



SENSAÇÕES ALIMENTARES E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Documento produzido no âmbito da parceria entre
BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie

[Para quaisquer questões: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Quais são as sensações alimentares?

Fome, saciedade e saciação são palavras que ouvimos a toda a hora, mas o que significam realmente e qual o impacto que têm no organismo?

Se alguma vez comeu sem ter fome, ou não comeu por qualquer razão, então já foi contra as suas sensações alimentares. Embora para algumas pessoas este ato seja pontual, torna-se patológico quando se instala ao longo do tempo e cria sofrimento, levando a alterações no comportamento alimentar e, conseqüentemente, no peso. O objetivo desta newsletter é ajudar a compreender melhor os mecanismos e o funcionamento das sensações alimentares.



Alguns conceitos

• **As sensações alimentares** (fome, saciedade, saciação, etc.) são o resultado de sinais internos (enviados pelo organismo) e externos (enviados pelo ambiente) que interagem para regular a ingestão de alimentos, estimulando-a ou inibindo-a. [1]

Sinais internos

Hedónicos*

- Sensorial: visão, paladar, audição, tato, olfato
- Memória, aprendizagem, recompensa
- Prazer

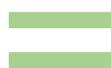
Equilíbrio energético

- Sinais biológicos (hormonas, etc.)
- Estado dos sinais vitais (açúcar no sangue, reservas de gordura, etc.)
- Necessidades do organismo (energia, nutrientes, etc.)



Sinais externos

- Disponibilidade de alimentos
- Ambiente
- Estímulos (publicidade, consumo, experiência sensorial)



fatores que determinam as sensações alimentares e a ingestão de alimentos

* Hedónico = associado à procura de prazer



APETITE

- ≠ fome
- Appetite mais seletivo do que a fome [2]
- Sinais hedônicos > equilíbrio energético
- Procura de prazer



Sinais hedônicos

Sinais externos (ambiente)

SACIEDADE

- = ausência ocasional de fome [1]
- Estado de relaxamento



yum

FOME

Equilíbrio energético

Sensações alimentares



SACIAÇÃO

- = passar de um estado de fome para um estado de saciedade
- = ↓ progressiva da sensação de fome
- Favorece a cessação da alimentação através de sinais internos anoréticos



