

## **FOCO NO PRATO PARA COMER MELHOR**

### **Mindful eating ganha adeptos com bandeira de prestar atenção aos detalhes de cada refeição**

Por: Paula Felix  
O Estado de São Paulo

O café da manhã da gerente de produto Laís Grimoni, de 32 anos, era um momento para ver e-mails. "Agora, virou minha refeição sagrada. Sento e faço um momento para mim. Nem a máquina de lavar louça fica ligada." Em abril, ela se tornou adepta do mindful eating, prática que leva para a alimentação técnicas de meditação do mindfulness para exercitar a atenção plena e aprender a ter foco durante as refeições.

Estudos sobre a prática são realizados ao menos desde a década de 1990, principalmente pela professora emérita da Universidade Estadual de Indiana (EUA) Jean Kristeller, que, em 1999, publicou uma pesquisa sobre a técnica em um grupo de mulheres obesas e com transtorno da compulsão alimentar. Os resultados foram redução da compulsão, aumento da consciência sobre fome e saciedade e melhora do estado emocional.

Outros estudos ampliaram o público que poderia utilizar a técnica, não necessariamente pessoas com transtornos. Especialistas dizem que não há restrições para o método, que consiste em se concentrar na refeição, não ter pressa para comer, desconectar-se de tecnologias e não pensar em calorias.

"O mindful eating não é uma dieta, é uma nova perspectiva frente ao alimento. E o que chamamos de comer consciente, fazer observação da comida e de como estou enquanto como", diz o médico Marcelo Demarzo, fundador e atual coordenador do Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - Mente Aberta, ligado à Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Segundo ele, essa habilidade faz parte da neurobiologia do humano. "Mas fomos perdendo isso porque nossa sociedade atual acaba atrapalhando. Não tem mais a convivência familiar e social (na hora da refeição) e são muitos estímulos tecnológicos." O mindfulness, segundo Demarzo, promove treinamento da atenção e até foi incorporado ao universo empresarial. "A mente fica menos à deriva. Quando estão sem atenção, as pessoas entram na ruminação mental e podem ter pensamentos autodepreciativos."

Laís nunca tinha ouvido falar da prática. As mudanças que já tinha feito em relação às refeições eram apenas ligadas a dietas. "A nutricionista falou que eu tinha de prestar atenção, estar presente no momento. Antes, estava sempre afobada, correndo, achando que o mundo ia acabar e eu não ia dar conta."

Pode ser um lanche, mas ela busca se sentar à mesa para fazer as refeições. "Não como mais nada se não estiver sentada. Eu comprava dez pães de queijo e já comia no caminho. Só tinha seis para botar na mesa quando chegava em casa. Hoje, pode estar quentinho, mas espero fazer um café, sentar e comer. E dois já me deixam saciada." Mesmo sem cortar nenhum alimento, Laís perdeu nove quilos desde que iniciou o processo. "Não foi só o 'eating'. Apreendi para a vida."

Médico nutrólogo e instrutor de mindful eating, Andrea Bottoni diz que a perda de peso pode ser uma consequência da prática, mas não é o objetivo. "Ao fazer escolhas mais conscientes, o ato de alimentação se torna mais profundo e respeitoso para o corpo e para tudo que significa alimentação, como escolhas alimentares, convívio e prazer à mesa."

**Observação.** Contemplar a comida está entre as orientações. Mas não vale só para ocasiões especiais ou para comidas "instagramáveis". "A pessoa não se alimenta só quando está em um local bonito e tira foto para colocar nas redes sociais. As pessoas podem aprender a observar as emoções durante a refeição, sentir as memórias afetivas, procurar relaxar e contemplar a refeição", diz Bottoni.

A enfermeira Jane de Assis, de 38 anos, buscava qualidade de vida ao iniciar o mindful eating. Durante dois meses, participou de encontros semanais e em quatro meses, a prática entrou não apenas na sua rotina pessoal. "Consegui expandir isso para a minha casa. Estamos abertos para fazer uma refeição focada, sem uso da televisão e com celulares longe: eu, meu marido, minhas filhas de 18 e 6 anos, e a minha mãe. Todo mundo está desenvolvendo a técnica para que a refeição seja mais prazerosa", conta.

A enfermeira também sentiu outras mudanças. "A questão do foco e do controle da ansiedade mudaram. Devorar uma caixa de chocolate sem perceber era constante na TPM. Hoje, por mais que tenha vontade de comer um doce, faço com consciência."

Por ser mais uma reflexão sobre a forma de se alimentar, o mindful eating não aborda questões como calorias e alimentos liberados ou proibidos. "Tem muito terrorismo nutricional, dietas que dizem que não pode comer nada que tenha glúten e leite e as pessoas deixam de aproveitar um bolo de fubá na casa da avó. É preciso limitar as sensações de culpa", explica a nutricionista clínica Danielle Fontes, que é especialista na prática.

"A gente sempre falou da qualidade do alimento e, agora, estamos falando do comportamento, de como as pessoas comem."

## Faça conexão com emoções

1. **Preparar.** Sente-se de maneira confortável à mesa e mantenha o aparelho celular distante.
2. **Olhar.** Observe e contemple a refeição. Não tenha pressa para terminar.
3. **Sentir.** Sinta as emoções, como as memórias afetivas.