

MINDFUL EATING: COMO FICAR EM PAZ COM SEU ALIMENTO

Comer uma comida saborosa, enquanto se desfruta de boa companhia, é um dos grandes prazeres da vida. Porém, há fatores que podem prejudicar estes momentos e ofuscar o prazer, trazendo à tona a preocupação com a escapada da dieta. Uma solução para quem quer aproveitar em paz o que estes momentos podem oferecer passa pelo conceito da atenção plena, o mindfulness. Conheça o mindful eating e aproveite para sentar-se à mesa e degustar todos os momentos com amigos e familiares queridos.

O CONCEITO DE MINDFUL EATING

O mindful eating tem a proposta de envolver a mente, o espírito e o coração na hora de degustar um prato de comida. É um conceito de nutrição focado no mindfulness, prática de meditação budista que aposta na atenção plena ao momento presente e sem julgamentos. Isso inclui as festas de fim de ano, que podem – e devem – ser prazerosas, mesmo para quem deseja manter o peso ou a dieta em dia.

O mindful eating direciona a pessoa às atitudes de atenção plena. “Isso inclui ações de alimentação consciente, que significa realizar uma refeição com atenção total no momento e sem julgamentos, culpa, ou mediante crenças e cronogramas, introduzindo o indivíduo ao bom relacionamento com a comida”, explica.

As festas de final de ano como exemplo: “realizar uma refeição em uma ou duas noites no fim do ano com quem ama e comemorar com comidas deliciosas, com valor emocional e afetivo não vai afetar a sua saúde, o processo de emagrecimento e nem a manutenção ou ganho de massa muscular. E desfrutar desses momentos, sem preocupação com os alimentos da ceia, pode ajudar a pessoa a se tornar mais saudável e mais fácil o processo de manter seus hábitos do que restringir esses momentos”.

O MINDFUL EATING NA PRÁTICA

Para manter o equilíbrio e a tranquilidade diante dos alimentos e das bebidas disponíveis, praticar o mindful eating é uma das estratégias que mais pode nos ajudar. Atenção plena ao comer é estar ciente de seus sentimentos e mecanismos de pensamento: estar presente no momento e realmente apreciar cada pedaço de comida. Não parece tão fácil, mas separamos algumas dicas para você chegar lá. Confira!

MINDFUL EATING ANTES DE SE ALIMENTAR

Dicas para entender sua relação com a fome, eliminar distrações e se conectar com a comida.

Pergunte a si mesmo: “Estou com fome?”

A fome é a maneira do seu corpo dizer a você que os níveis de energia estão ficando baixos e que é hora de reabastecer. A fome é causada por: baixos níveis de açúcar no sangue estômago e vazio intestinal alterações hormonais.

No entanto, uma sensação de fome, ou fortes desejos por comida, também pode ser provocada por coisas como tédio, ansiedade e estresse.

Estar ciente de que situações ou sentimentos normalmente provocam sensação de fome ou desejo de comer pode ajudá-lo a decifrar se está realmente com fome e precisa reabastecer seu corpo ou se está sendo levado a comer por outras razões.

Faça uma pausa por um momento e considere a resposta a esta pergunta. Se você está realmente com fome, coma! Seu objetivo não é comer menos, mas parar de comer

quando a fome passar. Para isso, concentre-se no uso de alimentos para a finalidade a que se destina: nutrição.

Se você reparar que o que está sentindo não é realmente fome, procure achar a verdadeira causa, preste mais e melhor atenção a você mesmo e às suas emoções. Tomar um copo de água ou uma xícara de chá pode ajudar a adiar um pouco a refeição, ou, ainda melhor, fazer uma curta caminhada para nos dar o tempo de nos entender melhor antes de comer sem perceber, sem atenção e no automático.

Elimine as distrações

Enquanto você come, evite usar seu telefone ou computador, não leia livros ou revistas e mantenha a TV desligada. Seja trabalhando durante o almoço ou comendo batatas fritas enquanto assiste à Netflix, é comum comer distraído. Mas, embora possa parecer inofensivo, é comum terminar de comer sem lembrar o que comeu, sem lembrar do sabor, se gostou ou não e a quantidade que ingeriu, o que pode incentivá-lo a comer demais.

Se conecte com a sua comida

É fácil se apressar nas refeições sem apreciar a comida no prato. Considerando a origem dos alimentos que nutrem seu corpo, você pode tomar melhores decisões para a sua saúde e para o planeta.

Antes de comer hoje as refeições e lanches, pergunte a si mesmo o seguinte:

De onde veio essa comida? Se você não tiver certeza, tudo bem.

Essa comida teve que percorrer uma longa distância para chegar ao seu prato?

O que foi usado no cultivo da sua comida? Quanto tempo levou?

Com este simples exercício de atenção plena, você pode entender melhor como está conectado – ou desconectado – à criação de sua comida. Para desenvolver uma conexão mais profunda com a sua alimentação, tente cozinhar suas próprias refeições, comprando alimentos cultivados localmente e aprendendo mais sobre a origem de cada alimento.

Envolva sua visão

Usar o senso de visão para reconhecer a beleza de um prato bem servido, assim como de cada um dos seus ingredientes, pode aumentar sua apreciação e entusiasmo pela comida. Não é por nada que se diz que o amor começa pelos olhos, e a fome também. Ao preparar a sua comida ou antes das refeições, faça a você mesmo as seguintes perguntas:

Quais são os ingredientes da sua refeição?