ALIESTESIA NEGATIVA

= ↓ prazer de comer devido ↓ às necessidades do organismo durante a refeição

SACIAÇÃO SENSORIAL ESPECÍFICA

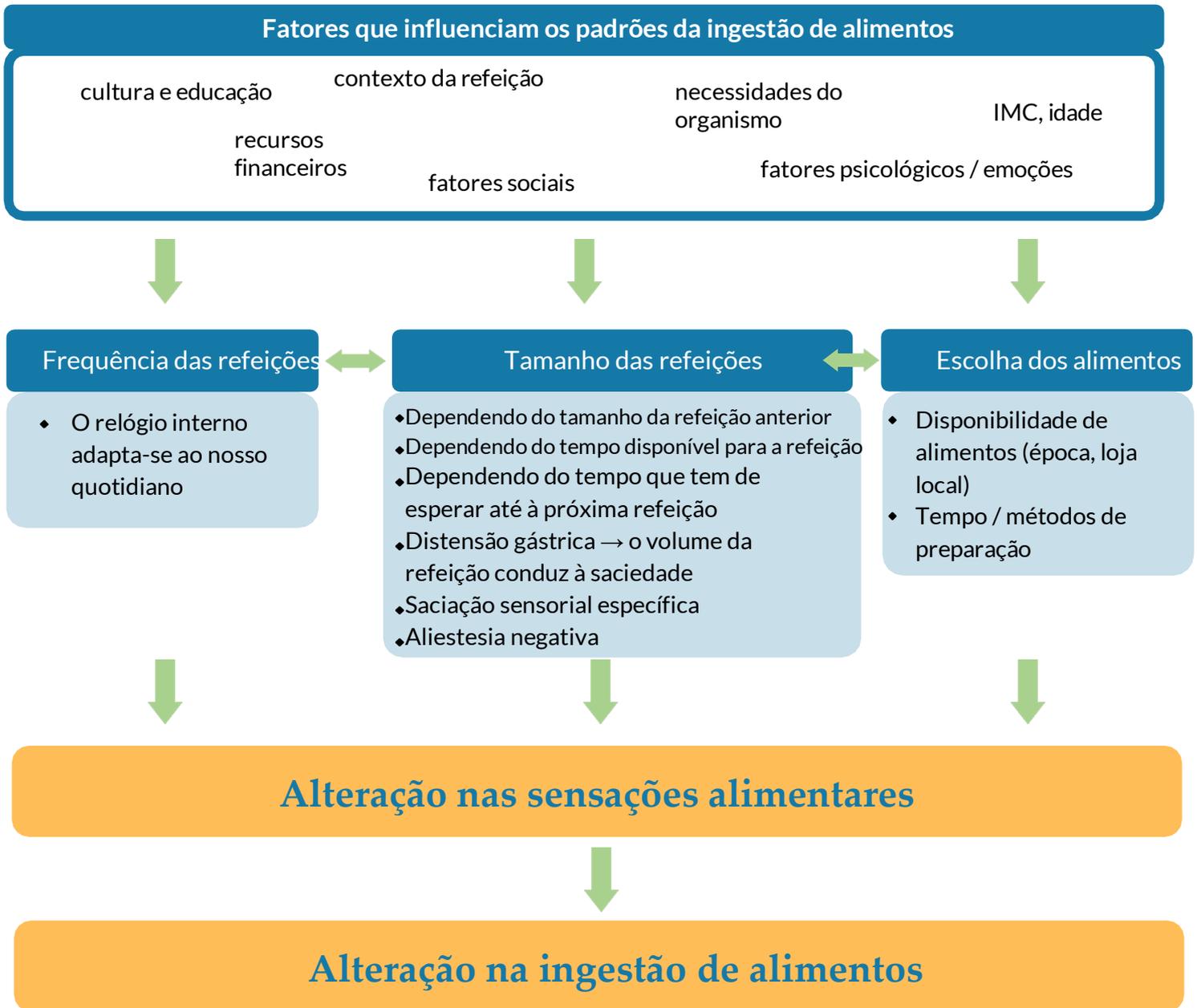
- ↓ prazer de um ingrediente específico durante a refeição
- Incentiva a diversificar a sua alimentação [1]



Como vê, as sensações alimentares são mais numerosas do que pensa e envolvem mecanismos complexos. No caso de distúrbios alimentares/obesidade, as pessoas geralmente distanciam-se das suas sensações alimentares, em detrimento do equilíbrio interno.

Satisfação das sensações alimentares

As sensações alimentares são condicionadas por 3 fatores: o tamanho, a frequência e a escolha das refeições, que por sua vez são influenciados por vários fatores biológicos, ambientais ou até individuais [3], [4], [5]



Conclusão

As sensações alimentares são a manifestação das **necessidades fisiológicas e hedônicas do nosso organismo**. Refletem uma falta de energia, ou de certos nutrientes específicos, mas também um estado de equilíbrio alimentar. Ao regularem a nossa ingestão de alimentos, estas sensações têm uma grande influência na **estabilidade do peso**. No entanto, as nossas sensações podem ser perturbadas em muitas situações:

- Algumas são benignas a curto prazo: gripe, stress, supermercado fechado, refeições festivas, ocasião especial, etc. → Não se preocupe! O organismo **adapta o seu equilíbrio energético** nestas situações
- E outras que são mais permanentes: dietas restritivas, compulsões, patologias, sistema hedónico alterado, etc.
→ o organismo já não é capaz de compensar

Na nossa próxima Newsletter, vamos analisar as situações de perda de sensação alimentar e explicar as vantagens e desvantagens de cada uma delas.

Referências

- [1] Bellisle, F. (2005). Faim et satiété, contrôle de la prise alimentaire. EMC-Endocrinologie, 2(4), 179-197.
- [2] Di Lodovico, L, Gorwood, P. & Godart, N. Inserm. (2020). Disponible sur : <https://www.inserm.fr/dossier/anorexie-mentale/>
- [3] Zermati, J. P. Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids. (2011). Disponible sur : <https://www.gros.org/comportement-alimentaire-la-nouvelle-approche-des-nutritionnistes>
- [4] De Castro, J. M. (1997). Socio-cultural determinants of meal size and frequency. British Journal of Nutrition, 77(S1), S39-S55
- [5] Lenglet, F. (2006). Le processus de choix alimentaire et ses déterminants: vers une prise en compte des caractéristiques psychologiques du consommateur (Doctoral dissertation, Université de Savoie).