



EDITORA
LABORO



VOCÊ TEM
FOME
DE QUE?

LIGIA DE OLIVEIRA CARLOS

ISBN: 978-65-89410-08-9

C284v Carlos, Lúgia de Oliveira

Você tem fome de quê? [recurso eletrônico] / Lúgia de Oliveira Carlos. – São Luís : Editora Laboro, 2021.

14 f. : il. color.

ISBN 978-65-89-410-08-9

1. Comportamento alimentar 2. Nutrição 3. Saúde – Promoção I. Carlos, Lúgia de Oliveira II. Título.

CDD 613.28

Índices para catálogo sistemático:

1. Nutrição comportamental : Nutrição aplicada :
Promoção da Saúde
613.28

Sebastião Wilker Cardoso Pereira – Bibliotecário – CRB-7/6881



LIGIA DE OLIVEIRA CARLOS

Doutoranda em Clínica Cirúrgica (UFPR). Mestre em Alimentação e Nutrição pela UFPR (2016). Nutricionista graduada em 1999, pós graduada em Gestão de Qualidade de Alimentos pela UEL (2001) e especialista em Nutrição Enteral e Parenteral pela SBNPE (2008). Professora Convidada em Cursos de Pós graduação da Universidade Positivo, Uniandrade, Faculdades Espirita, TanBrazyl e CENSUPEG. Possui experiência como nutricionista clínica, nutricionista hospitalar e marketing hospitalar.

VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?

Porque estudar sobre a fome? Este sentimento é fundamental para a sobrevivência humana, e juntamente com a saciedade é a introdução para se entender os mecanismos do comportamento alimentar. Na pré-história se comia apenas com o objetivo de “matar a fome”, e atualmente já se conhece (um pouco) mais sobre os mecanismos do que chamamos de **Fome Fisiológica**.

FOME FISIOLÓGICA

Esta necessidade de comida é estimulada pela falta de alimentos e conseqüentemente de energia, e é orquestrada por uma série de hormônios e peptídeos, em especial a leptina, insulina, grelina, peptídeo-1 tipo glucagon (GLP-1) e colecistocinina (CCK), que atuam sobre a homeostase energética e de glicose, coordenando o controle do consumo alimentar.

Alguns sinais corporais são bem característicos e geralmente acontecem quando algum tempo já se passou da última refeição, como o ronco e a sensação de vazio no estômago, baixa energia corporal, além de tontura, irritabilidade e fixação na necessidade de comer algo principalmente com o objetivo de

eleva a glicose sanguínea e atingir a saciedade através do ato de se alimentar.

Geralmente nestas situações não se tem a necessidade de algum alimento específico, e teoricamente a fome fisiológica não está relacionada a um fundo emocional. Porém fatores externos podem interferir negativamente na percepção da fome fisiológica, como horários rígidos e dietas restritas.

Além disso, o ser humano é um ser muito complexo e há um sistema “não-homeostático” de controle do apetite, que muitos autores afirmam se sobrepor aos mecanismos homeostáticos de apenas comer para não morrer de fome.



FOME HEDÔNICA

É o desejo por comida, alimento ou grupo de alimentos em particular com o objetivo de se obter prazer, o que atualmente se conhece como ativação do sistema de recompensa cerebral. Este sistema responde a estímulos sensoriais como o sabor, a aparência, o cheiro, a textura dos alimentos e também de efeitos pós-ingestivos que chamamos de satisfação. Além disso, os contextos sociais, culturais, emocionais e cognitivos são fatores fundamentais no processo de escolha alimentar.

A fome hedônica é pautada basicamente pelo sistema neuronal dopaminérgico (neurotransmissor muito relacionado ao prazer) e muito sensível ao estresse e as memórias afetivas, e depende das experiências individuais em relação ao ato de se alimentar.

Bays (2009) foi o primeiro a classificar a fome em vários tipos, e o avanço da neurociência e da nutrição comportamental permite elucidar algumas variações do termo fome com o objetivo de melhor reconhecimento do que estamos sentindo e em que estamos pautando nosso comportamento alimentar:

FOME VISUAL

Sabe-se que quanto mais bonito e bem elaborado é o alimento ou a refeição maior é a fome, e esse princípio é muito utilizado pela



gastronomia e pelo marketing de alimentos. Não são à toa os termos: “esta refeição está de comer com os olhos!” ou “estou com o olho maior que a barriga!”. O ser humano só em ver um alimento bonito, mesmo que seja pela televisão, ativa o centro de apetite e as papilas gustativas e inicia a salivação, preparando o corpo para ingerir aquele alimento que está disponível apenas visualmente.

