

# FOME PSICOLÓGICA



Este artigo aborda e faz-nos reflectir sobre um tema muito comum e quase sempre presente em consulta de Nutrição: a Fome Psicológica. Muitas vezes temos vontade de comer, mas na realidade não sentimos a chamada **fome física**, ou do estômago. Esta é aquela que reabastece o organismo dos vários nutrientes necessários, diariamente, para a sustentação e manutenção do organismo, de forma a termos uma vida saudável.

Essa vontade de comer é chamada **fome psicológica**, ou emocional, e não está relacionada com as necessidades fisiológicas de cada indivíduo. É somente aquela que faz comer porque a comida está presente ou, mais frequentemente, porque se está ansioso, frustrado, triste e até mesmo feliz, entre outras emoções e

sentimentos, sejam eles bons ou maus. Ou seja, a fome psicológica é aquela que faz com que a pessoa coma mais, mesmo quando satisfeita. Esta é a fome que nos faz engordar e que, por vezes, chega a fazer-nos sentir mal por exceder as quantidades necessárias ao organismo. Assim, para se ter uma vida física e mentalmente saudável é imprescindível identificar o tipo de fome. É importante questionarmo-nos: **“Será que estou com fome?”**. Por mais simples que pareça esta pergunta, para pessoas com compulsão alimentar, ela é bastante complexa.

A **compulsão alimentar** é um transtorno alimentar comum, em que um indivíduo consome regularmente uma grande quantidade de comida de uma vez só, ou petisca constantemente, mesmo quando não tem fome.

Para contrariar esta compulsão alimentar é necessário:

- Saber identificar a fome fisiológica e esperar a fome fisiológica.
- Comer várias vezes ao dia, em pequenas quantidades, com horários fixos, de forma evitar petiscar ao longo do dia.

- ❗ Evitar pensar em fazer dieta quando sente a fome física. Privar-se quando tem fome, leva à compulsão alimentar.
- ❗ Não pense que não é capaz de alimentar-se de forma saudável. Não se puna se de vez em quando fugir à regra. Aprenda com seus próprios erros, restabeleça o equilíbrio e acredite que é capaz. Muitos compulsivos não esperaram sentir fome física, pois ressentem ter de confiar em si mesmos, pois quantas dietas já iniciaram e não foram capazes de chegar ao final, ou quando chegavam, voltavam a comer compulsivamente e a engordar.
- ❗ Restabeleça a sua rotina alimentar de forma adequada, evitando procurar comida quando não está com fome. Deve permitir-se comer quando tiver fome física, sem restrições alimentares e sem dietas proibitivas. Não coloque as suas frustrações, culpas e sentimentos negativos no seu processo de alimentação.
- ❗ Adopte uma postura positiva frente a você mesmo! ■



Sara Romeiro  
Nutricionista

## Alimentação em Tempo de Gripe

Ao chegar o Outono e o tempo mais frio, aumentam os casos de gripe sazonal, para fazer "companhia" à já pandémica gripe A.



Já todos nós sofremos as consequências da gripe sobre o nosso corpo, sendo que uma destas é uma marcada falta de apetite. Se pensarmos bem sobre o