

Você tem fome de quê?

Jennifer Pailian / Unsplash

A vontade de comer é presente em vários aspectos e se apresenta de diferentes formas. Seja para tirar uma tristeza ou aliviar a barriga roncando, ela surge nos mais diversos momentos do dia ou da noite



Doces estão entre as formas mais usadas para satisfazer indivíduos quando eles estão tristes

POR EDUARDO FERNANDES

Na calada da noite, a vontade de comer alguma besteira sempre surge. Mesmo após se alimentar bem durante o dia, esse desejo aparece e é frequente na vida de muita gente. A fome, como muitos a conhecem, possui características diversas e se apresenta de variadas formas.

Física, emocional, psicologicamente. As camadas presentes são sentidas de maneiras diferentes. Entretanto, cada indivíduo atesta isso com as suas particularidades. Afinal, quem nunca sentiu a barriga roncar? Esse sinal, segundo a nutricionista clínica Thaís Cristine Freire da Silva, refere-se à fome física, quando o organismo precisa e pede por energia e nutrientes.

Clark Douglas Vep / Unsplash



Existem vários tipos de fome, entre elas, as mais conhecidas são a física e a emocional