FOME OLFATIVA

Outro estímulo sensorial que ativa diretamente as papilas gustativas é o olfato, fundamental para estimular o apetite. Por isso, quando se sente o cheiro do alho e da cebola sendo refogados, muitos exclamam: “que cheiro de fome!” e quando se está gripado e sem olfato nosso apetite conseqüentemente diminui.

FOME GUSTATIVA

Esta é mais complexa e influenciada por fatores genéticos e culturais. O que agrada ao paladar de um indivíduo pode ser desprezível para o outro, e atualmente a ciência da nutrição estuda muito como são formadas as preferências alimentares com base não apenas na palatabilidade do alimento, mas em fatores culturais e sociais. Tem-se uma expressão bem interessante para este tipo de fome: “estou com muita fome ou este alimento está bom mesmo?”

FOME ESPECÍFICA

Aquela vontade de comer um alimento específico, geralmente os que se denominam “hiperpalatáveis”, como é o caso dos alimentos ricos em açúcares, gorduras e sódio, que geram maior liberação de dopamina e



consequentemente sensação de prazer mais imediato. Atualmente se sabe-se que quanto mais variada a dieta menos se recorre a estes alimentos e também que restrições drásticas no consumo destes alimentos podem levar a um tipo de fissura, podendo até ocorrer episódios de compulsão alimentar.

FOME DE TATO

As crianças são as que mais aprendem e curtem as experiências de se alimentar sentindo os alimentos com as mãos. É diferente a sensação e o prazer de se alimentar com as mãos, a exemplo das frutas, em especial a manga quando picada ou chupada. Há pessoas que preferem comer pizza com as mãos e sanduíche com garfo e faca! Já imaginou como seria comer pipoca de colher?

FOME AUDITIVA

O apetite aumenta apenas de ouvir a pipoca estourando e a sede também quando se ouve o barulho de lata sendo aberta. Barulho da panela na cozinha, do carro do sonho e da música do “pomodoro” também são alguns exemplos de como este estímulo sensorial pode levar à busca por alimentos.

FOME EMOCIONAL

A busca de comida com o objetivo de suprir necessidades psicológicas como tristeza, ansiedade



e solidão ou usa-se o alimento como forma de recompensa, intitula-se de fome emocional. Não são raros pensamentos como: “trabalhei tanto hoje, eu mereço!” ou “estou tão estressada, vou comer um chocolate!”

Geralmente neste tipo de fome come-se além do que se considera adequado causando o sentimento de culpa. Esta fome está ligada não só necessidade da liberação de dopamina, como também da liberação de serotonina, neurotransmissor relacionado ao bem-estar geral.

FOME SAUDOSA

Muito associada a lembranças de situações agradáveis ou pessoas que amamos. Ativada principalmente quando ingerimos o que atualmente conhecemos como “comfort food”, que pode ser aquele bolo que faz se

lembrar da avó, ou aquele molho que lembra os almoços de domingo. Não é ativada necessariamente por alimentos hipercalóricos, pois o consumo de uma fruta específica pode remeter diretamente à infância, especificamente aquele dia em cima do pé de goiaba da casa de seu amigo querido.

FOME SOCIAL

É quando se come alimentos que não fazem parte de sua rotina alimentar ou em uma quantidade diferente do que está acostumado devido à circunstância social, como festa de aniversário, jantar de natal, churrasco do almoço da família. Muitas vezes comemos ao ver outras pessoas comendo ou por distração durante uma conversa agradável com alguém.



FOME RACIONAL

Ligada às regras ditadas pela sociedade, ciência e mídias sociais, influenciando crenças e conhecimentos sobre comida e nutrição. Conhecida como “mentalidade de dieta”, dita o que seria certo ou errado rotulando os alimentos como bons e ruins. Pensamentos como: “eu não deveria ter comido isso!” ou “eu queria comer x, mas vou comer y” são comuns neste tipo de fome.

