

O VERDADEIRO PODER DO MINDFUL

ESTA TÉCNICA, PROVENIENTE DO MINDFULNESS, PODE SER CAPAZ DE REEQUILIBRAR SUA RELAÇÃO COM OS ALIMENTOS SEM DIETAS RESTRITIVAS E AINDA TRAZER BENEFÍCIOS PARA O CORPO E A MENTE

POR DANIELA BERNARDI

Na hora de comprar um tênis novo, você pensa no conforto, na aparência e em como ele pode melhorar sua performance. Durante o treino, com certeza você também percebe se seu fôlego está precisando de um *break* ou quando suas pernas mostram que podem ir mais rápido. Com a comida, o raciocínio deveria ser o mesmo. “É preciso ter consciência do que seu corpo está pedindo no momento e de que modo suas escolhas no prato irão afetá-lo”, diz a nutricionista Cynthia Antonaccio, autora do livro *Mindful eating – Comer com atenção plena* (Editora Abril). Para isso, você deve se conectar consigo mesmo e estreitar a relação

com os alimentos. “Quando prestamos atenção no presente, sem nos distrair com outros pensamentos ou afazeres, conseguimos desfrutar a refeição de uma forma mais prazerosa, o que tende a gerar menos frustrações”, explica a nutricionista Ana Carolina Pereira Costa, do Programa de Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas.

Na teoria, o *mindful eating* parece simples — bastaria deixar o celular de lado ou outras distrações e se concentrar no sabor da comida. Mas tente fazer isso enquanto ingere seu pré-treino. “Em grande parte do dia, enquanto nossas ações estão

no piloto automático, nossa mente está presa no futuro ou no passado”, diz o psicólogo Marcelo Oliveira, do Centro Paulista de Mindfulness. Com isso, a gente consome o que nem precisava ou, pior, termina se arrependendo do que acabou de engolir. “Diversos estudos já comprovaram que a prática traz enormes benefícios para quem sofre com compulsão alimentar, ansiedade ou depressão. E isso nada tem a ver com restrições e regras de dietas”, alerta Ana Carolina. A seguir, ensinamos como colocar a técnica no seu dia a dia para melhorar a relação com a comida e, de quebra, levar as vantagens para a corrida.

MINDFULNESS NA SUA CORRIDA

VOCÊ ACOMPANHA OS BATIMENTOS CARDÍACOS, O PACE E ATÉ O VOZ PARA APRIMORAR SUA PERFORMANCE NO ESPORTE, CERTO? EXPERIMENTE, AGORA, TRAZER SUA MENTE PARA O PRESENTE. UM RECENTE ESTUDO EUROPEU MOSTROU QUE ATLETAS DE FUTEBOL QUE MEDITAVAM CONSEGUIRAM REDUZIR A ANSIEDADE E O ESTRESSE E, CONSEQUENTEMENTE, ACABARAM SE MACHUCANDO MENOS DO QUE OS DEMAIS. “AO ESTAR MAIS FOCADO, VOCÊ DIMINUI O RISCO DE ERROS QUE PROVOCAM LESÕES E COMPROMETEM O DESEMPENHO”, DIZ MARCELO DEMARZO, MÉDICO E COORDENADOR DO MENTE ABERTA - CENTRO BRASILEIRO DE MINDFULNESS E PROMOÇÃO DA SAÚDE. JÁ UMA PESQUISA DA UNIVERSIDADE DE KENT, NO REINO UNIDO, DESCOBRIU QUE O MINDFULNESS MELHORA A TOLERÂNCIA À DOR DURANTE A REABILITAÇÃO, ALÉM DE MELHORAR O HUMOR. “ANTES DE PROVAS, EVITE PENSAR EM DESASTRES, COMO O APARECIMENTO DE DORES ANTIGAS”, RECOMENDA OLIVEIRA. SE VOCÊ GOSTA DE TREINAR QUASE TODOS OS DIAS, APROVEITE PARA PRATICAR UM POUCO DA TÉCNICA ENQUANTO ACELERA POR AÍ. EM VEZ DE OUVIR MÚSICA, PRESTE ATENÇÃO À SUA RESPIRAÇÃO E AO MOVIMENTO DO SEU CORPO. NO FIM, A SESSÃO DE SUOR PODE FICAR MAIS PRAZEROSA DO QUE JÁ É.

