

MINDFUL EATING

O conceito de raízes budistas propõe um novo comportamento em relação à comida, além do controle do estresse e da ansiedade. De quebra, a perda de peso vem como um bônus Por **Juliana Vaz**

Você é o que come. Mas o que foi mesmo que comeu no almoço? Um estudo realizado por psicólogos de Harvard mostrou que não estamos atentos ao que fazemos em 47% do nosso tempo. "O ritmo da vida contemporânea é tão veloz, recebemos tantos estímulos e fazemos tantas tarefas ao mesmo tempo que deixamos de prestar atenção a algo tão primordial como nossa alimentação", diz Manoela Figueiredo, nutricionista do Instituto de Nutrição Comportamental. Comer com atenção, sem distrações, percebendo o cheiro e a textura do alimento a cada garfada, concentrando todos os sentidos nessa ação, essa é a proposta do *mindful eating*. A ideia é manter plena consciência durante o ato de se alimentar, sem pensar nos compromissos ou e-mails que tem que responder – mas se o pensamento surgir, tudo bem, é só redirecioná-lo para o que está comendo, sem cobranças severas. "O *mindful eating* tem raízes na prática meditativa budista do *mindfulness* (ou consciência plena), que trabalha a capacidade de perceber os próprios pensamentos, sem julgá-los", explica Tamara Lencioni, instrutora de *mindful eating* no Estúdio de Meditação Moved by Mindfulness.

O processo tem efeitos positivos comprovados cientificamente como auxiliar no tratamento de depressão, ansiedade e é forte aliado de quem busca emagrecer. Não é preciso ser especialista para saber que as emoções e o estado mental direcionam nosso comportamento à mesa. Quem nunca "comeu sua raiva ou tristeza?". Outra atitude que se transforma com a prática é o julgamento com o que comemos. "Uma farinha branca é apenas uma farinha. Mas ao dizer que o pão integral é bom e o branco é ruim, se atribui uma carga tão negativa quanto comer os ditos alimentos proibidos. Essa visão que demoniza os alimentos gera culpa e cobrança, criando uma cadeia de pensamentos estressantes e de punição", diz Manoela.

Mas não se engane: o *mindful eating* não é uma dieta. "É uma antidieta", diz Manoela. É uma mudança de comportamento em relação à comida. Você vai aprender a repensar questões ligadas à alimentação, como a saciedade. "É comum comer mais quando estamos ansiosos, por exemplo, mas, por outro lado, ao seguir um plano fixo de quantidades e porções todos os dias, corremos o risco de comer mesmo quando não sentimos fome. A cada dia nos sentimos

diferentes e temos 'fomes' diferentes. Por que então o cardápio tem que ser o mesmo?", questiona Manoela. Ninguém está dizendo para picotar o plano alimentar da nutricionista, mas sim individualizar à sua realidade cada indicação - e sem neuras.

A saída proposta pela prática é a autorregulação. Deixar a obsessão por dietas, por superfoods, e se concentrar no que você tem vontade de comer e nos sinais que o corpo emite de satisfação. Isso leva, com tempo na prática, ao reconhecimento dos próprios limites. "Nós comemos com os olhos, o olfato, o paladar e com a emoção. Perceber cada sentido no ato de se alimentar é transformador. Após as sessões, as pessoas dizem perceber sabores que nunca haviam notado em alguns alimentos", afirma Tamara. Acha que é complicado aplicar a prática à sua rotina? Os especialistas ensinam que basta fazer escolhas mais conscientes:

Identifique o tipo da sua fome. "Pergunte-se: você está sentindo fome ou vontade de comer? Sendo 1 com muita fome e 10 totalmente satisfeito, como se sente no momento? Isso direciona as escolhas e as quantidades que colocará no prato. Esperar até chegar ao 1 pode fazer com que ultrapasse aquilo que o deixaria saciado, causando mal-estar físico e o sentimento de culpa. A escolha deve ser sua", diz Manoela.

Procure um ambiente calmo. Mantenha-se em silêncio nos primeiros cinco minutos da refeição. Às vezes, você vai sentir tanto sabor e satisfação nessas primeiras mordidas que ficará satisfeito e saciado muito mais rápido.

Planeje-se! Faça uma lista de compras para o supermercado ou veja o cardápio do restaurante antes. Avalie as opções oferecidas e não peça no impulso. É sua emoção ou a fome que está te direcionando? Se for um sentimento, reconheça qual é e decida se irá deixá-lo tomar as rédeas da escolha. E lembre-se, não há certo ou errado.