

REPORTAGEM DE CAPA



COMER CONSCIENTE

Mindful eating incentiva as pessoas a ficar “ligadas” sempre que estiverem em contato com o alimento, seja na compra, seja na hora de servi-lo, ou simplesmente fazer as pazes com a comida

LILIAN MONTEIRO

A nutricionista e nutrícoach Juliana Nakabayashi conta que, para adotar o mindful eating (ME), basta querer melhorar a relação com a comida, seja para aprender a comer de forma consciente e natural, seja para fazer as pazes com ela. “Qualquer um pode iniciar a prática do mindful eating sozinho. Mas há profissionais treinados que ensinam. O que facilita, já que, quem busca o ME, normalmente se alimenta de forma automatizada, come rápido, não tem o hábito de apreciar e saborear a refeição e deseja melhorar tais padrões. Com a ajuda de quem domina as ferramentas, fica mais certo atingir o objetivo.” Segundo Juliana, a maior dificuldade é no início. “Diria que pessoas ansiosas, agitadas, que comem muito rápido ou comem e não se dão conta de que estão comendo podem ter dificuldade porque terão de mudar o comportamento automático para o consciente. Mas é justamente esse grupo que mais se beneficia com a prática.” Portanto, a dica é respeitar seus limites e começar, mesmo que aos poucos, como por exemplo, fazendo respirações para acalmar a mente, descansando o talher entre uma garfada e outra, desligando o celular, ficando em silêncio enquanto faz as refeições.

SEM DIETAS IMPOSTAS Juliana Nakabayashi afirma que o ME é indicado a todas as pessoas, inclusive crianças, já que o objetivo é promover uma relação harmoniosa com a comida, onde tudo pode, sem julgamentos. “Mas há grupos que podem ter excelentes benefícios: pessoas que vivem na alimentação automática e descontrolada, pessoas que desejam aprender a lidar com a fome emocional, pessoas que comem com medo e culpa de engordar ou adoecer. O ME também pode ser usado no tratamento dos transtornos alimentares (anorexia, bulimia, ortorexia, comer compulsivo). Nesse caso, é importante associar o ME ao acompanhamento psicológico, psiquiátrico e nutricional.”

Para a nutricionista, vale enfatizar que, no mindful eating “não há julgamentos na alimentação”. Ou seja, não se julga se é calórico, gorduroso ou fit. Não há rótulos. Tudo é permitido. “Mas se há atenção e consciência na hora de comer, consequentemente, ocorre uma transformação positiva e os hábitos e comportamentos disfuncionais, com o tempo, se tornam funcionais e adequados, trazendo não só saúde, mas paz para quem pratica.”

O que Juliana Nakabayashi prega em seu trabalho é que o nutricionista saia do papel de prescritor de dieta e assuma o papel de terapeuta nutricional. “O nutricionista comportamental ensina as pessoas a comer, mas usa outra didática. Sem dietas impostas e com muita conversa e diálogo.”



SANDRA ARRUDA/DIVULGAÇÃO

“

Diria que pessoas ansiosas, agitadas, que comem muito rápido ou comem e não se dão conta de que estão comendo podem ter dificuldade porque terão de mudar o comportamento automático para o consciente.

Mas é justamente esse grupo que mais se beneficia com a prática”

Juliana Nakabayashi, nutricionista e nutrícoach

OS BENEFÍCIOS GERAIS DE COMER COM ATENÇÃO PLENA:

- » Melhora a mastigação e a digestão;
- » Desenvolve o termômetro interno da fome e da saciedade;
- » Traz calma e paz, principalmente para aqueles que comem com culpa;
- » Melhora a percepção do sabor, da textura e do aroma, já que se come com os cinco sentidos;
- » Mais disposição física e mental;
- » Restabelece a saúde (ex: perda de peso, controle da glicose, redução da gordura abdominal, controle da hipertensão e redução da ansiedade).

OS PRINCÍPIOS, SEGUNDO O THE CENTER FOR MINDFUL EATING:

1. Permitir a si mesmo tornar-se consciente das oportunidades positivas e carinhosas que estão disponíveis por meio da seleção e preparação dos alimentos, respeitando a sua própria sabedoria interior.
2. Usar todos os seus sentidos na escolha do que comer para que seja gratificante para você e nutritivo para o seu corpo.
3. Reconhecer respostas aos alimentos (gostos, desgostos ou neutro), sem julgamento.
4. Tornar-se consciente da fome e saciedade físicas para guiar suas decisões para começar e parar de comer.

OS 5 PASSOS PARA PRATICAR:

1. Respeite seu corpo e sua fome
2. Respeite suas vontades
3. Respire fundo várias vezes para voltar ao momento
4. Curta o momento. Preste atenção no momento em que você está comendo
5. Saboreie sem culpa: procure mais satisfação, mais prazer

PARA MULHERES

Juliana Nakabayashi vai dar um curso que engloba o mindful eating para mulheres, o “Você tem fome de que?”. Serão sete encontros, às segundas-feiras, das 19h às 21h, mais uma consulta individual, com início marcado para 12 de março. Ela vai abordar temas ligados à nutrição consciente e à autoestima feminina. Os objetivos são melhorar a relação com a comida e fazer as pazes consigo mesma, mostrar que é possível comer com equilíbrio, sem fazer dietas restritivas e, ainda, emagrecer e despertar a essência feminina (intuição, aceitação, autoestima, amor, criatividade e fluidez, entre outras). O curso é indicado para mulheres que estão insatisfeitas com sua vida, seu corpo, que já tentaram de tudo para perder peso, mas vivem no efeito sanfona. Mais informações: www.reequilibrio.com.br.