

# Health & Nutrition Sciences

## ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

A alimentação consciente, ou “mindful eating”, surge da filosofia da atenção plena “Mindfulness”, uma prática baseada no Budismo Zen. <sup>1,2</sup>

Mindfulness significa prestar atenção de forma consciente à experiência do momento presente com interesse, curiosidade e aceitação. <sup>3</sup>

O objetivo do Mindfulness é ser mais consciente da situação e as escolhas de cada um, ao invés de reagir diante delas. <sup>1</sup>

A prática do Mindfulness tem sido incorporada cada vez mais ao tratamento e prevenção de doenças crônicas. Foram observados resultados promissores no tratamento de diversas doenças e na melhoria da qualidade de vida e da dor crônica. <sup>4</sup>

A revisão bibliográfica de 21 estudos clínicos, baseada na consciência para modificar os comportamentos alimentares relacionados com a obesidade, concluiu que 86% destes estudos apresentaram melhorias no comportamento alimentar. <sup>5</sup>

Uma revisão integrativa realizada em 2020, depois de analisar 20 estudos, concluiu que a intervenção baseada em Mindful Eating é capaz de modificar as práticas alimentares dos indivíduos orientando-os a práticas mais saudáveis e também a modificar a relação que possuem com os alimentos. <sup>6</sup>



### Alimentação Consciente

- ✓ Significa utilizar todos os sentidos físicos e emocionais para saborear e desfrutar os alimentos escolhidos. Isto ajudará a aumentar a gratidão pelo alimento, o que pode melhorar a experiência alimentar em geral. <sup>1</sup>
- ✓ Consiste em se concentrar nos atributos sensoriais dos alimentos, como o sabor, o cheiro e a textura; reconhecer respostas subjetivas ao comer um alimento, observando do que gosta e do que não gosta; e prestar atenção nas sensações internas de fome e saciedade.

- ✓ Estimula o corpo a respeitar sua própria inteligência interna para escolher alimentos que são ao mesmo tempo satisfatórios, prazerosos e nutritivos. <sup>7</sup>
- ✓ Desaconselha-se “julgar” as condutas alimentares, já que existem diferentes tipos de experiências. À medida que se adquire maior consciência dos hábitos alimentares, é possível conseguir fazer mudanças positivas no comportamento alimentar. <sup>1</sup>

O objetivo da alimentação consciente não é perder peso, apesar de ser muito provável que aqueles que adotam este estilo de alimentação, consigam manter um peso adequado. <sup>2</sup>

“A alimentação consciente é também prestar atenção ao comer.”<sup>4</sup>

### Uma alimentação consciente implica em:

Comer devagar e sem distrações.

Escutar os sinais físicos de fome e comer até estar satisfeito.

Distinguir entre fome física e fome emocional ou desejo.

Envolver os sentidos ao perceber cheiros, sons, texturas, cores e sabores.



Aprender a identificar a culpa e a ansiedade pela comida.

Comer para manter a saúde e o bem-estar geral.

Notar os efeitos que os alimentos têm sobre os sentimentos e o corpo.

Apreciar os alimentos. <sup>8</sup>

# Health & Nutrition Sciences

## 8 conselhos práticos para iniciar uma alimentação consciente:

1. É importante escutar os sinais do corpo em relação ao apetite e a saciedade.
2. Pensar: O que é o que me está fazendo querer comer e que alimentos tenho vontade ao ter um sentimento específico.
3. Comer com tranquilidade e sem pressa. Dedicar tempo para comer em um ambiente relaxado e agradável.
4. Evitar distrações, como TV, celular, tablet e outros. Elas podem afetar os sinais de saciedade que o cérebro envia ao não prestar atenção à refeição e é provável que coma demais. Mastigar devagar e saborear os alimentos favorece a absorção de nutrientes e a digestão será mais fácil.<sup>9</sup>
5. Deixar de comer quando estiver satisfeito.
6. Programar as refeições e snacks ao longo da semana.
7. Escolher um local e ambiente agradável para comer.
8. Desfrutar do tempo durante a refeição com familiares ou amigos.



### Aplicando alimentação consciente na hora do snack:



#### Entender:

- O snack é escolhido por fome ou vontade? Qual é o sentimento ou sensação que provoca o snack escolhido?
- Prestar atenção nos sabores e na textura do snack
- Combinar alimentos nutritivos e equilibrar a composição do lanche.
- Escolher um local agradável para comê-lo
- Desfrutar o momento seja só, com familiares ou com amigos
- Saborear os alimentos
- Deixar de comer se estiver satisfeito
- Comer sem pressa e sem distrações



Para começar, uma boa ideia é escolher uma refeição e concentrar-se nestes pontos.<sup>8</sup>

Por exemplo, os lanches ou snacks no meio da manhã ou da tarde (à base de grãos inteiros, frutas, alimentos com proteína, amendoins, etc.) podem ser uma alternativa para começar a praticar uma alimentação consciente.

Depois que a pessoa se sentir segura ao praticar estas técnicas, a atenção plena “Mindfulness” se tornará mais natural. Com o tempo, pode-se praticar implementar estes métodos em outras refeições.<sup>8</sup>

Atualmente, existem diferentes programas para trabalhar os hábitos alimentares através de Mindful Eating. Estes programas são denominados Intervenções Baseadas em Mindfulness (Mindfulness Based Interventions-MBI), onde o Mindful Eating é praticado mediante estas MBI. Entre elas destacam-se dois protocolos reconhecidos internacionalmente: (1) Mindfulness Based Eating Awareness Training (MBEAT) e o (2) Mindfulness Based Eating Solution (MBES-Eat for life).<sup>6</sup>

#### Referencias:

1. Harvard School of Public Health. Mindful eating [Internet]. The Nutrition Source. 2020. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/mindful-eating/>
2. Nelson JB. Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. Diabetes Spectrum [Internet]. 2017 Aug;30(3):171-4. Disponible en: <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/30/3/171>
3. Sociedad mindfulness y salud. ¿Qué es Mindfulness? [Internet]. Sociedad Mindfulness y Salud. 2018. Disponible en: <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
4. Fung TT, Long MW, Hung P, Cheung LWY. An Expanded Model for Mindful Eating for Health Promotion and Sustainability: Issues and Challenges for Dietetics Practice. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016 Jul;116(7):1081-6.
5. O'Reilly GA, Cook L, Spruijt-Metz D, Black DS. Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity [Internet]. 2014;15(6):453-61. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24636206>
6. Silva AF de S, Japur CC, Silva TA. Repercusiones de los enfoques de mindful eating e intuitive eating en la salud de individuos adultos: revisión integradora. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. 2021 Oct 14;9(4):971-988. Disponible en: [https://www.redalyc.org/journal/4979/497970848008/497970848008\\_1.pdf](https://www.redalyc.org/journal/4979/497970848008/497970848008_1.pdf)
7. EUFIC. De una alimentación inconsciente a una alimentación consciente. 2016. Disponible en: <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/mindless-to-mindful-eating/>
8. Bjarnadottir A. Mindful Eating 101 — A Beginner's Guide [Internet]. Healthline. 2019. Disponible en: <https://www.healthline.com/nutrition/mindful-eating-guide#what-it-is>
9. Secretaria de Marina. Hábitos saludables en la alimentación. Gobierno de México. Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/777382/alimentacion\\_septiembre.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/777382/alimentacion_septiembre.pdf)