

## **CINCO FORMAS DE CORRIGIR SEU APETITE**



Embora você possa ter boas intenções para limitar suas porções de alimento, o que de fato acontece quando a fome bate?

Seu apetite é controlado e influenciado não apenas pela fome. Também é influenciado pela visão da comida, o ambiente, o que as pessoas ao

redor estão comendo e o cheiro da comida. Por isso é muito importante prestar atenção aos fatores externos, que tendem a nos levar a comer mais do que a fome de fato pede; portanto, mais que o necessário. Então comece usando um prato menor.

### **Atenção também aos sinais internos do corpo:**

- Você come quando realmente está com fome ou quando está entediado?
- Você para de comer quando está satisfeito, continua comendo até esvaziar o prato ou repete porções para satisfazer o desejo de sentir o sabor da comida?
- A quantidade de comida atende à quantidade de calorias necessárias ou atende à sua necessidade e estado emocional?
- Observe se tem tendência a comer mais em resposta ao estresse, ansiedade ou nervosismo.
- Pense em estratégias para evitar o excesso de comida nessas situações de variação do humor.

**A seguir algumas formas de combater e corrigir o excesso de apetite:**

- 1. Esconda os “snacks”, ou melhor ainda, não os compre.** O que você não vê não pode comer pois: se você vê você come. Parece piada, mas não é. Não compre e esconda o que já comprou.
- 2. Sirva-se na cozinha.** A fim de desencorajar uma segunda porção sirva-se na cozinha e não ponha a comida na mesa de jantar. Deixar a comida longe da mesa evita que se sirva de mais comida.
- 3. Não seja multitarefa.** Nas refeições foque na comida. Não associe a refeição com outras distrações. Não coma dirigindo, assistindo TV, lendo, vendo e-mails, e não inicie outra atividade enquanto come. Essas distrações o farão comer sem perceber. A refeição deve ser feita com exclusividade, atenção e consciência, focando no alimento e na quantidade. Comer durante outra atividade faz com que você coma mais que o necessário sem perceber. Preste atenção no que come, sinta o aroma e o sabor de cada garfada, sinta a textura do alimento enquanto mastiga, o que fará com que coma melhor, com mais prazer e menor quantidade, o que vale para os “snacks” também.
- 4. Aprenda a distinguir a fome dos impulsos.** Quando seu corpo “pedir” por chocolate, “chips” ou doces, pergunte-se se de fato está com fome. Fome fisiológica tem indicadores bem claros. Verifique se estão presentes: cansaço, sensação de leveza ou peso na cabeça, sensação de vazio ou contração do estômago. O impulso é mais uma sensação de desconforto ou agitação na boca ou na cabeça. A fome desaparece com qualquer alimento que comer, mas o impulso se satisfaz apenas com um tipo específico de alimento que está desejando (sem fome verdadeira). Se comeu há pouco tempo (menos de 3 horas) e tem vontade de comer algo específico como sorvete por exemplo, o que sente não é fome, é um impulso. Procure alguma distração por 15 a 20 minutos e o impulso desaparece. A fome não desaparece com distrações, ela aumenta com a espera.

5. **Reduza a velocidade.** Comer devagar e mastigar lentamente e muitas vezes deixará uma sensação de satisfação com menos comida do que quando comemos depressa. A satisfação tem a ver não apenas com a plenitude gástrica e intestinal mas também aos sinais hormonais que o trato digestório envia ao cérebro, que é mais eficaz comendo devagar, para que haja tempo de comunicação e resposta desse sistema hormonal.

**Observação sobre “snacks”:** sete caminhos para “snacks” (doces, balas, bolachas, biscoitos, salgadinhos, sementes, castanhas e outros) espertos.

Escolha seus “snacks” com sabedoria. Muitos alimentos que parecem ter valor nutritivo de fato não têm. Por exemplo barras de cereais e muffins podem ser feitos com ingredientes gordurosos e pouco saudáveis. Mesmo os alimentos industrializados sem gordura podem conter sódio e açúcar em grande quantidade.

#### **SETE DICAS PARA “SNACKS” “ESPERTOS”**

1. **Grãos integrais.** “Snacks” de grãos integrais podem proporcionar energia com maior duração. Experimente pretzels, tortillas integrais ou cereais integrais com fibras.
2. **Volta ao café da manhã.** Faça uma refeição matinal com frutas, sucos e torradas de grãos integrais com geleia sem açúcar ou cereais integrais sem açúcar; interromper o jejum com uma boa refeição reduz os impulsos.
3. **Tente uma combinação “alto-baixo”.** Combine uma pequena quantidade de gordura saudável como manteiga de amendoim com uma quantidade maior de algo bem leve como fatias de maçã ou talos de cenoura.
4. **Vá de sementes.** Sementes e castanhas sem sal fazem ótimos “snacks”. Amêndoas, nozes, amendoins, sementes de abóbora torradas, castanhas de caju, avelãs, e outras têm grande valor nutricional e proporcionam sensação

de satisfação. Como têm muitas calorias consuma com parcimônia, vigiando as calorias.

5. **“Snacks” combo.** Os “snacks” devem ter mais de um macronutriente (proteína, gordura ou carboidrato) a cada porção comida. Por exemplo: ter castanhas (gordura e proteína) e uvas (carboidrato) ou “crackers” integrais (carboidrato) e queijo com pouca gordura. Esses “snacks” balanceados vão mantê-lo satisfeito por mais tempo.
6. **“Snack” consciente.** Não coma fazendo outras coisas como ver TV, navegar na internet ou trabalhar no computador. Ao invés disso, pare o que está fazendo e se concentre em seu “snack”, como em uma pequena refeição.
7. **Leve com você.** Antecipe suas necessidades e carregue seus “snacks” saudáveis em uma sacola, bolsa ou mochila e leve-os com você. Evite assim compras urgentes e em máquinas de venda.

