

Mindful eating - comer consciente

por Juliana Nakabayash

Nutricionista funcional
www.reequilibre.com.br



É verão. Seu corpo sente a temperatura do calor de janeiro, você está numa praia paradisíaca. São 9h, a praia está lotada e felizmente você consegue a última mesa com uma deliciosa sombra dos coqueiros. Você caminhou alguns minutos pela areia quente, chega sedento e com muito calor. Pede logo uma água de coco.

O garçom te convida a sentar na espreguiçadeira à frente da mesa e traz o seu pedido. Um coco verdinho, grande e bem gelado. Você decide fazer daquele momento um ritual, afinal você esperou muito por estas férias. Calmamente segura com as duas mãos o coco, sente a textura, a temperatura fria e diante daquele mar azul você dá a primeira golada e vive uma explosão de sabor... A água percorre por uns segundos sua boca e calmamente vai descendo, gole a gole. Você permite sintonizar-se com seu objeto de apreciação e simplesmente bebe. Passado o dobro do tempo que gastaria para beber, o barulho da água no canudo sinaliza que está acabando. Você dá um suspiro profundo e pensa: foi a melhor água de coco da minha vida!

E aí, sentiu algo diferente enquanto lia? Sentiu vontade de estar ali bebendo essa água de coco?

A história que contei foi baseada nos princípios do Mindful Eating (comer consciente). Apesar do exemplo ter sido uma bebida, o propósito de apreciar o alimento no momento presente é o mesmo.

Muitas pessoas estão percebendo o que os cientistas já comprovaram e nós nutricionistas vivenciamos diariamente no consultório: comer vai muito além de seguir um plano alimentar.

Somos seres biopsicossociais e procurar comer bem seguindo apenas uma dieta é olhar para o “bio”, que é o corpo biológico. Mas onde fica o “psicossocial”? Que como o próprio nome diz envolve os aspectos psicológicos e sociais. A maneira como se alimenta tem relação com as emoções e com o meio em que vive e deve ser levado em conta.

É compreendendo toda esta amplitude, de que somos seres biopsicossociais, que o Mindful Eating foi criado.

Para falar de Mindful Eating é importante falar do Mindfulness (atenção plena) que é uma prática meditativa usada há décadas para ajudar pessoas a lidar com a ansiedade e com o estresse, onde se aprende a respirar de forma adequada trazendo a mente para o aqui e agora. De uma forma bem sucinta diria que o Mindful Eating é o Mindfulness voltado para a alimentação.

Bom, voltando à história que eu contei da água de coco, não ache que isto só é possível nas suas férias ou num lugar paradisíaco. Você pode praticar onde você está, mesmo com uma vida corrida. E nem precisa se tornar um buda, você só precisa querer experimentar e observar as transformações ocorrerem. Tanto o Mindfulness como o Mindful Eating não têm ligações com princípios religiosos, eles são práticas desenvolvidas para pessoas como você que está inserido neste contexto estressante e competitivo.