

Cuidado com a comida como “AUTOPRESENTE”

Estudo revela como a opção de se mimar com um delivery de refeição é a maneira preferida de autogratificação das pessoas, tanto após um dia bom quanto depois de uma jornada difícil. Cientistas alertam para riscos do “comer emocional”

» ISABELLA ALMEIDA

Pesquisadores da Universidade Anglia Ruskin, na Inglaterra, estudaram as formas populares de se presentear e descobriram que pedir comida é uma das maneiras preferidas de quem gosta de se mimar. Segundo estudo, publicado recentemente na revista *Frontiers in Psychology*, esse tipo de agrado é comum independentemente de a pessoa ter tido um dia bom ou ruim no trabalho.

Pedir comida para viagem foi a única forma de autogratificação que satisfez tanto a motivação de se recompensar após um bom dia de trabalho quanto a de se consolar após uma jornada ruim. Como esse tipo de refeição costuma ser menos saudável do que as preparadas em casa, as cientistas afirmam que a descoberta tem implicações para a saúde pública, já que a autogratificação emocional pode influenciar os hábitos alimentares.

Conforme as autoras do estudo, Suzanna Forwood e Annelie Harvey, ambas cientistas da Anglia Ruskin, a pesquisa é a primeira a comparar a probabilidade de as pessoas escolherem uma variedade de opções tanto como recompensa quanto para consolo. O trabalho envolveu 280 participantes do Reino Unido, que foram aleatoriamente designados, a imaginar um dia de trabalho bom, ruim ou normal. Em seguida, foi solicitado que relatassem como aceitariam se mimar, considerando cinco opções diferentes de autopresentes: uma bebida alcoólica; comida para viagem; uma barra de chocolate; um banho de espuma; e uma maratona de compras on-line.

Os resultados revelaram que os participantes que imaginavam um dia ruim no trabalho e, portanto, queriam encontrar alguma forma de se consolar, eram significativamente mais propensos a presentear a si com comida, bebida alcoólica, banho de espuma ou barra de chocolate. Isso quando comparados aos voluntários que imaginavam um dia de trabalho normal.

A rotina não basta

A pesquisa também sugere que as pessoas, de forma geral, não consideram prazerosa uma maratona de compras on-line. Os participantes do grupo controle, que imaginaram um dia normal de trabalho, tiveram a mesma probabilidade de adquirir coisas na internet que aqueles que tiveram uma jornada laboral boa ou ruim. Segundo a pesquisa, um presente para si é definido como uma ação especial para prazer intencional, e pode ser que as compras na internet sejam algo tão cotidiano atualmente que as pessoas as consideram rotina.

Ao analisar os resultados, os pesquisadores controlaram fatores como a autoestima dos participantes e variáveis como idade e sexo, visto que pesquisas anteriores demonstraram que pessoas mais jovens e mulheres são mais propensas a se agradarem. Respostas de pessoas que afirmaram não se autopresentar também foram desconsideradas.

Suzanna Forwood, coautora principal do estudo e diretora do Centro de Pesquisa para uma Vida Melhor da Universidade Anglia Ruskin, afirmou que, “sabemos que somos motivados a nos presentear, seja para nos recompensar por sucessos ou como terapia para nos consolar após contratempos. Compreender esses

comportamentos é importante, principalmente do ponto de vista da saúde pública, já que cuidar da nossa saúde mental diariamente é uma parte valiosa de viver bem.”

Segundo ela, o ato de se presentear pode incluir uma ampla gama de atividades, desde consumir alimentos e bebidas até se envolver em experiências sensoriais como tomar banho, ler ou ouvir música, ou praticar exercícios e esportes. “Embora todas essas atividades possam satisfazer nossas necessidades emocionais, elas têm efeitos variados em nossa saúde e bem-estar físico.”

Estratégia de regulação

De acordo com a psiquiatra do Hospital Santa Lúcia e membro da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) Renata Verna, presentear-se com comida é uma estratégia de regulação emocional bastante comum, sobretudo após períodos de estresse intenso. “Em dias difíceis, a pessoa busca reduzir emoções negativas — cansaço, frustração, ansiedade — por meio de algo que gera prazer imediato. Alimentos palatáveis, especialmente ricos em açúcar e gordura, ativam o sistema dopamínérigo de recompensa, produzindo alívio emocional temporário. Assim, a refeição funciona como um regulador emocional rápido e acessível, embora nem sempre consciente.”

Para as cientistas britânicas, embora o trabalho tenha analisado apenas cinco comportamentos específicos, na realidade todos terão uma preferência pessoal, e é possível optar por algo que seja bom tanto para a saúde física quanto para a saúde mental. “Algumas opções em nosso estudo oferecem benefícios claros para o autocuidado, mas outras acarretam riscos à saúde. O consumo de comidas para viagem, barras de chocolate e bebidas alcoólicas aumenta nossa ingestão de calorias, açúcar, sal e álcool, todos os fatores que contribuem para problemas de saúde.”

