

QUANDO AS NOSSAS EMOÇÕES DETERMINAM O QUE COMEMOS

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



O QUE É A ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL?

A **alimentação emocional** é definida 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	Fome emocional
vs	
Desencadeada por uma necessidade energética (Origem biológica)	Desencadeada por emoções (Origem emocional)
Aumenta pouco a pouco	Súbita
Sensações físicas (aumento dos ruídos gástricos, salivação, etc.)	Ausência de sensações físicas
Para após a ingestão de alimentos (saciedade = ausência de fome)	Não necessariamente satisfeita com a ingestão de alimentos
Consumo de alimentos variados	Consumo de alimentos calóricos/de alta palatabilidade (agradáveis ao paladar)

POR QUÊ?



*ligados ao prazer

A fome emocional permite geralmente **compensar/colmatar uma sensação emocional** por meio da alimentação. Ela pode causar **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.

QUEM?



Regular as suas emoções por meio da comida é um comportamento comum que não é necessariamente problemático. Essa 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 a baixa autoestima**. Ela 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%** (esses valores podem variar conforme 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 crônicos, as dietas restritivas e as dificuldades em gerenciar 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.

Essa 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**

Dietas restritivas

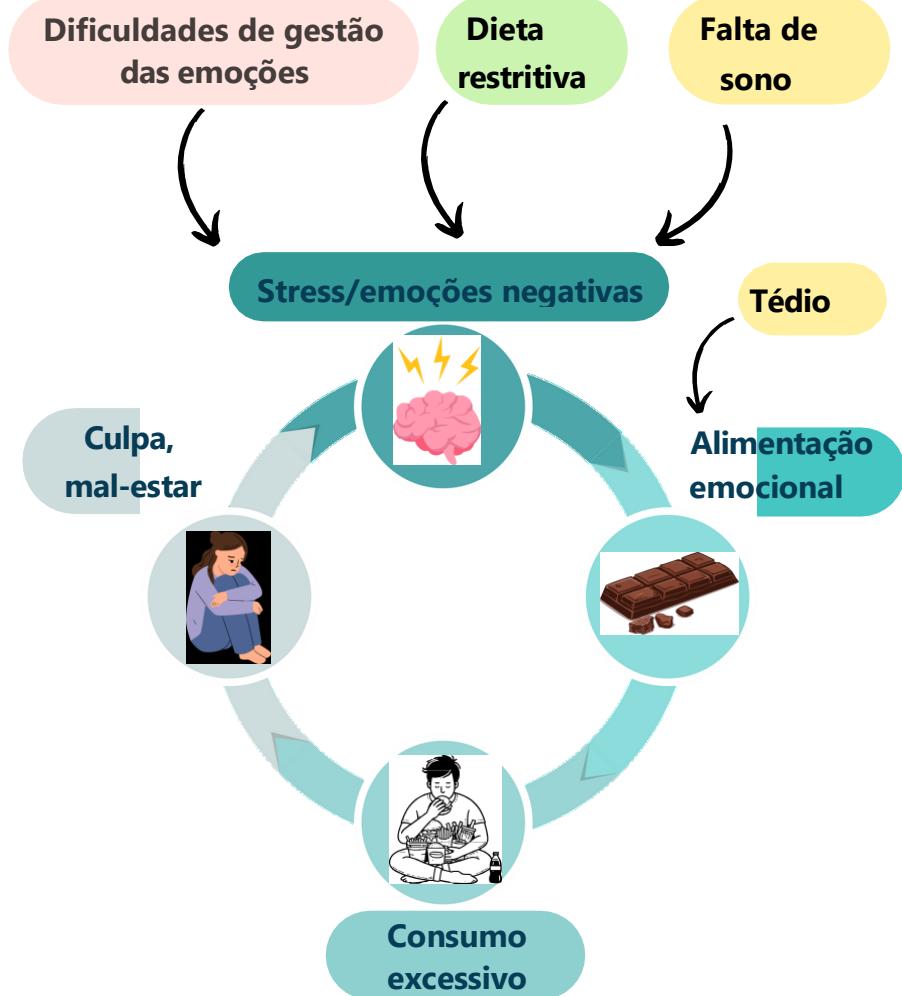
As **dietas restritivas** baseiam-se frequentemente em regras mentais rígidas, também conhecidas como **restrições cognitivas** (ex. "não como chocolate, isso engorda"). Este **controle excessivo** favorece a **culpa, o stress e a necessidade de conforto, o que aumenta o risco da alimentação emocional**.

