AS EMOÇÕES E A ALIMENTAÇÃO

Você sabia que as emoções estão diretamente ligadas às escolhas dos alimentos?

As emoções não são a causa do excesso de peso, mas sim a maneira como gerenciamos essas emoções e enfrentamos os fatores que mais influenciaram como a ansiedade levando assim o ganho de peso indesejável.

O que comemos afeta a forma como nos sentimos, assim como o que sentimos afeta nossa maneira de comer.(Cooper 1998)

Ou seja, escolhas saudáveis geram resultados saudáveis e bem-estar emocional. Ou escolhas erradas geram resultados indesejáveis e mal-estar.

A desregularização dos estados de humor negativos tem uma grande influência no aparecimento e manutenção dos transtornos alimentares.

Muitas pessoas com problemas emocionais as vezes buscam alimentos para terem um "conforto emocional" inconsciente e se sentirem melhor porque muitos deles contém substâncias que geram um bem-estar seja momentâneo(como frituras,massas,dentre outros) ou a longo prazo(como o triptofano)-um aminoácido que provoca a liberação da serotonina. Os baixos níveis de serotonina estão associados à depressão e à obsessão, causando diferentes efeitos negativos sobre o organismo, como a angústia, a tristeza ou a irritabilidade. Quando o corpo não produz triptofano suficiente, o conseguimos através da reeducação alimentar .Portanto, os alimentos ricos em triptofano atuam como antidepressivos naturais, estão presentes em peixes, peru, ovo, nozes, castanhas, leguminosas (feijão azuki, lentilha, soja), semente de abóbora, levedo de cerveja, linhaça, aveia, arroz integral, chocolate amargo e queijo tofu.

;De acordo com os estudos, o grupo de alimentos que também contribui para regular as emoções são os cereais. Eles são ricos em vitamina B, que influencia diretamente o sistema nervoso. O consumo regular de cereais reduz a ansiedade e influi positivamente na atitude que adotamos diante dos problemas levando a escolhas saudáveis.

Em alguns momentos, acreditamos que comer nos salvará das emoções negativas devido o prazer (você está alimentando a emoção e não fazendo escolhas por razão). Este pensamento reforça o vínculo entre emoção e alimentação, levando-nos a ganhar peso sem perceber e para retornar a situação favorável e saudável requer todo um processo de disciplina, Equilíbrio e controle nas emoções, o que não é fácil dominar.

“O que pensamos gera emoções, mas o que comemos também gera emoções”. – Montse Bradford –

Gerenciar as emoções depende de diversos fatores, temos que levar em consideração as circunstâncias e o estado emocional das pessoas. Assim, observou-se que a vergonha e a culpa são as emoções que podem ter um impacto negativo maior na reeducação alimentar, porque afetam as decisões nutricionais, como a quantidade, tipo de alimento e o número de refeições.

As pessoas desenvolvem diferentes comportamentos como resposta às suas emoções isso depende do ambiente onde vivem, a sua formação e a sua capacidade de identificar e gerenciar os seus sentimentos. Como resultado disso, às vezes conseguem ou não controlar o seu peso.

Uma pessoa com depressão pode pular refeições ou eliminar o café da manhã na sua rotina diária.

No entanto, em atletas, as emoções de culpa, como o medo da balança e de comer doces, tiveram mais influência do que as emoções de sedentários.

Fatores emocionais em pessoas sedentárias são mais disfuncionais do que nas pessoas que praticam alguma atividade física. Os desejos excessivos e a falta de controle na ingestão de alimentos estão mais relacionados com os excessos alimentares e com os problemas de comportamento alimentar.

Abusar do ato prazeroso de comer pode nos fazer sentir mais indispostos, cansados e a buscar mais alimentos constantemente calóricos, levando também a sérios problemas de saúde. A nossa emoção deve nos conscientizar da comida que precisamos e não comer por impulsos emocionais, ter consciência que o suficiente é o que nos faz bem e não o exagero.

Proibir nunca será a melhor escolha, porque a proibição dos alimentos estabelece a obsessão alimentar.

Quando proibimos algo o inconsciente entende que a causa ficará enraizada levando a fazer o proibido. O inconsciente não processa termos negativos.

Exemplo: Se eu disser: “Você não devo comer batatas fritas”, o inconsciente só verá a imagem das batatas fritas e, consequentemente, sentiremos mais vontade de comer. Isso não significa que isso sempre acontece, mas aumenta consideravelmente as chances de acontecer.

A escolha correta da ingestão dos alimentos deve ser um objetivo essencial por conscientização e não por imposição.

O mais interessante que cada órgão gera uma ou mais emoções. Dependendo do alimento que ingerimos, sentiremos emoções muito diferentes. Isso acontece porque cada alimento “ataca” órgãos diferentes. Ex: Se ingerirmos alimentos que bloqueiam o fígado, como o álcool, por exemplo, as emoções de raiva, irritação, agressão ou impaciência podem se manifestar com mais facilidade.

Quando usamos a comida para acalmar o nosso estado emocional, estamos nos alimentando emocionalmente, por isso fique atento as suas emoções e alimentação, equilibre a sua alimentação, dessa forma corpo e mente serão sempre saúdaveis!

Ingrid Caroline San. Lopes Kelmer *é Nutrichef apaixonada por gastronomia, Especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil.*

http://www.foconanoticia.com.br/noticia/4790/as-emocoes-e-a-alimentacao em 04/05/2024 11:27