

Como criar uma relação mais saudável com a comida

Uma relação saudável com a comida alimenta o seu bem-estar físico, emocional e mental. Reserve um momento para pensar sobre a sua relação com a comida. Ela é positiva?

Não tem certeza? Aqui está uma verificação rápida. Abaixo, escolha qual afirmação em cada linha se parece mais com você:

Coluna A	Coluna B
<input type="checkbox"/> Normalmente, como quando estou com fome	<input type="checkbox"/> Costumo comer quando não estou com fome ou evito comer mesmo quando estou com fome
<input type="checkbox"/> Geralmente paro de comer quando estou satisfeito(a)	<input type="checkbox"/> Eu costumo comer além da sensação de estar satisfeito(a) ou não como o suficiente para me sentir satisfeito(a)
<input type="checkbox"/> Sinto-me bem comigo mesmo(a) quando como	<input type="checkbox"/> Costumo me criticar por comer ou pelo que estou comendo
<input type="checkbox"/> Como o que gosto e gosto do que como	<input type="checkbox"/> Eu restrinjo o que como ou sinto falta de controle quando como
<input type="checkbox"/> Geralmente como uma variedade de alimentos nutritivos e gosto de experimentar novos alimentos	<input type="checkbox"/> Eu só como certos alimentos e geralmente prefiro não experimentar novos alimentos
<input type="checkbox"/> Sinto-me confortável comendo com outras pessoas ou sozinho(a)	<input type="checkbox"/> Prefiro comer sozinho(a) ou em segredo e tendo a evitar comer com outras pessoas
<input type="checkbox"/> Tenho tendência a comer alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes com moderação	<input type="checkbox"/> Vejo alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes como “ruins” e me sinto mal comigo mesmo(a) se os como
<input type="checkbox"/> Posso comer demais em ocasiões especiais e estou bem com isso	<input type="checkbox"/> Sinto culpa, vergonha ou constrangimento quando como ou depois de comer
<input type="checkbox"/> Eu encontro maneiras de me sentir melhor quando estou triste, irritado(a), estressado(a), entediado(a) ou solitário(a), que não envolva comer ou beber	<input type="checkbox"/> Como e/ou bebo para me confortar ou me acalmar quando estou triste, com raiva, estressado(a), entediado(a) ou solitário(a)
<input type="checkbox"/> Geralmente me sinto bem comigo mesmo(a) e com minha aparência	<input type="checkbox"/> Preocupo-me muito com meu peso e minha aparência e muitas vezes tento fazer dieta
<input type="checkbox"/> Normalmente como alimentos nutritivos, movo meu corpo e durmo o suficiente	<input type="checkbox"/> Sinto fadiga, tontura, problemas digestivos e/ou outras doenças físicas

Como é um relacionamento saudável

Todas as declarações na coluna A são sinais de um relacionamento saudável com a alimentação. Comer enriquece o corpo e a saúde mental. As pessoas que marcaram a coluna A também têm uma abordagem equilibrada em relação à alimentação. Elas ficam confortáveis sabendo que às vezes podem comer muito ou pouco, mas geralmente comem de acordo com sua fome, apetite e necessidades nutricionais.

Mas, se você for como muitas pessoas, é provável que pelo menos algumas das afirmações da coluna B pareçam familiares. Como você provavelmente já imaginou, todas as afirmações da Coluna B são sinais de que sua relação com a comida poderia ser melhorada.

Avaliando O seu relacionamento

Para compreender melhor sua relação com a alimentação, considere fazer um diário por uma ou duas semanas para descobrir possíveis padrões. Cada vez que você comer ou sentir fome, anote:

- Onde você estava e o que estava fazendo
- Como você estava se sentindo naquele momento e por que
- O que você comeu ou por que não comeu
- Como você se sentiu depois

Use este exercício apenas como forma de revisar objetivamente a sua relação com a comida. Depois de identificar os gatilhos, costuma ser mais fácil mudar seu comportamento. Por exemplo, se você encontrar:

