

## Comportamento

Com o poder de alterar a percepção sobre a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos, ficar teclando durante a alimentação impacta o convívio social e causa prejuízos neurológicos e sociais, ansiedade e aumento de peso

POR BIANCA MINGOTE  
ESPECIAL PARA O CORREIO

Uma ação comum entre várias faixas etárias é mexer no celular enquanto se alimenta, para conferir as redes sociais ou assistir a um vídeo. Porém, a prática acarreta malefícios à saúde. Segundo o nutricionista clínico Eduardo Lustosa, usar telas ao se alimentar altera a percepção sobre a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos. Nesse caso, a pessoa acaba consumindo mais do que deveria, pois perde a noção de saciedade.

“Os malefícios são, principalmente, a não percepção do que está sendo ingerido, a quantidade e o prazer do paladar de desfrutar o sabor dos alimentos, além do convívio social. Tudo isso causa prejuízos neurológicos e sociais, além de ansiedade e aumento de peso. A obesidade pode estar diretamente associada, pois as pessoas não sabem a quantidade do que elas estão comendo”, afirma Eduardo.

Publicado inicialmente em 2006 pelo Ministério da Saúde, o Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda que aparelhos de televisão e celulares sobre a mesa sejam evitados. Além disso, de acordo com a nutricionista Maína Castro, as evidências científicas apontam que não é recomendado o uso das tecnologias durante as refeições. “Pessoas que fazem refeições presenciais sem a mediação tecnológica tendem a ter hábitos mais saudáveis”, pondera Maína.

Outra orientação do guia é comer sempre devagar, com atenção e desfrutar o alimento, sem executar outras atividades. O documento destaca ainda que, ao comer sem pressa, a digestão é favorecida e evita exageros na alimentação.

### Reflexos da tela azul

O estudante Paulo Maciel Torres Filho, 21 anos, relata que costuma fazer as refeições sozinho e utilizar o celular durante o café da manhã e almoço, e, às vezes, no café da tarde. “Estou



Paulo não abre mão de usar o celular enquanto se alimenta

# Comida e celular, combinação errada