

# Tá na mesa!

Pode até dar mais trabalho, mas sentar à mesa para as refeições ajuda a comer melhor. Segundo nutricionistas, bem-estar e sensação de saciedade estão relacionados à prática

POR GIOVANNA FISCHBORN

A correria do dia a dia tem levado muita gente a se esquecer de usar a mesa na hora de fazer as refeições. Alguns ficam fascinados pelas telas; outros veem tentação no conforto do sofá. Sem falar dos dias corridos, que exigem que se coma o que tem à mão ou nos rende ao “vou comer aqui mesmo, rapidinho”.

“A sociedade vive em um ritmo em que tudo é fast. As pessoas não querem mais perder tempo, é tudo muito rápido, imediato, e isso se reflete no comportamento alimentar”, avalia a nutricionista Talyta Machado. Ela vê, nessa dinâmica, um dos motivos que se leva a menosprezar a alimentação e a abandonar a mesa na hora de comer.

E por que isso faz mal? Talyta elenca, primeiro, a desconexão com a cultura alimentar, que seria natural, e com os princípios da alimentação, que, além de nutrir, têm a ver com prazer, comunhão e confraternização.

Além disso, vários estudos da área da saúde associam prestar atenção ao que se come com o estado nutricional. Uma pesquisa da Universidade Federal de Lavras (UFLA), de Minas Gerais, aponta que usar o celular ou ler durante as refeições aumenta o consumo de calorias em até 20%.

“Com a mesa posta, há um efeito na fome e na saciedade. Quando comemos, todo o nosso corpo come junto — olhos, nariz, mente. Se a refeição é feita muito rapidamente, parte do corpo não entende que você se alimentou”, explica Talyta. É o que acontece com quem acabou de almoçar e ainda está com fome, por exemplo.



**Juliana Villa Carneiro sempre arruma um jeitinho de sentar à mesa para as refeições**

Outro ponto importante é que negligenciar a hora de se sentar e comer impacta a mastigação, que, além de influenciar na sensação de saciedade, faz mal à digestão. O ideal mesmo é nem usar celular ou aparelhos eletrônicos, leitura nem trabalho à mesa. É preciso estar atento ao prato para garantir uma boa ingestão de nutrientes, sentir-se pleno e satisfeito depois de comer.

Quem deseja começar a comer à mesa pode iniciar com uma refeição ao dia. “Não se pressione nem tente mudar tudo de uma vez. É importante pensar qual refeição do seu dia é possível realizar com calma, e assim fazer”, aconselha Talyta.

Coloque o prato, arrume a mesa de um jeito agradável. Panos limpos, talheres ordenados. “Isso tudo dá um ar aconchegante e transforma uma refeição diária no que deve ser: prazer e nutrição. Você pode também planejar um cardápio especial algumas vezes na semana ou montar um prato bem arru-

madinho, como teria em um restaurante”, acrescenta a nutricionista.

## Hábito compartilhado

A psicóloga Juliana Villa Carneiro, 43 anos, sempre teve o hábito de se sentar à mesa para comer. Orientada por uma nutricionista, Juliana segue um plano alimentar e afirma que pôr a mesa ajuda a fazer escolhas ainda mais saudáveis e a manter-se bem e firme na boa alimentação.

Ela busca passar a boa prática para os filhos, um menino de 6 anos e uma menina de 3. Eles não comem assistindo à televisão. Também não é permitido celular na cozinha. A hora de sentar à mesa é encarada como um momento em família, sem distrações. “O que a gente oferta, eles comem. Então, propostas saudáveis à mesa fazem eles comer bem”, conta. Como os filhos veem os alimentos na mesa, já reconhecem e