- **Você costuma comer para acalmar suas emoções.** Pense em outras coisas que você pode fazer, como dar um passeio, enviar mensagens de texto para um amigo, respirar fundo, na próxima vez que for tomado(a) pela emoção. Considere também maneiras de reduzir o estresse no momento e no longo prazo.
- **Você está tão ocupado(a) que acaba pulando refeições** ao longo do dia, mas geralmente se sente cansado(a) e irritado(a). Considere preparar ou comprar refeições e lanches nutritivos com antecedência para tê-los à mão.
- **Quando você não está com fome, você come sem pensar por tédio ou hábito** ao fazer uma atividade passiva, como assistir TV. Da próxima vez que você estiver procurando algo para fazer, pule a comida e opte por outra atividade que você goste. E, se quiser fazer um lanche enquanto assiste TV, evite levar o saco de batatas fritas ou o pote de sorvete. Em vez disso, sirva uma porção e não repita.
- **Você se sente pressionado(a) a comer ou a não comer de determinada maneira** em situações específicas. Na próxima vez que você estiver naquele grupo de amigos ou reunião familiar, faça o possível para se concentrar e respeitar suas próprias necessidades. Talvez signifique comer antes de aparecer, dizer educadamente não, obrigado ou dividir uma refeição. Também pode significar limitar o tempo gasto nessas situações.

Estes são apenas alguns exemplos. Muitas pessoas, incluindo crianças e adolescentes, apresentam alguma tensão(ões) na sua relação com a comida. E, supondo que tenham acesso a alimentos suficientes, geralmente envolve restrições ou compulsão alimentar, como:

- Confiar na comida para acalmá-las ou confortá-las durante momentos difíceis, como quando você está chateado(a), estressado(a), triste, solitário(a) ou qualquer outra coisa.
- Fazer dietas ioiô e/ou da moda ou regimes de exercícios. Muitas vezes são usadas como “soluções rápidas” para perder peso ou ganhar massa muscular ou de alguma forma transformar o seu físico.
- Criar um sistema de recompensa/punição que vincule a sua atividade física ou ações com o que você pode ou não comer.
- Dividir os alimentos em “bons” ou “ruins” e envergonhar-se ou sentir-se mal se comer um alimento “ruim”.
- Comer apenas certos alimentos, mas não estar disposto(a) a experimentar novos alimentos.

Todos esses comportamentos podem ser vagamente descritos como “transtornos alimentares”. Eles também podem ser sinais de transtornos alimentares.

Dicas para cuidadores

Pais e cuidadores frequentemente se preocupam se a criança está recebendo comida e nutrientes suficientes, especialmente quando a criança ou adolescente parece ser particularmente exigente sobre o que comerá ou não.

Primeiro, considere o estágio de desenvolvimento do seu filho. Por exemplo, é natural que as crianças sejam particularmente exigentes, mas tendem a superar isso à medida que amadurecem. As pesquisas demonstraram que a seletividade alimentar nessa fase geralmente não tem impactos de longo prazo na saúde.¹ Se a criança está crescendo e se desenvolvendo, é provável que esteja tudo bem.

Da mesma forma, um pré-adolescente ou adolescente pode estar tentando afirmar sua independência como parte natural do amadurecimento. Eles também podem estar respondendo às mudanças pelas quais os seus corpos estão passando à medida que se desenvolvem.

Além disso, considere o que pode estar influenciando a sua tomada de decisão:

- Eles poderiam se sentir pressionados a comer ou não certos alimentos por você ou por outra pessoa?
- Talvez seu filho coma devagar e se sinta pressionado a terminar mais rápido?
- Eles estão realmente com fome quando você se senta para comer? Considere cortar os lanches antes das refeições ou oferecer a refeição como parte dos lanches.
- Eles estão recebendo recompensas alimentares por bom comportamento? Nesse caso, o seu filho pode começar a associar as guloseimas como algo bom e outros alimentos como algo ruim.
- Você tem horários regulares para as refeições? E eles são divertidos ou estressantes em geral? Caso contrário, considere criar uma rotina e/ou maneiras de tornar o momento algo para aguardar com expectativa e aproveitar.
- Eles têm um olfato aguçado ou não gostam de certas texturas ou sabores? Se for o caso, pense em oferecer esses alimentos em porções menores ou em outras formas, ou ofereça a eles outros alimentos com nutrientes semelhantes.
- Eles têm medo de alguma coisa, como engasgar ou tentar coisas novas?

Em qualquer caso, uma diretriz simples a seguir é que se a criança ou adolescente está ativo e em crescimento, então provavelmente estão consumindo alimentos nutritivos o suficiente.²

Caso contrário, pode haver um problema médico ou de saúde mental subjacente, como um

distúrbio alimentar. Consulte um profissional de saúde mental ou médico.

