



## **Associação entre a alimentação com atenção plena (*Mindful Eating*), consumo e escolhas alimentares: revisão da literatura**

**Palavras-chave:** [*Mindfulness*], [*Mindful Eating*], [*Food preference*].

**Autoras:**

**Marcela da Silva Arena [UNICAMP/FCA]**

**Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Joana Pereira de Carvalho Ferreira (orientadora) [UNICAMP/FCA]**

### **INTRODUÇÃO**

A Nutrição Comportamental é uma abordagem científica e inovadora da nutrição que inclui aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação (Polacow et al., 2015). Assim, entende-se como necessário compreender os componentes psicológicos, que, em conjunto aos sinais fisiológicos de fome e saciedade, interferem nas escolhas alimentares (Finlayson, 2007).

Dentre os componentes psicológicos, a fome hedônica assume papel de relevância na determinação das preferências alimentares, estando relacionada ao sistema de recompensa cerebral. Contrapondo-se ao comer para suprir o déficit energético, o comer hedônico admite uma dimensão à busca pela comida que vai além da necessidade de homeostasia e engloba os prazeres proporcionados pela ingestão de determinados tipos de alimentos (Sabatini, 2017).

Sabe-se que a cultura e a sociedade impõem um ritmo de alimentação muito acelerado, o que está

relacionado à presença de distrações, ao tempo para comer (cada vez mais curto e menos aproveitado), aos horários das refeições que não são respeitados e aos alimentos rotulados como bons ou ruins. Assim, comer de maneira “distraída”, com uma menor percepção dos sinais precoces de saciedade e menor lembrança do quanto foi consumido enquanto se realizava outra atividade ao mesmo tempo, se torna comum e um possível fator determinante para uma maior ingestão no momento exato ou na refeição seguinte (Polacow et al., 2015).

Não somente o ritmo acelerado de alimentação, mas o contexto ambiental contemporâneo, no qual existe uma exposição frequente à alimentos de alta densidade calórica podem ser considerados determinantes da motivação para ingestão de alimentos hiperpalatáveis com uma maior frequência (Boswell, 2016).

Neste cenário, o termo *Mindfulness*, descrito como prática ou modo de consciência que envolve a percepção de todo o conteúdo sensorial, motor, mental ou emocional disponíveis no momento

presente do indivíduo, sem distorções intelectuais e emocionais ou julgamentos (Hirayama, 2014), emerge dentro das abordagens contemporâneas, incluindo a nutrição. No contexto da alimentação, destaca-se o termo *Mindful Eating*, referindo-se à atenção plena ao comer, no qual o indivíduo está atento aos aromas, cores, sabores, texturas e processos de comer, sendo capaz de identificar em seu corpo os sentimentos e sensações em relação à fome (fisiológica ou hedônica), bem como a saciedade, sem qualquer julgamento ou crítica (Silva, 2017).

Considerando o cenário atual exposto e as dificuldades de sucesso das intervenções nutricionais pautadas estritamente em orientações qualitativas e quantitativas em relação aos alimentos e ao padrão alimentar dos indivíduos em busca de perda ou manutenção de peso e saúde, torna-se relevante investigar a relação de estratégias pautadas no comportamento alimentar humano, como *Mindfulness* e *Mindful Eating*, com a ingestão alimentar e comportamentos alimentares mais saudáveis, a fim de fomentar discussões e propostas de tratamento mais humanizados e eficazes no âmbito da saúde.

## METODOLOGIA

Para o presente estudo foi conduzida uma revisão de literatura, realizada nas bases de dados *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), *PubMed* e *Science Direct*. Os termos de busca utilizados foram: comer com atenção plena e preferências alimentares, escolhas alimentares, preferência por doces e alimentos gordurosos, traduzidos para a língua inglesa como: *Mindfulness*, *Mindful Eating* and *food preference*, *food choice*, *sweet preference*, *fat preference*.

Após efetuada a busca em cada base de dados, foi realizada a leitura dos

títulos e resumos para verificar a adequação dos mesmos aos objetivos do presente trabalho e, assim, foi feita a seleção dos trabalhos adequados. Foram incluídos trabalhos em língua inglesa e portuguesa, publicados nos últimos 10 anos. Ao final da seleção, os dados extraídos dos artigos foram compilados em uma planilha de dados do Excel, criado para organizar a literatura selecionada, contendo autor, título, ano de publicação, amostra, objetivos, métodos utilizados e principais resultados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados para compor a revisão, dezenove publicações que avaliaram sob diferentes aspectos a relação da ingestão alimentar, bem como das escolhas e preferências alimentares, com variadas técnicas de *Mindfulness* e *Mindful Eating*. Dentre os artigos selecionados, dezessete mostraram algum nível de correlação positiva na utilização de técnicas de atenção plena em escolhas alimentares (Chang et al., 2018; Hutchinson et al., 2017; Forman et al., 2016; Fisher et al., 2016; Jordan et al., 2014; Mason et al., 2016), seu impacto em escolhas alimentares impulsivas (Hendrickson; Rasmussen, 2017; Papiés et al., 2012), nível de desejo por chocolate ou comidas em geral (Jenkins; Tapper, 2014; Wilson et al., 2021; Arch et al., 2016; Lacaille et al., 2014; Alberts et al., 2010), controle de ingestão calórica (Timmerman; Brown, 2012; Tapper; Seguias, 2020), tamanho de porções ingeridas (Rosenthal; Raynor, 2017), comer emocional e preocupação com a imagem corporal (Alberts et al., 2012). Sendo que, os outros dois artigos, apresentaram resultados neutros, e não negativos, ao comparar os grupos controle e de intervenção (Seguias; Tapper, 2018; Tapper, 2018). Além disso, é interessante

ressaltar a prevalência significativa do sexo feminino nas amostras de forma predominante na literatura selecionada.