FOME DE MENTE

Sendo o cérebro responsável em média por 25% do gasto energético corporal diário em situações normais, este órgão pode exigir mais combustível calórico se exposto a situações extremas de cansaço mental ou privações de sono, tornando a sensação de fome maior e mais constante. Por isso, a importância de um cérebro saudável e de se respeitar o ritmo circadiano tem sido cada vez mais estudado.

Enfim, comemos porque precisamos comer, porque queremos comer, porque está na hora e porque sim, uai!

Todos esses tipos de fome são próprios do ser humano. O mais importante é identificá-los e respeitá-los! Quando se tem medo de algum tipo dessas necessidades ou quando algum tipo de fome se sobressai a outro, acontece o “comer



transtornado” que pode causar sofrimento e problemas psicológicos e sociais.

Como se sabe, a tomada de decisão sobre quando comer, o que comer e quando finalizar uma refeição depende de diversos fatores, entre eles a percepção do balanço energético, da palatabilidade dos alimentos e de fatores sociais e ambientais.

Ter consciência dos próprios sentimentos antes de se alimentar, reconhecer as emoções e as crenças alimentares e identificar as situações sociais e de momentos de vida são importantíssimos para compreender o comportamento alimentar.

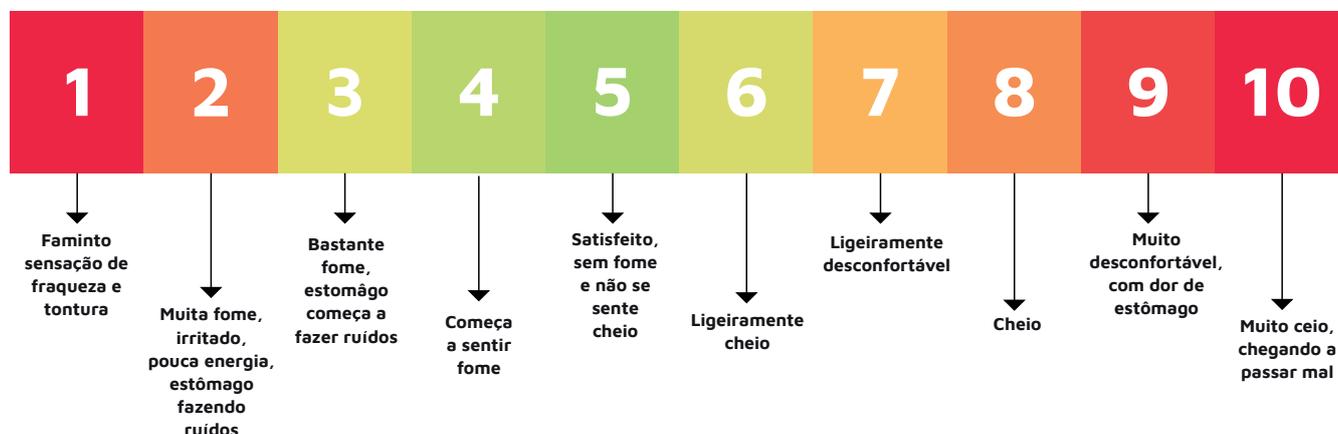
Porém esses sinais inatos se perdem ao longo da vida, e no mundo moderno há uma desconexão entre os fatores mente, corpo e emoção. Além disso, estuda-se fatores genéticos e

disfunções hormonais que podem estar relacionados à desregulação do sistema fome e saciedade. Felizmente há algumas ferramentas que podemos utilizar para ajudar a restaurar esta conexão:

ESCALA DA FOME

A Escala da Fome é uma ferramenta citada pela primeira vez por Linda Omichinski (1992) com o objetivo de auxiliar a refletir o que estamos sentindo quando temos vontade de comer algo. Sugere-se utilizar a escala antes da refeição e avaliar de 0 a 10 o grau de fome ou saciedade para identificar as reais necessidades de ingerir algum alimento, honrando assim nossos estímulos fisiológicos e conectando-nos ao que realmente aquela necessidade de se alimentar quer nos dizer.

A ESCALA DA FOME



Adaptado de The Center for Health Promotion and Wellness MIT Medical from You Count, Calories Don't, Ominchanski, L. (1992)

Comer o tempo todo, mesmo sem estar com fome, é tão prejudicial quanto não comer quando se está com fome e se tem disponibilidade de alimentos. Em ambos exemplos há uma agressão ao próprio corpo, e se estas práticas forem aplicadas continuamente é interessante procurar por ajuda de um profissional especialista para entender melhor o que está acontecendo.

