

JAIR AMARAL/EM/D.A.PRESS

REPORTAGEM DE CAPA

Especialistas alertam para os riscos e o que pode desencadear a vontade exagerada de comer determinados alimentos. Mesmo saindo da linha de vez em quando, é possível controlar

Princípio do prazer

LILIAN MONTEIRO

“O ser humano é hedonista, se pauta no princípio do prazer, que pode ser comer, exercitar, namorar, se relacionar socialmente. O problema é quando qualquer um desses prazeres se torna a única fonte de felicidade, deleite e alegria.” O alerta é da psicóloga especialista em terapia cognitiva comportamental (TCC) Renata Nunes Bonaccorsi, que faz parte da equipe de atendimento multidisciplinar da clínica Núcleo Persona. Ela enfatiza que o caminho ideal sempre é o “do equilíbrio, do bom senso e do meio-termo”.

Ao pensar no alimento gatilho, com o viés da psicologia, Renata Bonaccorsi enfatiza que não é porque o chocolate e o sanduíche são gostosos e dão prazer que você tem de comê-los todos os dias. “É muito bom comer, a comida é prazerosa. E acredito que nada que seja restritivo será duradouro, justamente porque precisamos ter prazer. No entanto, a insatisfação com o trabalho, a falta de relacionamentos sociais, enfim, o fato de não ter outras fontes de relaxamento, atividades que não necessariamente são ligadas à comida, podem desencadear um consumo desregrado.”

Renata Bonaccorsi explica que, de acordo com a TCC, não são os eventos em si responsáveis pelas nossas emoções, mas a interpretação que fazemos desses eventos. “É como se tivéssemos construído, ao longo da vida, lentes que nos permitem enxergar o mundo, a nós mesmos e o futuro. Se a lente de uma pessoa está carregada de autoestima em baixa, possivelmente, ela terá pensamentos do tipo ‘não sou amada’, ‘não sou bonita’, ‘não sou atraente’. Em virtude desses pensamentos, sentirá tristeza e, como comportamento, poderá abusar de doces.” Por isso, ela alerta que é muito importante identificar quais emoções (alegria, raiva etc.) estão presentes nesses alimentos e quais os pensamentos permissivos: “vou comer porque tive um dia ruim”, “vou comer porque estou estressada”, “vou comer, já que saí da dieta mesmo”.

A psicóloga destaca o pensamento permissivo como aquele que precisa ser identificado e controlado pa-

ra não se cair na armadilha do alimento gatilho. “Ele permite que você faça algo que não deveria fazer. É aquela história do ‘só hoje’ ou ‘por que mereço’. A felicidade está no meio-termo: não só à base de folhas e muito menos só de sanduíche. Até porque, enfrentamos dificuldades todos os dias no trânsito, com o chefe, nos relacionamentos afetivos. É preciso ter ou adquirir a autoconsciência de como pensa, o que esse pensamento o faz sentir e qual comportamento você vai ter.” Ela ensina que uma tarefa comportamental que pode ajudar a resistir aos alimentos gatilhos é evitar tê-los em casa ou no trabalho. “Assim, fica um pouco mais fácil descartá-los.”

AUTOCONTROLE Renata avisa que, se a pessoa tem muitos pensamentos permissivos, é possível que não tenha autocontrole da vida, e não só sobre o alimento. Ela destaca que fontes de satisfação e prazer podem estar tanto na comida mais saudável e nutritiva quanto na atividade física e social, em passeios e viagens.

Como perceber e quando buscar ajuda? Renata enfatiza que a pessoa precisa se perguntar o quanto é difícil se desvencilhar desses alimentos. O quanto precisa deles para ficar bem. Qual a frequência com que os consome e não consegue ter controle sobre isso a ponto de deixar de lado outras necessidades. “Quando o alimento gatilho ou qualquer outro excesso, beber ou transar, começam a atrapalhar de alguma forma sua vida, é preciso procurar ajuda, porque a loucura por chocolate, por exemplo, pode revelar uma outra face, como a compulsão.”

No entanto, a psicóloga deixa claro que compulsão é uma doença. “Um transtorno tratado não só com terapia, mas também com medicação, já que é uma dificuldade extrema de autocontrole.” Por outro lado, Renata diz que o alimento gatilho, controlado, faz bem e não promoverá uma catástrofe na sua alimentação. “Ele pode ser uma válvula de escape legal e, se tem uma perspectiva saudável de vida, não existe problema. O importante é: gosto, posso, mas não todos os dias.” Ai é só ser feliz, seja com chocolate, empadinha, sorvete, pizza...



RECEITAS

Para comer sem culpa, mas também com moderação, a nutricionista Juliana Nakabayashi ensina três receitas para incluir no seu cardápio e, se preciso, fugir dos seus alimentos gatilhos. Para contato, acesse www.reequibre.com.br

1) PANQUECA DE BANANA (serve uma pessoa)

Ingredientes: 1 ovo, 1 banana amassada, 1 colher (de sopa) de manteiga, 1 colher (de sopa) cheia de farelo de aveia ou 1 colher (de sopa) cheia de farinha de amêndoas (ou de castanha - do - pará), ½ colher (de chá) de fermento para bolo e canela.

Modo de preparo: bata o ovo com um garfo, misture a banana amassada e a manteiga. Acrescente a farinha de amêndoas ou o farelo de aveia, por último incorpore o fermento. Unte uma frigideira com manteiga e coloque a massa, salpique canela. Asse como omelete, usando fogo baixo.

