

MINDFUL EATING NA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

Bianca Franzoni da Silva², Eliene Da Silva Martins³

Resumo: *A nutrição comportamental aborda todos os aspectos que estão relacionados com o comportamento alimentar, por meio de várias estratégias e uma delas é o mindful eating ou atenção plena ao comer. O presente trabalho enfatizou o conceito de comportamento alimentar e o mindful eating, além da evolução do ser humano em relação a comida e o ato de comer. Foi realizado uma revisão bibliográfica, tendo como bases de dados consultadas a Scielo, LILACS- BIREME e Biblioteca Universitária da Univiçosa totalizando 6 artigos. A pesquisa revelou que a fome, apetite e saciedade são sensações fundamentais na regulação do comportamento alimentar, conduzindo às escolhas. E a técnica mindful eating é mais ampla que simplesmente comer devagar, prestando atenção ao que se está comendo. Portanto conclui-se que o entendimento sobre o conceito do comportamento alimentar e os fatores que o regula é de grande importância. E o mindful eating, é uma estratégia boa, que ajuda a evitar uma reação indesejada ou impensada.*

Palavras-chave: *Atitude alimentar, comportamento alimentar, mindfulness*

Introdução

No passado a antropologia mostrou grande interesse pela comida e pelo ato de comer. Dificilmente outro comportamento atrai tão rapidamente a atenção de um estranho como a maneira que se come: o quê, onde, como e com que frequência comemos, e como nos sentimos em relação à comida.

O comportamento relacionado à comida liga-se diretamente a auto percepção dos sentidos e a identidade social do ser humano. Este reage a atos alimentares sob uma “via de mão dupla”, ou seja, o indivíduo observa e julga, é observado e julgado no ato de comer. Portanto, isto faz da comida e do ato

²Graduando em Nutrição – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: bianca_franzoni@hotmail.com

³Professora do Departamento de Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: elieneavs@yahoo.com.br

de comer alvo do interesse de estudos afim de documentar as variações do comportamento.

Historicamente, a Ciência da Nutrição Tradicional, vinha sendo entendida muitas vezes como “nutricionismo”, no qual a alimentação era doutrinada com foco nos nutrientes de forma isolada, sem dar importância ao alimento como um todo e o contexto em que se insere e de quem o consome e como consome. O “nutricionismo” traz a ideia inadequada de que, adicionando nutrientes a qualquer coisa, essa coisa se torna alimento (ALVARENGA et al., 2015). Porém, não se pode esquecer que o “comer” envolve diversas outras razões, não só as necessidades biológicas. Comida é também prazer, comunidade, família, espiritualidade, relacionamento com o mundo natural e também é expressão de uma identidade (POLLAN, 2008).

Em contrapartida, a Nutrição Comportamental, é uma abordagem científica e inovadora da Nutrição, que inclui aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação e promove mudanças no relacionamento do nutricionista com seu paciente, bem como da comunicação na mídia e da indústria com seus consumidores (ALVARENGA et al., 2015).

O comportamento alimentar é um conjunto de cognições e afetos que regem as ações e condutas alimentares. Dessa forma, na abordagem de mudança da relação com o alimento, cabe ao nutricionista identificar os comportamentos disfuncionais e habituais, bem como propor soluções para modificar as cognições inadequadas e ensinar estratégias de mudanças (WATTS, 2000). Em outras palavras, o comportamento alimentar humano reflete interações entre o estado fisiológico, psicológico e o ambiente externo no qual se insere (QUAIOTI, 2006).

Há várias estratégias, ferramentas e modelos para o trabalho de mudança de comportamento, dentre elas, podemos destacar o mindfulness, um tema ainda pouco familiar tanto para a população em geral quanto para a comunidade acadêmica brasileira. Ainda não há uma tradução consensual para este termo na língua portuguesa. Com isso, geralmente a própria palavra inglesa é utilizada ou ela é referida por meio das expressões “atenção plena”, “observação vigilante”, “mente alerta” e “consciência plena” dentre outras (HIRAYAMA, 2014).

Dentro do mindfulness podemos ressaltar o mindful eating, ou “atenção

plena ao comer”, na qual os praticantes estão atentos ao sabor, textura e processos de comer e não são julgadores. Eles checam em seus corpos os sentimentos e pensamentos que lhes dizem se estão ou não com fome e satisfeitos, tanto física quanto emocionalmente (BAYS, 2009).

Diante disso, esta pesquisa bibliográfica pretendeu enfatizar os conceitos de comportamento alimentar e o mindful eating, além da evolução do ser humano em relação a comida e o ato de comer.