“A popularidade da comida para viagem pode refletir um benefício duplo. Ela agrupa o prazer de uma refeição desejada com a eliminação da tarefa diária de preparar e cozinhar o jantar. Para muitos, essa combinação pode ser particularmente atraente após um dia de trabalho bem-sucedido ou difícil”, completaram as pesquisadoras.

Cuidado com o excesso

A especialista em marketing Carol Rodrigues, 37 anos, afirma que, ao notar a dimensão anormal da importância que a comida tomou em sua vida, procurou ajuda médica. “Quando percebi que, se estavam tristes ou se estavam felizes, eu comia, pensei: ‘Preciso procurar alguém para me orientar’. Então, comecei um tratamento com uma endocrinóloga e uma nutricionista, e elas identificaram que eu tinha um comer emocional, uma compulsão alimentar.”

Carol relata, ainda, que precisou incluir a psicóloga no tratamento. “Comecei o uso das canetas emagrecedoras e, ainda assim, eu tinha um problema. Não sentia fome, mas continuava ingerindo alimentos, às vezes passava mal por conta do excesso. Um alerta importante é que o comer emocional vai além de medicação, de dieta e do tratamento endocrinológico. Você precisa perceber isso e procurar ajuda psicológica, porque, senão, vai sempre descontar no alimento.”



Normalmente, as comidas de delivery contêm altas quantidades de gordura, sódio e açúcar

Duas perguntas para

Cristiane Moulin, endocrinologista da clínica Metasense, em Brasília

Arquivo cedido



Quais mecanismos neurobiológicos explicam essa associação entre comida e emoções, e como fatores psicológicos e experiências influenciam?

Esse padrão reflete uma integração entre mecanismos psicológicos aprendidos e o funcionamento do sistema cerebral de recompensa. Do ponto de vista neurobiológico, alimentos — especialmente os altamente palatáveis — ativam circuitos ligados à dopamina, principalmente no eixo mesolímbico, sistema responsável pela sensação de prazer, motivação e aprendizado por recompensa. Ao mesmo tempo, o alimento também pode reduzir estados de estresse e desconforto emocional, modularando a atividade de sistemas ligados ao estresse. Isso explica por que, além de gerar prazer, a alimentação pode funcionar como fonte de conforto emocional. Essas respostas biológicas se combinam com experiências de vida. Desde a infância, a comida é frequentemente associada a cuidado, acolhimento, celebração e alívio emocional. Essas respostas biológicas se combinam com experiências de vida. Desde a infância, a comida é frequentemente associada a cuidado, acolhimento, celebração e alívio emocional. Com o tempo, o cérebro

aprende a associar emoções negativas ou cansaço à busca por refeições como estratégia rápida de regulação. Assim, o alimento passa

a ocupar um duplo papel: recompensa e conforto. Esse padrão não é patológico por si, mas quando se torna a principal ou única forma de

lidar com emoções, pode favorecer o comer automático e emocional e, em alguns casos, comportamentos alimentares compulsivos.

Quais outras formas de se presentear após um dia longo podem funcionar? De que maneiras elas ativam o sistema de recompensa? Usar essa estratégia com muita frequência pode causar problemas?

Outras formas de autopresente incluem atividades prazerosas e restauradoras, como um banho relaxante, ouvir música, praticar atividade física leve, caminhar ao ar livre, conversar com alguém querido, meditar ou dedicar tempo a um passatempo. Essas estratégias também ativam o sistema de recompensa por meio da liberação de dopamina, serotonina e endorfinas, além de reduzirem níveis de estresse. O ponto de atenção não é o “se presentear”, mas a rigidez da estratégia. Quando apenas uma única forma de recompensa é usada repetidamente, especialmente comida, há maior risco de automatização, perda de controle e impactos negativos na saúde física e emocional.

Palavra de especialista

Transmissão de afeto

“A ideia de que o alimento não tem apenas função nutritiva, mas também proporciona prazer, é fundamental para compreender que ele regula as emoções e transmite afetos. Portanto, entendemos que comer tem representações, entre as quais a de recompensa. Isso não é construído apenas pela química do cérebro, mas pela cultura em que vivemos. Por exemplo, criamos hábitos de beber e ingerir certos alimentos para celebrar bons momentos. Vivemos fenômenos como o burnout, e percebemos

que uma parcela maior da sociedade busca cada vez mais a dopamina pela compulsão alimentar, ou seja, a busca pelo prazer imediato. Nesse aspecto, a preferência se dá por alimentos ricos em açúcar e gordura. O resultado é evidente: a obesidade tornou-se uma epidemia mundial, e métodos como a cirurgia bariátrica e as canetas emagrecedoras estão se tornando extremamente populares.”

VLADIMIR MELO, psicólogo e doutor em psicologia

Arquivo cedido