2) AÇAÍ CASEIRO (serve uma pessoa)

Ingredientes: 2 polpas de açaí congeladas, 1 banana congelada (descasque, corte e congele), 2 colheres (de sopa) de mel ou açúcar demerara (opcional), 2 colheres (de sopa) de água, 3 a 4 morangos congelados (opcional).

Modo de preparo: retire o açaí do congelador por 5 minutos para facilitar na hora de bater no liquidificador, mas tome cuidado para não derreter. A água serve apenas para ajudar a bater (se estiver muito derretido, nem precisa). Já a banana congelada serve para dar cremosidade e sabor ao açaí. Bata tudo no liquidificador e, de vez em quando, dê uma misturada para ficar bem homogêneo.

3) SUFLÊ RÁPIDO OU MUFFIN OMELETE (serve uma pessoa)

Ingredientes: 2 ovos, 1 colher (de sopa) de requeijão (temperatura ambiente), pitada de sal e pimenta - do - reino, cebola ralada, ½ colher (de café) de fermento em pó. Escolha o recheio. Pode ser cenoura ralada com alho - poró; brócolis com atum ou tomate seco; frango desfiado com cenoura etc.

Modo de preparo: bata por 2 minutos os ovos com requeijão, use um garfo ou fuê. Misture os demais ingredientes, deixando o fermento por último. Unte um refratário próprio para suflê, com manteiga ou azeite. Coloque o recheio no fundo do refratário e preencha o restante com a massa de ovo. Asse em forno preaquecido.

Para a psicóloga Renata Nunes Bonaccorsi, o caminho ideal sempre é o do equilíbrio, do bom senso e do meio-termo

“Uma vez gatilho, sempre gatilho”

Refrigerante, sorvete, chocolate, sanduíche, salgados, pizza, guloseimas (balas, caramelos, jujuba). Esses são os alimentos gatilhos mais comuns, de acordo com Juliana Nakabayashi, nutricionista funcional e nutricaoing. “Avaliando pelo ponto de vista emocional, uma vez gatilho, sempre gatilho. Portanto, mesmo trocando por alimentos saudáveis, deve-se restaurar a boa relação entre a pessoa e sua forma de comer. Se isso não for tratado, as chances de recaída são grandes, principalmente se a pessoa estiver passando por algum problema emocional (perda de emprego, de um ente querido, término de um relacionamento). Nessas horas, os alimentos não saudáveis têm grande chance de voltar à tona, já que eles são ricos em açúcar, gorduras ruins, sal, aditivos químicos e acabam dando a falsa sensação de prazer e de amortecer as dores emocionais.”

Juliana explica que, baseado na nutrição comportamental, nova abordagem que atua de forma integrativa, não prescreve apenas um plano alimentar. “Uma pessoa que recorre com frequência aos alimentos gatilhos precisa compreender o que passa dentro de si e qual sua relação com a comida. Se a situação está fugindo ao controle e acarretando prejuízos à saúde, como aumento de peso, piora nos exames de sangue e no quadro de humor, cansaço, desânimo e falta de autoconfiança, a alimentação deve ser vista de forma mais ampla, saindo da dicotomia “saudável/não saudável” e “alimento bom ou ruim”. Devemos ajudá-la a identificar o que a leva a esse comportamento.”

A nutricionista explica que, para aqueles que caem esporadicamente na tentação dos alimentos gatilhos, e isso não acarreta prejuízos à saúde, à autoestima, à sua rotina de vida, não há com o que se preocupar. “Todos nós, em um momento ou outro, cometemos deslizos e eles fazem parte. O cuidado deve estar quando há repetições constantes, acometendo a qualidade de vida da pessoa.”

DISCIPLINA Juliana enfatiza que as pessoas têm dificuldade de comer certo ou fazer reeducação alimentar por causa do crescimento da indústria alimentícia, “que favoreceu os maus hábitos alimentares. Para que fazer comida, se posso pedir uma pizza? Para que lavar, descascar e picar uma fruta, se posso tomar um suco de caixinha, em que o rótulo diz que a fruta que está ali veio direto do pomar? Sem falar que hoje há comida industrializada na farmácia, no posto de gasolina, na máquina do saguão do aeroporto... O incentivo para comer está por toda parte. Infelizmente, essa comida, que não é comida, e sim produto alimentício, gera dependência e distancia as pessoas dos bons hábitos. Sem falar na vida estressante, em que não priorizamos tempo para nossa saúde e bem-estar. Trabalha-se muito e se come mal o dia inteiro. À noite, já em estado de extremo cansaço, é fácil cair nos pensamentos automáticos e disfuncionais do tipo “meu dia foi esgotador, mereço ter alguma alegria”. E a alegria chega repleta de açúcar, gorduras, farinha refinada e aditivos químicos”.

A nutricionista avisa que comer de forma saudável requer foco, disciplina, persistência e autoconhecimento, “mas muitos não estão dispostos ou têm dificuldade em iniciar essa mudança, seja por dependência que certos alimentos já causam em seu organismo, seja por crenças do tipo o processo é difícil, dá trabalho, não terei mais prazer à mesa, a vida ficará sem graça”. Quem segue essa linha, está errado. Dê-se uma chance e experimente mudar. (LM)

LEANDRO COURI/EM/D.A.PRESS - 2/12/13



Juliana Nakabayashi, nutricionista funcional, avisa que comer de forma saudável requer foco, disciplina e persistência