

sempre no celular, consigo me alimentar tranquilo, mas geralmente demora mais tempo. Por conta do celular, acabo me distraindo e não me concentro apenas na comida”, diz. Paulo relata que sente falta quando come sem usar o aparelho.

Porém, percebe que o uso do celular, enquanto se alimenta, afeta a sua percepção sobre a quantidade ingerida. “É como se, por estar no celular, eu não parasse de comer por estar satisfeito. Eu continuaria comendo até acabar a comida ou o conteúdo que estou consumindo no celular”, aponta. Ainda segundo o Guia Alimentar, sempre que possível, é importante comer junto com outras pessoas – ação chamada de comensalidade.

A palavra deriva do latim *comensale*, em que “com” significa junto e “mensa” quer dizer mesa. Ou seja, é o ato de partilhar o momento da alimentação com outras pessoas, como amigos e familiares. A prática oportuniza maior interação e convivência, além de gerar mais prazer com a alimentação. “Ao lado de outras pessoas, como tranquilo, porque consigo me concentrar na comida, mas acabo interagindo pouco. Como rápido e sem muita interação social, por estar acostumado a comer usando o celular”, ressalta Paulo.

Comensalidade digital

A forma como nos relacionamos e alimentamos foi impactada pela digitalização no mundo moderno. Em sua tese de doutorado, Maína Castro mapeou, de forma inédita, maneiras digitais do ato de comer junto no século 21 e sugeriu a vivência de uma comensalidade digital. A ação pode ser definida como comer em frente à tevê ou, até mesmo, fotografar o prato e postar nas redes sociais.

Apesar dos malefícios, outros formatos do uso da tecnologia durante as refeições podem trazer pontos positivos à população, caso sejam dosados da forma correta. “Existe como, realmente, usar as tecnologias como instrumentos de educação alimentar e nutricional para incentivar as pessoas”, defende Maína. Para a sua tese, ela relata que leu um artigo sobre idosos que compartilham receitas e dicas de plantio por aplicativos de mensagens. “Olha que potência é usar as mídias sociais para promover a alimentação adequada e saudável entre as pessoas”, comenta Maína.

Na avaliação da nutricionista, a comensalidade estabelecida nas mídias sociais promove um espaço de sociabilidade. “É aí que está o diferencial da comensalidade digital. É por meio das relações sociais mediadas pela tecnologia e pela comida”, ressalta. Para Maína, a ação tem potencial para a promoção da alimentação adequada e saudável e para a promoção da saúde.

Danuta Raposo, presente de forma virtual no casamento de Tamila e Renan Santos Teixeira



“ESPETÁCULO” PERIGOSO

- Outro tipo de comensalidade digital é o mukbang. Popularizada na Coreia do Sul, a prática consiste em ingerir grandes quantidades de alimentos, enquanto faz uma transmissão on-line na internet, que também pode ser gravada. “É a comensalidade do comer com os olhos por meio das mídias sociais”, descreve Maína Castro. Segundo ela, o fenômeno existe no Brasil e requer cuidados, pois traz riscos à saúde, tanto de quem pratica quanto de quem assiste — que pode perder o apetite.

Fortalecimento de laços

O uso de telas durante as refeições pode unir corações, sentimentos e pratos que estão a milhares de quilômetros. Nesse caso, usar a tela durante a alimentação para se conectar com amigos e familiares ocasionalmente, pode proporcionar momentos de interação e alegria, sem impactar na nutrição do indivíduo. “As evidências científicas têm mostrado que a frequência em que as pessoas realizam refeições em conjunto acaba sendo um marcador importante para a saúde”, afirma Maína Castro.

Para interagir a distância e comer junto, basta planejar e fazer uma chamada de vídeo — tal ação é chamada comensalidade remota. A irmã

de Tamila Raposo Caixeta, 25, nutricionista e especialista em políticas públicas para a saúde, saiu do Brasil em 2017 para morar em Toronto, no Canadá. De lá para cá, ao menos uma vez, a cada 15 dias, as irmãs se reúnem virtualmente para compartilhar uma refeição. Tamila conta que teve um sentimento de separação, mas isso mudou com a introdução tecnológica.

“A refeição remota, muitas vezes, é muito parecida com a refeição compartilhada normalmente com outra pessoa”, pondera Tamila. As irmãs combinam um horário, preparam a comida e fazem a chamada. Assim, fortalecem o laço familiar. Além disso, já comemoraram o Natal, com uma ceia virtual e, inclusive, o casamento de Tamila, em 2022, num almoço por videochamada.