Quais cores estão presentes no prato?

Você acha que esta refeição parece boa? Dá água na boca só de olhar? Sempre que puder, tente adicionar interesse visual a refeições e lanches com especiarias, ervas, legumes ou frutas de cores vivas.

Envolva seu olfato

O cheiro e o paladar estão intimamente relacionados, e o cheiro da comida desempenha um papel importante na satisfação e alegria que sentimos ao comer. Antes de começar a comer, sinta o aroma de sua refeição. Com os olhos fechados, para intensificar ainda mais o sentido de olfato, faça as seguintes perguntas:

Que cheiros estão vindo deste prato? Consegue reconhecer os diferentes ingredientes pelo cheiro?

O cheiro da comida o deixa com mais fome?

Um cheiro é avassalador ou você sente o cheiro dos componentes individuais da refeição?

Se você pudesse sentir o cheiro da refeição e não vê-la, estaria interessado em comê-la?

MINDFUL EATING ENQUANTO SE ALIMENTA

Tempo é chave para o mindful eating. Porém, ao contrário do que alguns pensam, não é preciso fazer refeições intermináveis: apenas 20 minutos por refeição é suficiente. Comer um pouco mais lentamente nos ajuda a apreciar melhor a comida e nossas reações e decisões durante e sobre a nossa alimentação.

Dicas para comer mais devagar

Faça uma pausa e apoie o garfo na mesa entre cada mordida.

Enquanto você come, continue atento à sua respiração e mastigue várias vezes até triturar bem todo o alimento.

Depois de comer algumas garfadas, tente comer menos por garfada do que quando começou.

Se for muito difícil desacelerar durante a refeição, tente comer devagar nos primeiros cinco minutos da refeição.

Desperte para as texturas

Antes de começar a mastigar, considere estas questões:

Como você sente a comida dentro da boca?

Tem uma textura consistente ou mole?

Quão quente ou fria é a comida?

É fácil morder ou você precisa quebrá-la na mastigação?

Como você se sente com a textura da sua comida?

Observe as emoções ao comer

Muitos fazem uma conexão direta entre emoções e alimentação – comer em resposta ao estresse, à tristeza, à ansiedade, à agitação ou a outros sentimentos. A alimentação consciente pode não apenas nos ajudar a

entender os tipos de emoções que envolvem nosso relacionamento com a comida, mas também como podemos estar usando a comida para lidarmos com certos sentimentos.

Faça a si mesmo estas perguntas antes de começar a comer:

Essa refeição traz alguma emoção? Se sim, quais?

Por que você acha que essas emoções estão surgindo? (Tudo bem se você não tiver uma resposta definitiva, mas tente encontrar alguns motivos pelos quais você pode estar se sentindo assim.)

Você está comendo esta comida porque se sente triste, estressado ou sobrecarregado?

Não há regras rígidas para este exercício. Simplesmente experimente suas emoções em relação à comida. Não importa o que você esteja sentindo, tente não se julgar. O objetivo desta atividade é tornar-se mais consciente de suas respostas emocionais à comida e desenvolver uma melhor compreensão sobre como os sentimentos podem fazer com que você sinta vontade de comer.

EXAGEREI, E AGORA?

Se exagerar, não faça grandes restrições e punições. “Não treine em excesso, não faça longos períodos de jejum para compensar, respeite e escute o seu organismo. Não inicie uma dieta maluca por conta própria, apenas lembre-se que o dia de amanhã é um novo dia e retorne para os seus hábitos saudáveis normalmente”.

Afinal, no mindful eating, não se trata de compensação, e sim de equilíbrio. “Não pense na comida como um prêmio e castigo. Os pratos e os nutrientes devem ser degustados com toda a calma que merecem. Durante esse momento, é importante relembrar como eles chegaram até à mesa, entendendo quais as razões de realizar determinada refeição, as causas para a escolha de determinado alimento e suas emoções”, finaliza.

As informações fornecidas neste site destinam-se ao conhecimento geral e não devem ser um substituto para o profissional médico ou tratamento de condições médicas específicas. Procure sempre o aconselhamento do seu médico ou outro prestador de cuidados de saúde qualificado com qualquer dúvida que possa ter a respeito de sua condição médica. As informações contidas aqui não se destinam a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Nunca desconsidere o conselho médico ou demore na procura de ajuda por causa de algo que tenha lido em nosso site e mídias sociais.

Tenha uma boa Saúde, Evolua e Contribua!

Na [Clinica Rosa e Melo](#) você encontra atendimento especializado em:

- [Bioimpedância](#)
- [Blefaroplastia \(Plástica Ocular\)](#)
- [Cirurgia das Vias Lacrimais](#)
- [Consultoria Esportiva](#)
- [Endocrinologia e Metabologia](#)
- [Estética \(Drenagem Linfática, Modeladora, Limpeza de Pele\)](#)
- [Implantes Hormonais](#)
- [Nutrologia](#)
- [Oftalmologia](#)
- [Peeling](#)
- [Perícia Médica](#)
- [Preenchimento](#)
- [Psicologia](#)
- [Terapias Endovenosas de Nutrientes \(Reposição de Nutrientes no Soro\)](#)
- [Toxina Botulínica](#)

Contatos: (15) 2107-3029 / [99119-7992 - WhatsApp](#)