Material e Métodos

Este trabalho consiste em uma revisão bibliográfica com análise e discussão feita através dos bancos de dados Scielo (Scientific Eletronic Library Online), LILACS- BIREME (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Biblioteca Universitária da Univiçosa, com livros e artigos científicos que abordam a nutrição comportamental e o mindful eating. Palavras-chave usadas na pesquisa: nutrição comportamental, comportamento alimentar e mindful eating.

Foram encontrados 27 artigos de nutrição comportamental e comportamento alimentar e 33 artigos sobre mindful eating. Porém ao ser analisados quanto a temática escolhida, restou-se apenas 6 artigos, os quais foram usados nesse trabalho.

Resultados e Discussão

A atitude alimentar, é a melhor expressão de demonstrar a relação do indivíduo com os alimentos e sua dieta. O grande interesse em estudar essas atitudes está no fato de que elas permitem compreender e prever os comportamentos.

A partir dessa visão, Alvarenga et al. (2015), definiram atitudes alimentares como “crenças, pensamentos, sentimentos, comportamentos e relacionamento com os alimentos”. Deve-se considerar, também, que as atitudes são influenciadas por fatores ambientais como cultura, família, religião, sociedade, bem como fatores internos como sentimentos, pensamentos, crenças e tabus.

O comportamento alimentar está relacionado com o controle da ingestão

(como e de que forma se come), sendo esse um sistema que conduz às escolhas. Porém a fome, apetite e saciedade são sensações fundamentais na regulação do comportamento alimentar (ALVARENGA et al., 2015).

A comida, tem sido associada a sentimentos de prazer e culpa. A culpa pode fazer alguém mudar de comportamento na tentativa de parar de ter esse sentimento “ruim” ou levar ao sentimento de impotência e perda de controle afetando a qualidade de vida, a autoestima, a saúde e o controle do peso corporal. O ato de comer se tornou o palco de uma luta moral e estética, para obtenção de um corpo “perfeito”, e como prova disso há inúmeras pessoas infelizes e inseguras por aí. São atraídas e seduzidas por promessas de resultados rápidos e milagrosos, perdem peso rápido, mas voltam a engordar. E essas frustrações podem levar a compulsões e transtornos alimentares.

A técnica *mindful eating* ou “comer com atenção plena”, de acordo com a definição ampla de Bays (2009), “é uma experiência que engaja todas as partes do nosso ser – corpo, mente e coração- na escolha e preparo da comida, bem como no ato de comê-la. Envolve todos os sentidos. O comer com atenção plena nos imerge nas cores, texturas, aromas, sabores e até mesmo sons do comer e beber. Permite que sejamos curiosos e até lúcidos enquanto investigamos nossas respostas à comida e nossos sinais internos de fome e saciedade.”

Bays (2009), ressalta, ainda, que o comer com atenção plena não é direcionado por tabelas ou guias alimentares e tampouco por experts em alimentação. O comer com atenção plena deve ser direcionado pela experiência interna do indivíduo, que é única. Aqueles que comem com essa atenção não são julgadores e estão atentos ao sabor, textura e processo do comer. Essa técnica é muito mais ampla que simplesmente comer devagar, prestando atenção ao que se está comendo.

Considerações Finais

Pode-se concluir que o entendimento sobre o conceito do comportamento alimentar e os fatores que o regula, é de grande importância para o nutricionista visto que frustrações podem levar a compulsões e transtornos alimentares. Além disso o *mindful eating*, é uma estratégia boa, que ajuda a manter o controle e evitar um comportamento indesejada ou impensada. O praticante

torna-se um observador curioso de sua própria experiência, sem julgamentos ou crítica, podendo evitar exageros e compulsões. Contudo, há necessidade de mais estudos sobre essa nova técnica, mostrando resultados mais específicos.

Referências Bibliográficas

ALVARENGA, M et al. **Nutrição Comportamental**. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2015. p. 1-549.

BAYS, JC. **Mindful eating- a guide to discovering a healthy and joyful relationship with food**. 1. ed. Boston & London: Shambhala, 2009. p. 1-208.

HIRAYAMA, Marcio Sussumu et al . **A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 19, n. 9, p. 3899-3914, set. 2014. Disponível em : <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000903899&lng=en&nrm=iso&tlng=pt > Acesso em 09 mar 2017.

POLLAN, M. **Em defesa da comida- um manifesto**. 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008. P. 1-272.

QUAIOTI TCB, Almeida SS. **Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para obesidade**. Psicologia USP.2006;17:193-211. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pusp/v17n4/v17n4a11.pdf> > Acesso em 09 mar 2017.

WATTS L. **Motivacional interviewing**. Eating Disorders Review 2000; 11(5). Disponível em: <http://eatingdisordersreview.com/nl/nl_edr_11_5_3.html> Acesso em 09 mar 2017.