Distúrbios alimentares

Os distúrbios alimentares afetam aproximadamente 8% das mulheres e 2% dos homens globalmente, e possivelmente mais, já que frequentemente são subdiagnosticados ou diagnosticados erroneamente.³ Além disso, estima-se que 1 em cada 20 pessoas com transtornos alimentares morre como resultado de complicações ou por suicídio.⁴

Embora os distúrbios alimentares geralmente se desenvolvam na adolescência e na início da vida adulta, eles podem ocorrer em qualquer idade, inclusive em crianças muito pequenas. Os sinais de alerta incluem:

- Fazer dieta ou seguir regras rígidas sobre alimentação e exercícios
- Desenvolvimento e crescimento prejudicados
- Hábitos alimentares desordenados, como comer muito rápido, cortar a comida em pequenos pedaços e comer muito devagar, mentir sobre quanto se comeu ou evitar comer com outras pessoas
- Declínio do desempenho no trabalho, escola, esportes ou outras atividades
- Problemas nos relacionamentos e na vida social
- Distúrbios ou sintomas de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade, ideação suicida, baixa autoestima, perfeccionismo
- Condições médicas associadas e/ou complicações de saúde, como problemas cardíacos, perda óssea, diabetes, hipertensão, fadiga crônica, questões gastrointestinais, entre outras
- Transtornos por uso de álcool e outras substâncias

Como as doenças mentais em geral, os transtornos alimentares não discriminam. Pessoas com transtornos alimentares vêm de todas as origens. Eles também vêm em todos os tamanhos e formas: uma pessoa que vive com um transtorno alimentar pode ganhar peso, perder peso ou permanecer fisicamente como era antes do desenvolvimento do transtorno. Algumas pessoas têm mais de um distúrbio alimentar, podendo ocorrer ao mesmo tempo ou transitar de um para outro.

Os transtornos alimentares comuns incluem:

- **Anorexia nervosa**, na qual uma pessoa teme intensamente o ganho de peso e tenta controlá-lo limitando severamente a ingestão de alimentos, fazendo exercícios excessivos ou ambos.
- **Transtorno de compulsão alimentar**, no qual a pessoa come excessivamente e se sente fora de controle. Normalmente fazem isso em segredo e se sentem envergonhadas e constrangidas com isso.
- **Bulimia nervosa**, na qual uma pessoa come compulsivamente, depois limita severamente o que come e/ou toma medidas drásticas, como vômito, uso de laxantes ou exercícios excessivos, para evitar ganhar peso.
- **Transtorno alimentar repetitivo/evitativo (TARE)** no qual uma pessoa 1.) não tem interesse em comer, 2.) evita alimentos com base na textura, aparência, cor ou cheiro e/ou 3.) está preocupada com o que acontecerá se comer, como medo de engasgar, vomitar ou prisão de ventre.

A recuperação de um transtorno alimentar é desafiadora e pode levar semanas, meses ou, em alguns casos, anos. Mas é possível, e muitas pessoas conseguem isso, especialmente com intervenção precoce. Você pode usar esta breve **ferramenta de triagem** para ver se você ou alguém sob seus cuidados pode estar enfrentando um transtorno alimentar. Considere também procurar ajuda profissional.

¹ University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Acessado em 27 de novembro de 2023.

² NHS. **Fussy eaters.** Acessado em 27 de novembro de 2023.

³ The American Journal of Clinical Nutrition. **Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review.** Acessado em 28 de novembro de 2023.

⁴ National Eating Disorders Association (NEDA). **Eating disorder myths.** Acessado em 28 de novembro de 2023.

Child Mind Institute. **Picky eating: What's normal and what's not.** Acessado em 27 de novembro de 2023.

Eating Disorders Victoria. **Key research and statistics.** Acessado em 28 de novembro de 2023.

Eatright.org. **What is disordered eating?** Acessado em 29 de novembro de 2023.

Johns Hopkins. **Healthy eating during adolescence.** Acessado em 29 de novembro de 2023.

HelpGuide.org. **Emotional eating and how to stop it.** Acessado em 27 de novembro de 2023.

Mayo Clinic. **Weight loss: Gain control of emotional eating.** Acessado em 27 de novembro de 2023.

National Eating Disorders Association. **How to have a healthy relationship with food.** Acessado em 28 de novembro de 2023.

University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Acessado em 27 de novembro de 2023.

University of Newcastle. **What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one**

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

WF12253179 142526-122023