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



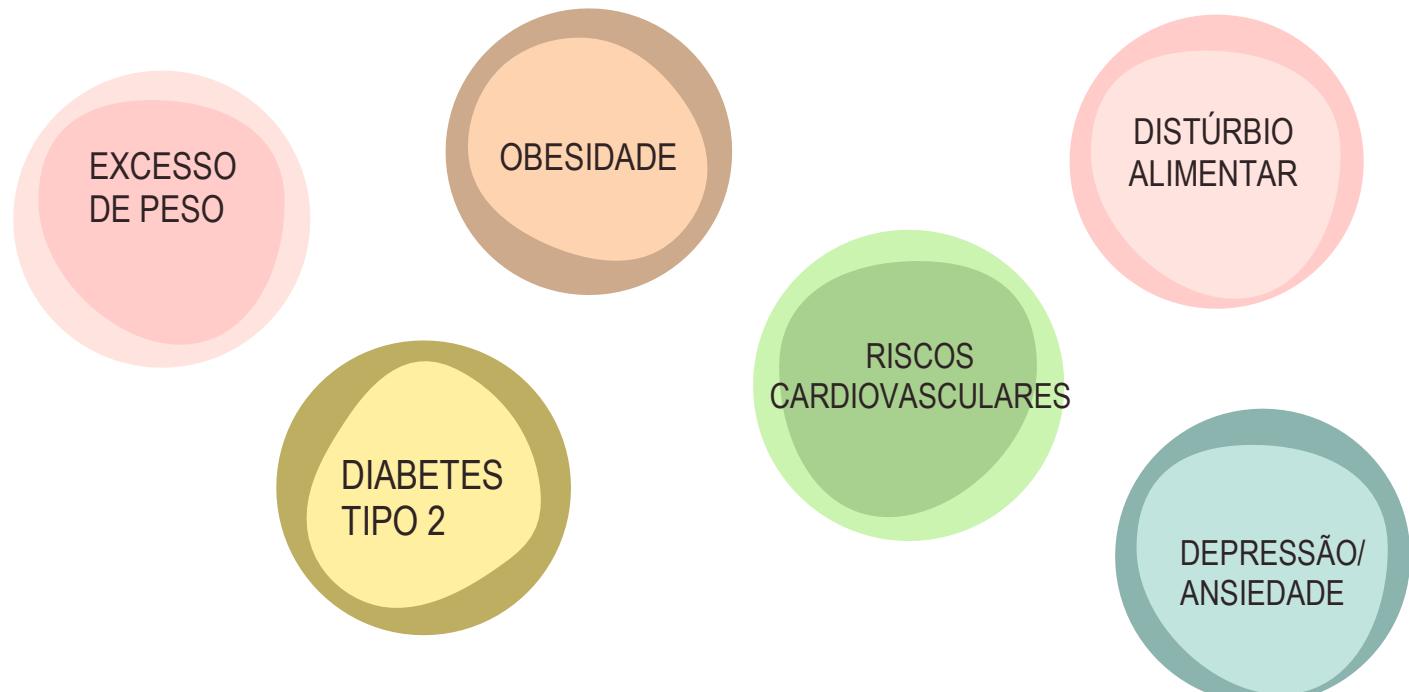
Dificuldade em gerenciar as emoções

Algumas pessoas têm **dificuldade em identificar, expressir ou gerenciar as suas emoções**: é a chamada alexitimia. Essas 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**



