

# QUANDO AS NOSSAS EMOÇÕES DETERMINAM O QUE COMEMOS

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)



## O QUE É A ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL?

O conceito de **alimentação emocional** é definido como uma tendência para **modular o consumo de alimentos em resposta a emoções** negativas, como a ansiedade ou o medo, ou a emoções positivas, como a alegria ou a recompensa, e não em resposta aos estímulos biológicos que caracterizam a **fome física**.



## FOME FÍSICA E FOME EMOCIONAL?

### Fome física



Desencadeada por uma necessidade energética (Origem biológica)

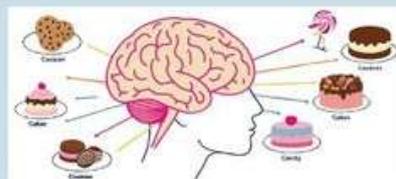
Aumenta pouco a pouco

Sensações físicas (aumento dos ruídos gástricos, salivação, etc.)

Para após a ingestão de alimentos (saciedade = ausência de fome)

Consumo de alimentos variados

### Fome emocional émotionnelle



VS

Desencadeada por emoções (Origem emocional)

Súbita

Ausência de sensações físicas

Não necessariamente satisfeito com a ingestão de alimentos

Consumo de alimentos ricos / alta palatabilidade (agradável ao paladar)

## PORQUÊ?



*\*ligado ao prazer*

A fome emocional permite geralmente **compensar/colmatar uma sensação emocional** através da alimentação. Pode induzir **um alívio temporário**, levando a novos episódios de compulsão na sequência de emoções negativas. Um estudo sugere que **a interação entre as emoções e a alimentação** se tornou mais forte com o aumento da **disponibilidade de alimentos** e a crescente influência dos **processos hedônicos\*** nas nossas escolhas alimentares.

Regular as suas emoções através da comida é um comportamento comum que não é necessariamente problemático. Esta estratégia de gestão emocional torna-se **preocupante quando se torna generalizada, menos eficaz** e, sobretudo, quando **gera sofrimento**.

A alimentação emocional, ou «patológica», é frequentemente acompanhada de **emoções negativas como a culpa, a vergonha, o stress, o sentimento de impotência ou uma baixa autoestima**. Pode também provocar sintomas físicos, tais como problemas digestivos ou náuseas.

Os estudos estimam que a prevalência da alimentação emocional na população geral é **de cerca de 45 %** (estes valores podem variar consoante o instrumento de medição). Numa população composta por **pessoas com excesso de peso ou que sofrem de obesidade**, a prevalência da alimentação emocional foi estimada **em 60 %**.

## AS CAUSAS

Existem muitos fatores que podem contribuir para a alimentação emocional, sendo os mais conhecidos a **ansiedade/stress crónicos, as dietas restritivas e as dificuldades em gerir as emoções**.

### Ansiedade/stress

O **stress** e a **ansiedade** podem promover a alimentação emocional.

O aumento do consumo de **alimentos ricos em energia, muitas vezes açucarados ou ultraprocessados**, é então utilizado como um **mecanismo de adaptação** face às emoções negativas.

Esta resposta alimentar, **embora calmante a curto prazo**, pode levar a sentimentos de **culpa, mal-estar e falta de sono**, que por sua vez alimentam o stress e a vontade de petiscar.

→ De acordo com um estudo, mais de **45% dos adultos dizem que comem mais quando estão stressados, mesmo quando não têm fome**.

### Dietas restritivas

As **dietas restritivas** baseiam-se frequentemente em regras mentais rígidas, também conhecidas como **restrições cognitivas** (ex. «não como chocolate, isso engorda»). Este **controlo excessivo** favorece a **culpa, o stress e a necessidade de conforto, o que aumenta o risco de alimentação emocional**.

Quanto mais nos privamos, mais o desejo cresce, gerando **frustração** e alimentando um **círculo vicioso** entre restrição e alimentação emocional.

