

## SENSAÇÕES ALIMENTARES E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Documento produzido na parceria entre

**BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie**

Em caso de dúvida, envie e-mail para: [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 que impacto elas têm no organismo?

Se alguma vez você comeu sem ter fome, ou não comeu por qualquer razão, então você já foi contra as suas sensações alimentares. Embora para algumas pessoas esse ato seja pontual, ele se torna 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

### Hedônicos\*

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

### Equilíbrio energético

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



## Sinais externos

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



fatores que determinam as sensações alimentares e a ingestão de alimentos

\* Hedônico = associado à procura de prazer



## APETITE



Sinais hedônicos



Sinais externos  
(ambiente)

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

## SACIEDADE



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



# Sensações alimentares

## FOME

Equilíbrio energético



## SACIAÇÃO SENSORIAL ESPECÍFICA

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



## ALIESTESIA NEGATIVA

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



## SACIAÇÃO

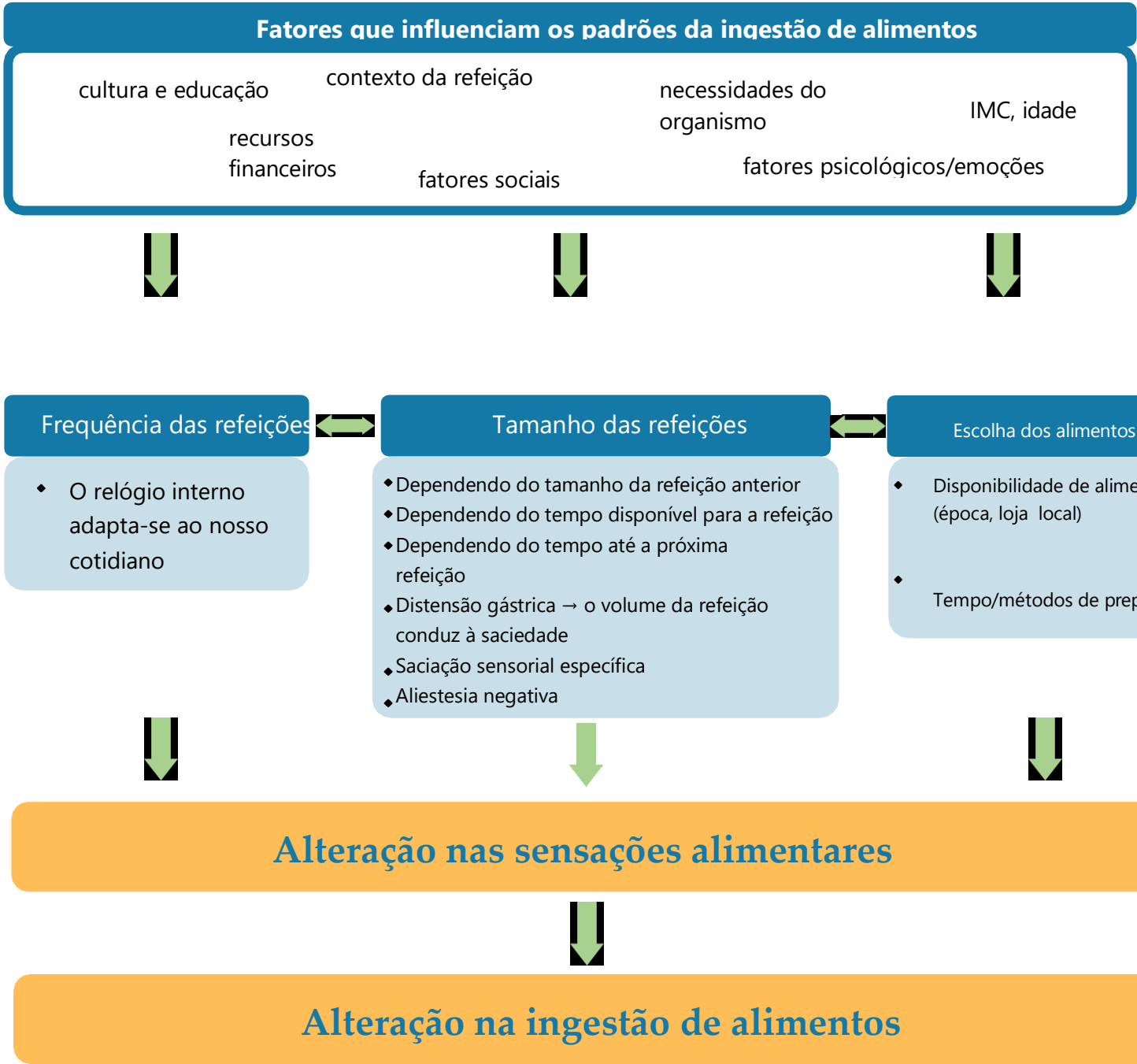
- = passar de um estado de fome para um estado de saciedade
- = ↓ progressiva da sensação de fome
- Favorece a cessação da alimentação
- por meio de sinais internos anoréticos



Como você pode ver, as sensações alimentares são mais numerosas do que você 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, essas 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** nessas situações
- E outras que são mais permanentes: dietas restritivas, compulsões, patologias, sistema hedônico 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).