AS CONSEQUÊNCIAS

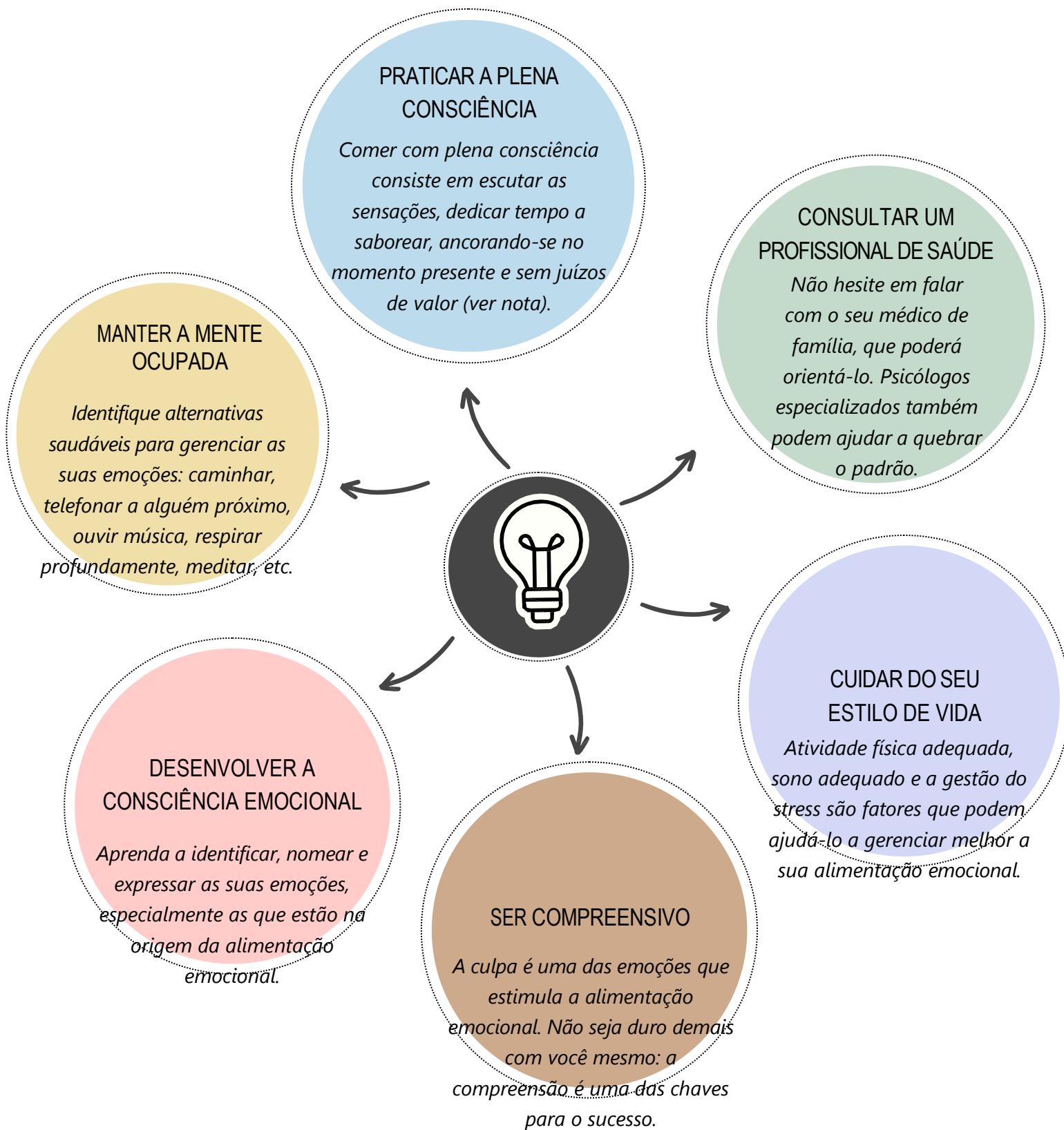
No caso da alimentação emocional, os alimentos consumidos são geralmente gordurosos, doces, salgados, energéticos e, portanto, frequentemente ultraprocessados ([ver a newsletter Alimentos ultraprocessados](#)), que podem ter consequências nefastas para a saúde, aumentando o risco de:



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 **mais pesquisas são necessárias** 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 você **consulte um profissional de saúde**.

E, acima de tudo, não se esqueça de ser compreensivo com você mesmo!

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. Muitas vezes, comemos de forma automática, distraídos pelas telas ou guiados pelas emoções.

Para começar a integrar a plena consciência na sua vida cotidiana, convidamos você a descobrir uma experiência divertida, sensorial e surpreendente!

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

Objetivo:

Aprender 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 **uma 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 vendo pela primeira vez, explorando todas as partes da uva.



Toque a passa 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 liberado. **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 o estômago.



Observe como você se sente agora. Você experimentou sensações novas (visuais, olfativas, gustativas, etc.)? Você gostou desse 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., Vasio, G. K., ... & Giagnis, 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.
- Starciolo, 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.