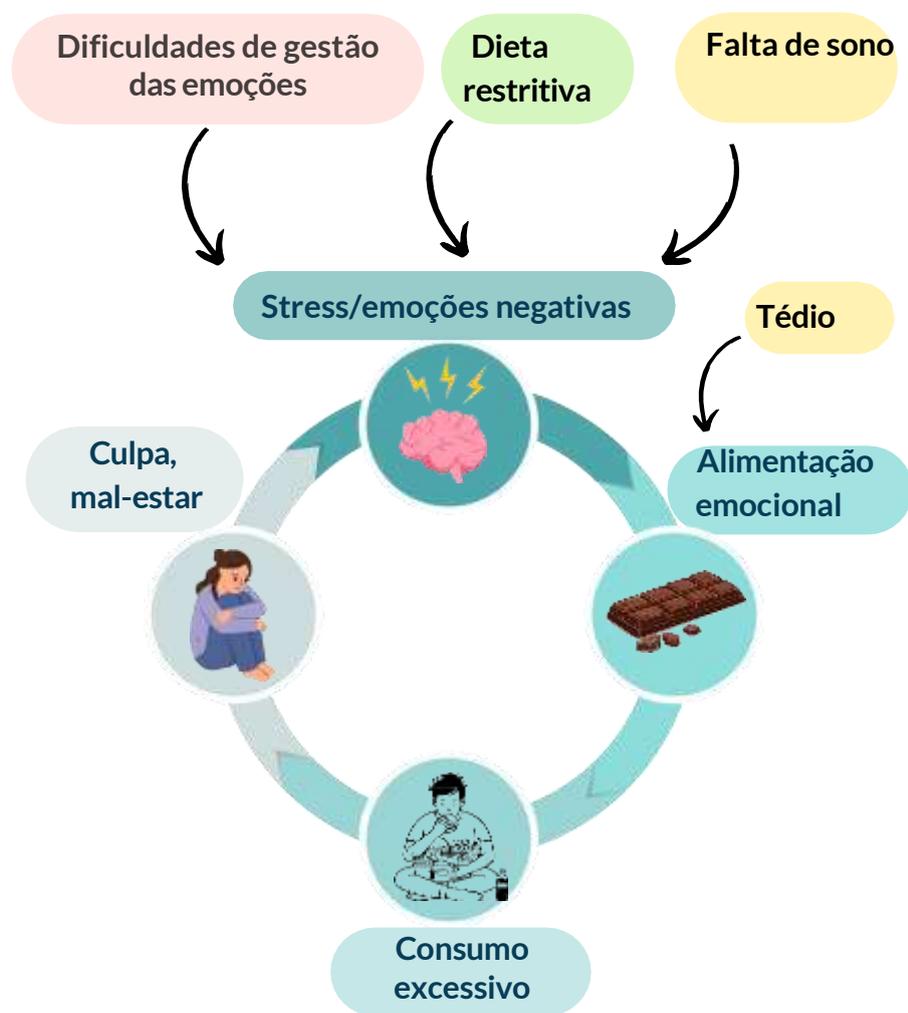


## QUEM?



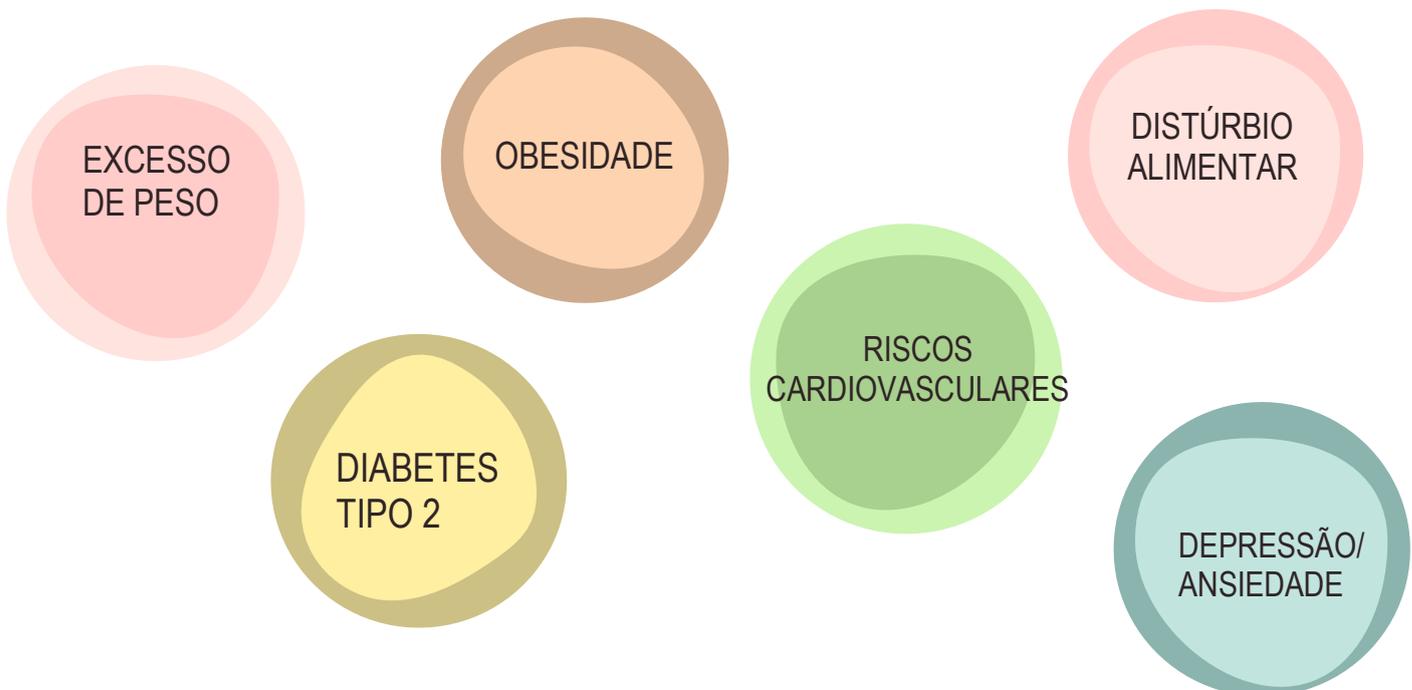
## Dificuldade em gerir as emoções

Algumas pessoas têm **dificuldade em identificar, exprimir ou gerir as suas emoções** : é a chamada alexitimia. Estas dificuldades podem estar intimamente ligadas à alimentação emocional, uma vez que **limitam a capacidade de lidar com o stress ou com as emoções negativas, encorajando assim a utilização da comida como meio de regulação.**