Comer com consciência (Mindful Eating)

O comer com consciência ou com atenção plena é uma vertente do Mindfulness, habilidade metacognitiva que provém de práticas meditativas adaptadas do budismo, e se caracteriza por prestar atenção nas atividades que está realizando no momento presente de forma intencional com uma atitude aberta e

curiosa, sem julgamentos ou críticas em relação a experiência. Assim, o Mindful Eating é um convite para estar totalmente atento e presente no momento da refeição, observando o alimento e todas as sensações que este provoca, saboreando cada momento e também respeitando os sinais do corpo, especialmente em relação à sensação de fome, plenitude e satisfação.

Um dos princípios do Mindful Eating é diminuir as distrações externas, como televisão ligada ou utilização de aparelhos celulares no momento da refeição. Sentar-se para se alimentar de preferência em um ambiente agradável é fundamental para que o corpo entenda que aquele é o momento de se alimentar. Respirar fundo, se conectar com a fome que está sentindo e neste momento apreciar o alimento, as cores, o aspecto e o aroma da comida.



Alimentar-se com atenção à temperatura do alimento, ao sabor e textura, mastigando o mais lentamente possível para realmente aproveitar esse momento ao máximo. Se houverem pensamentos de auto julgamento, respire, tenha paciência e compaixão consigo, conecte-se novamente aos sentimentos físicos e verifique se está satisfeito com calma e atenção. A saciedade depende não apenas da cessação dos sinais metabólicos da fome, é influenciada por aspectos psicossensoriais, cognitivos e neuro-hormonais. Esse é mais um momento de exercitar a autoconsciência e o não julgamento, pois assim como a sensação de fome, a saciedade é individual, e se algumas pessoas param de comer nos primeiros sinais de saciedade, outras ultrapassam os próprios limites

corporais e psicológicos. Aos poucos observe os sinais, é possível aprender cada dia mais.

DIÁRIO ALIMENTAR

Preencher um diário alimentar pelo menos uma vez por semana, em diferentes dias, focando não só nos alimentos e nas quantidades ingeridas, mas também nas situações em que as refeições acontecem é importante para entender os fatores que interferem no comportamento alimentar. Escrever cada detalhe sobre o local, a percepção de fome, os pensamentos e sentimentos envolvidos antes, durante e após a refeição é um exercício muito interessante de autopercepção e consciência alimentar.

Hora	Alimento e Quantidade	Local	Fome (0-10)	Saciedade (0-10)	Planejado	Situação, Pensamento, Sentimento

Fonte: CARLOS, L.O. (2020)

CONCLUSÃO

No mundo em que vivemos há uma desconexão entre nosso centro de fome e saciedade, e muitas vezes não prestamos atenção nesse ato tão simples e ao mesmo tempo tão complexo que é o ato de se alimentar. Comer faz parte de muitos momentos do nosso dia, porém é importante que estejamos atentos aos sinais do nosso corpo e ao momento em que ingerimos os alimentos.

O processo de resgate de sensações que deveria ser orgânico tornou-se complicado, e embora seja difícil no início, torna-se uma rotina espontânea com a prática, proporcionando decisões sobre a vontade de comer, quando e quanto se alimentar com menos auto julgamento, de forma mais tranquila e assertiva.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, M. et al. Nutrição Comportamental. 2 ed. Barueri: Manole, 2019.

BAYS, J.C. Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy a Joyful Relationship with Food. Boston & London: Shamballa Publications, 2009.

CARLOS, L.O. Comportamento Alimentar e Cirurgia Bariátrica. In: RAMOS, M.R.R. O que Você Precisa Saber Sobre o ByPass, Um Guia Prático. Curitiba, 2020.

DE ARAUJO, I.E. Multiple Reward Layers in Food Reinforcement. In: Gottfried, J.A. Neurobiology of Sensation and Reward. Chapter 12. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis, 2011.

OMICHIANSKI, L. You Count, Calories Don't: The Hugs Plan for Better Health. Canada: Tamos Books, 1993.

Credenciamento Lato Sensu EAD - Nota 5 no MEC



P4S AO VIVO
ON-LINE
FACULDADE LABORO

LABORO.EDU.BR