em excesso ou alimentos hipercalóricos, influenciam as escolhas alimentares (9).

- Referências:
1. Christensen L, Brooks A. Changing Food Preference as a Function of Mood. *The Journal of Psychology*. 2006;140(4):293-306.
 2. Zhao S, Gao Y, Jiang X, Yao H, Chua T-S, Sun X. Exploring Principles-of-Art Features For Image Emotion Recognition. *Proceedings of the 22nd ACM international conference on Multimedia*; Orlando, Florida, USA: Association for Computing Machinery; 2014. p. 47-56.
 3. Dallman MF. Stress-induced obesity and the emotional nervous system. *Trends in Endocrinology & Metabolism*. 2010;21(3):159-65.
 4. Wong M, Qian M. The role of shame in emotional eating. *Eat Behav*. 2016;23:41-7.
 5. Salgado-Montejo A, Salgado CJ, Alvarado J, Spence C. Simple lines and shapes are associated with, and communicate, distinct emotions. *Cognition and Emotion*. 2017;31(3):511-25.
 6. Vandewalle J, Mabbé E, Debeuf T, Braet C, Moens E. The Daily Relation between Parental Rejection and Emotional Eating in Youngsters: A Diary Study. *Frontiers in Psychology*. 2017;8.
 7. Gibson EL. Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiol Behav*. 2006;89(1):53-61.
 8. Köster EP, Mojet J. From mood to food and from food to mood: A psychological perspective on the measurement of food-related emotions in consumer research. *Food Research International*. 2015;76:180-91.
 9. Ogden TH. What's true and whose idea was it? *The International Journal of Psychoanalysis*. 2003;84(3):593-606.

3. Como posso diferenciar se a fome é fisiológica ou se advém de outros condicionantes?



Fome fisiológica

Sinais: barulhos e dores de estômago, falta de energia, dores de cabeça, tremores nas mãos, falta de concentração, irritabilidade, etc.

Acontece quando: passaram algumas horas após a última refeição.

Como se manifesta: gradualmente.

Como te sentes após a refeição: saciado e satisfeito.

Fome emocional

Sinais: não existem sinais físicos.

Acontece quando: não tem de passar muito tempo após a última refeição, pode existir em vários momentos do dia, especialmente ao final do dia.

Como se manifesta: de forma rápida e com desejo por um produto alimentar específico.

Como te sentes após a refeição: não gera satisfação, podem surgir sentimentos de culpa, vergonha e frustração.

4. Como posso gerir a minha fome se derivar de outros condicionantes?



Observa os sinais físicos do teu corpo.

Tens? Quais? Quando surgem? Existe vontade por comer algo específico? Estas questões vão ajudar-te a diferenciar o tipo de fome e a entenderes melhor o teu corpo. Assim, vai trazer-te uma consciência diferente para a escolha alimentar que vais fazer a seguir.

Fraciona as refeições ao longo do dia.

Não há nada que nos indique que comer de 3 em 3h é uma regra absoluta na alimentação. Mas sabemos que as pessoas que optam por fazer mais refeições ao longo do dia, conseguem gerir melhor o apetite e isso evita a que numa determinada altura do dia (especialmente no final de cada dia) surja o desejo por determinados alimentos, assim como uma melhor gestão das quantidades que são consumidas.

Experimenta novos sabores.

Quando procuramos alimentos reconfortantes procuramos sabores que nos sejam familiares, ou seja, algo que já experimentámos anteriormente e gostámos. Mas existem tantos sabores que ainda não conhecemos, porque não experimentar novos?

É proibido proibir.

É frequente encontrar pessoas que restringem vários alimentos da sua alimentação diária, por medos e crenças sobre os mesmos. É também frequente ouvir comentários como *“consigo praticar uma alimentação saudável durante a semana, mas ao fim de semana é uma desgraça e não consigo controlar”*. Então define 1 refeição por semana, que gostes, na quantidade que gostas e come com todo o prazer sensorial que a mesma te proporcione. Este comportamento é saudável e pode (e deve) fazer parte da tua rotina. De nada te serve restringir alimentos para depois os devorares noutro momento.

Se estiveres num dia NÃO, aceita-o.

Há um ditado português que nos diz que *“não há bem que sempre dure, nem mal que nunca acabe”*. Se estiveres num dia NÃO, em que não apanhaste o autocarro, o teu chefe chamou-te à atenção, discutiste com o teu namorado, entre outras coisas, lembra-te que esse dia também vai passar! É preciso aceitar que as adversidades fazem parte da vida e com elas, surgem emoções que não gostamos tanto. Mas todos somos humanos e precisamos de as sentir. Apenas aceita esse facto e procura formas sadias que te ajudem a lidar com essas emoções.

Ao longo do Programa de Emagrecimento Consciente da Nutriscente® são realizados vários exercícios e estratégias, quer ao nível da alimentação, claro, mas também tendo em conta outras dimensões. Uma dessas dimensões é a gestão emocional. Neste ebook partilho contigo dois pequenos exercícios que utilizo durante as consultas e os quais podes praticar desde já.

Exercício | 1

Antes de comeres o que quer que te esteja a apetecer senta-te, reflete e faz o seguinte exercício.

Identifica a emoção que estás a sentir.

Sinto-me _____ (*triste, alegre, frustrado, ansioso, etc.*)

O que se passou durante o meu dia ou semana que me levou a ter este sentimento?

Se eu consumir o que me está a apetecer vai resolver a situação? Se não, o que posso fazer para lidar com essa emoção?

Exercício | 2

Este é um pequeno exercício de reflexão elaborado pelo Drº Deepak Chopra, que agora te sugiro fazer. Lê as afirmações e assinala as que se aplicam ao teu caso.

Grupo A - Costumo comer em excesso quando estou...

- a) ocupado ou distraído com trabalho.
- b) com pressa.
- c) cansado e com sono.
- d) a comer com outras pessoas.
- e) num restaurante.
- f) a ver televisão ou estou no computador e preciso fazer alguma coisa com as mãos.
- g) com um prato cheio à minha frente.

Grupo B - Costumo comer em excesso quando me sinto...

- a) deprimido.
- b) sozinho.
- c) pouco ou nada atraente.
- d) ansioso ou preocupado.
- e) mal em relação ao meu corpo e autoimagem.
- f) stressado.
- g) a necessitar de consolo.

Autoavaliação

Se a maioria das afirmações assinaladas foram no Grupo A, talvez as alterações dos teus hábitos alimentares sejam mais rápidas de fazer. Toma mais atenção aos teus hábitos alimentares, à forma como comes, aos momentos em que comes e concentra-te nas tuas escolhas alimentares.

Se a maioria das afirmações assinaladas foram no Grupo B, talvez a raiz do comportamento alimentar não esteja somente nos hábitos alimentares, mas sim algo para além disso. Restringir alimentos ou consumi-los em quantidades excessivas, em nada te vai ajudar a resolver a causa que está por detrás desse comportamento. Procura outras formas de satisfação para além da alimentação.

Segue-nos nas nossas redes sociais:

www.nutrisciente.com



@nutriscienteoficial



/nutrisciente



/nutrisciente

Agenda a tua Consulta de Nutrição

(Online e Presencial):

www.nutrisciente.com/servicos/

geral@nutrisciente.com

+351 910 668 998



Nutrisciente®, 2022

Todos os direitos reservados