## AS CONSEQUÊNCIAS

No caso da alimentação emocional, os alimentos consumidos são geralmente gordos, doces, salgados, energéticos e, portanto, frequentemente ultraprocessados (ver a newsletter Alimentos ultraprocessados), que podem ter consequências nefastas para a saúde, aumentando o risco de:



As consequências da alimentação emocional **também podem, por vezes, ser as suas causas**, contribuindo para um **círculo vicioso que pode ser difícil de quebrar**. Os mecanismos subjacentes permanecem mal compreendidos e **é necessária mais investigação** para obter uma melhor compreensão dos mecanismos fisiopatológicos associados.

# DICAS PARA REDUZIR A ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL



## CONCLUSÃO

A alimentação emocional afeta uma grande parte da população. Torna-se um **problema quando é frequente e constitui uma fonte de sofrimento e/ou mal-estar**. Identificar as emoções associadas permite lidar melhor com elas e **implementar estratégias adequadas**. Em caso de dificuldades, recomendamos que **consulte um profissional de saúde**.



**E, acima de tudo, não se esqueça de ser compreensivo consigo próprio!**

# NOTA

## Comer com plena consciência

Uma alimentação saudável não depende apenas do conteúdo do nosso prato, **mas também da forma como comemos**. Comer com plena consciência significa reconectar-se com as suas sensações, saboreando cada dentada com atenção e compreensão. Demasiadas vezes, comemos de forma automática, distraídos pelos ecrãs ou guiados pelas emoções.

*Para começar a integrar a plena consciência na sua vida quotidiana, convidamo-lo a descobrir uma experiência divertida, sensorial e surpreendente!*

**Descobrir a plena consciência... com uma simples passa!**

### Objetivo:

Aprenda a prestar toda a atenção ao momento presente, explorando conscientemente um alimento simples para se reconectar com as suas sensações.



### 8 passos:



Instale-se confortavelmente num lugar calmo.



Pegue **numa única passa**, coloque-a na palma da sua mão e **observe** a sua textura, cor, peso e temperatura.

*Nota: Olhe para ela como se a estivesse a ver pela primeira vez, explorando todas as partes do grão de uva.*



**Toque-lhe** com as pontas dos dedos, de olhos fechados se quiser, e **explore** a sua textura com os dedos.



**Segure-a** gentilmente com a outra mão para sentir a sua forma e peso.



**Aproxime-a do nariz** e explore o seu aroma. **Repare nas sensações** que desperta na sua boca ou no seu estômago. Respire suavemente.



**Coloque-a na sua boca** e, sem mastigar, explore a sensação na sua boca e na sua língua.



**Morda** com cuidado e comece a **mastigar lentamente**. Observe a textura da uva e a forma como o seu sabor é libertado. **Repare que os sabores mudam com cada dentada**. Continuar a mastigar, lentamente, até não haver mais nada para mastigar.



**Tome consciência** da vontade de engolir e depois engula. Sinta a uva a deslizar pela sua garganta até ao estômago.



**Observe como se sente agora**. Experimentou sensações novas (visuais, olfativas, gustativas, etc.)? Gostou deste momento de plena consciência?

## Referências

- Berebbi, S., Naftalovich, H., Weinbach, N., & Kalanthroff, E. (2024). Fostering positive attitudes toward food in individuals with restrained eating: the impact of flexible food-related inhibition. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 41.
- Chawner, L. R., & Filippetti, M. L. (2024). A developmental model of emotional eating. *Developmental Review*, 72, 101133.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., ... & Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173.
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'connor, D. B. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280-304.
- Huh, J., Shiyko, M., Keller, S., Dunton, G., & Schembre, S. M. (2015). The time-varying association between perceived stress and hunger within and between days. *Appetite*, 89, 145-151.
- Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283-289.
- Stariolo, J. B., Lemos, T. C., Khandpur, N., Pereira, M. G., Oliveira, L. D., Mocaiber, I., ... & David, I. A. (2024). Addiction to ultra-processed foods as a mediator between psychological stress and emotional eating during the COVID-19 pandemic. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 37, 39.
- Stone, R. A., Blissett, J., Haycraft, E., & Farrow, C. (2022). Predicting preschool children's emotional eating: The role of parents' emotional eating, feeding practices and child temperament. *Maternal & child nutrition*, 18(3), e13341.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18(6), 35.
- Van Strien, T., et al. (2007). Eating behavior, emotion regulation, and the Emotional Eating Scale. *Appetite*, 49(2), 423-429.
- White, M. L., Triplett, O. M., Morales, N., & Van Dyk, T. R. (2024). Associations Among Sleep, Emotional Eating, and Body Dissatisfaction in Adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-11.