02

EATING





1. É PROIBIDO PROIBIR

Antes de tudo, é importante deixar claro que *mindful eating* não é uma dieta. “Não há uma lista do que é certo ou errado. A partir do autoconhecimento, você consegue entender quais alimentos vão satisfazer suas necessidades no momento, seja um prato de salada ou um pedaço de bolo”, diz Moira Malzoni, cofundadora do estúdio de meditação Moved by Mindfulness, em São Paulo (SP). Será que meu corpo pede uma fritura ou algo mais leve? Respire profundamente por três vezes enquanto faz essa avaliação. “A técnica nunca deve ser considerada um caminho para o emagrecimento. Temos mais de dez diferentes formas de fome — física, emocional, auditiva... —, além de variações emocionais e hormonais. É a isso que precisamos estar atentos para decidir o que comer”, ressalta Cynthia.

3. SINTA SEU CORPO

Em restaurantes *à la carte*, sua escolha consciente deve acontecer desde a avaliação do cardápio até o momento de soltar os talheres, uma vez que o prato já vem montado. “Estar cheio é completamente diferente de se sentir satisfeito. Não precisamos ficar com a barriga estufada para decidir parar”, diz Ana Carolina. Por isso, especialistas recomendam que você coma mais lentamente, o que ajuda o cérebro a perceber melhor a saciedade. Isso torna o processo de digestão mais eficiente, já que o alimento acaba sendo mastigado mais vezes, facilitando a absorção dos nutrientes. Também vale ficar atento às sensações que vêm depois da refeição. Observe como seu organismo reagiu — sua disposição aumentou para o treino ou você sentiu piriuri enquanto corria? “Conseqüentemente, as pessoas tendem a comer de forma mais saudável porque começam a ter mais noção do que faz bem ou não”, explica Demarzo.

2. OLHE PARA DENTRO E PERCEBA O QUE ESTÁ FORA

Antes de colocar qualquer comida no prato, reflita se você está realmente com fome ou se foi ao restaurante só porque está no horário do almoço. “Ao olhar o bufê de *self-service*, tente entender se você precisa de uma, duas ou três colheres de arroz. Enxergue as opções: elas estão com uma aparência boa? Às vezes, pegamos uma coxinha por força do hábito, e não por necessidade”, diz Ana Carolina. Já sentado à mesa, afaste-se dos outros estímulos (ele mesmo, o celular) e coma curtindo o momento. “O objetivo é usar todos os sentidos, como fazemos com o vinho. Sinta o aroma, perceba a textura, desfrute o sabor do alimento”, recomenda Marcelo Demarzo. Assim, você não fica refém das regras impostas por dietas ou das orientações dadas por amigos e parceiros.

5. COMECE AOS POUCOS

Assim como você não passou a correr bem de um dia para o outro, a prática do *mindful eating* também exige um tempo de treino para ser dominada. “No início, não será fácil, mas você não pode desistir. Imagine se, quando criança, a gente abdicasse de andar por causa dos tombos que tomamos?”, diz Oliveira. No começo, concentre-se para que a primeira garfada de cada refeição seja apreciada de forma plena. Depois, tente realizar a técnica durante todo o lanche da tarde. “Não precisa ficar cheirando a comida perto do nariz, nem mastigar milhares de vezes. As ações podem ser mais naturais”, recomenda Cynthia. Dica: ao acordar ou antes de dormir, também pratique a atenção plena por alguns minutos (três já bastam!). Crie uma percepção do seu corpo, sem deixar que pensamentos sobre o passado ou o futuro dominem sua mente — concentre-se nos pés tocando o chão, no peito se enchendo de ar, nas mãos sobre suas coxas. Assim, você estará cada vez mais preparado, principalmente nos momentos de crise.

4. FUJA DA CULPA

Na verdade, existe uma regra no *mindful eating*: tenha compaixão de si. “Antes de se punir porque comeu um hambúrguer, avalie os motivos que o levaram a tomar essa decisão”, diz Moira. Era um encontro com os amigos, você estava muito cansado ou tinha um restaurante novo para conhecer? “Não tem problema se, na hora, seu corpo e sua mente precisavam de uma refeição assim, contanto que a escolha tenha sido feita de forma consciente.” Em hipótese alguma renda-se ao piloto automático. “Muitas vezes, a gente devora um chocolate por ansiedade e nem aproveita o sabor. Com isso, o cérebro não registra esse momento prazeroso e você acaba se sentindo culpado”, explica Ana Carolina. Daí já viu, né? O arrependimento cria mais desejo por doces e o ciclo se torna uma bola de neve. Quando pensamentos do tipo “eu não podia consumir açúcar” invadirem sua cabeça, tente se concentrar no que está rolando dentro da sua boca. Sem julgamento, fica mais fácil se livrar da compulsão.