Com relação à atenção plena, os aspectos sensoriais dos alimentos e o consumo alimentar, sabe-se que, historicamente, a alimentação tem sido pautada predominantemente em aspectos biológicos e fisiológicos do ser humano. Porém, atualmente é discutida a importância de abordar outros aspectos da alimentação igualmente relevantes, como o prazer associado ao ato de comer e aos aspectos sensoriais de cada alimento, comensalidade, cultura, identidade e sociabilidade, bem como considerar a complexidade do ser humano e seu contexto biopsicosociocultural (Klotz-Silva, 2016).

Os estudos que buscaram abordar essa temática, evidenciaram um efeito prolongado da atenção às propriedades sensoriais do alimento, uma vez que, o nível elevado de atenção plena ao realizar as refeições teve forte correlação com uma menor ingestão em refeição subsequente (Tapper e Seguias 2020; Seguias e Tapper 2018).

Outra relação proposta por alguns autores, seria entre a potencialidade das técnicas de *Mindfulness* e *Mindful Eating* como intervenções terapêuticas para auxiliar no gerenciamento de desejos alimentares, sentimentos intensos voltados para o consumo de um alimento ou uma preparação específica e que podem estar associados com diversos desfechos negativos como um ganho de peso prejudicial à saúde, transtornos alimentares, sentimento de culpa, depressão e baixa qualidade de vida (Lacaille, 2014). Nesse sentido, diversos estudos conduziram análises que comparavam uma condição de atenção plena com uma controle, para avaliar diferenças entre as condições nos níveis de desejos intensos por alimentos, como

chocolate ou outros alimentos palatáveis. Os achados mostram redução significativa dos desejos alimentares para aqueles em condição de atenção plena (Alberts et al., 2010; Wilson et al., 2021; Lacaille et al. 2014; Jenkins e Tapper 2014). Por outro lado, Tapper e Turner (2018) não observaram nenhum efeito significativo das técnicas de atenção plena em relação à redução dos desejos alimentares, no entanto, os autores afirmam que talvez a condição controle também tenha levado a processos mentais que foram eficazes na redução de desejos.

O emprego de estratégias de *Mindfulness* também tem sido apontado como um dos componentes de terapias baseadas em evidências que podem ser relevantes para o comportamento relacionado à comida, especialmente tratando-se de escolhas alimentares impulsivas e consumo exagerado. Comidas consideradas atrativas, em particular aquelas ricas em gorduras ou açúcar, estão relacionadas ao desencadeamento de comportamentos guiados por reações automáticas ou impulsivas levando a uma ingestão excessiva, aumento dos níveis de auto-julgamento e até ganho de peso (Zheng et al., 2009). Assim, diversos estudos relacionaram as técnicas de *Mindful Eating* com a redução de comportamentos alimentares impulsivos, demonstrando resultados relevantes para a prática clínica neste contexto (Hendrickson e Rasmussen, 2017; Papies et al 2012; Fisher et al 2016).

Com a utilização da técnica, espera-se que indivíduos atentos experienciem o ambiente de forma menos defensiva, permitindo surgir pensamentos positivos e negativos sem que haja qualquer julgamento (Brown et al., 2007) e até sejam capazes de interromper ou exercer melhor controle da resposta automática para estímulos de alimentos

altamente palatáveis (Papies, et al, 2012). Dessa forma, estudos de intervenção tiveram como objetivo investigar os impactos da aprendizagem e prática de técnicas de Mindfulness nas escolhas alimentares e evidenciam redução significativa na ingestão de doces e melhora de perfil glicêmico (Mason et al., 2016), bem como diminuição do consumo hedônico (Forman et al., 2016), e melhor autoeficácia relacionada à alimentação saudável ao comer fora de casa (Timmerman e Brown 2012).

## CONCLUSÕES

Os estudos revisados, em sua maioria, apresentam evidências convergentes demonstrando que técnicas de atenção plena - como *Mindfulness* e, especificamente *Mindful Eating* -, podem exercer papel relevante e positivo em um contexto alimentar saudável, uma vez que foram associadas à melhora de comportamentos alimentares desordenados, regulação de ingestão calórica, possibilidade de escolhas alimentares mais saudáveis, aumento da experiência de prazer associado à alimentação, redução de desejos por comidas específicas, tendência a menor recorrência da fome hedônica e bem estar em geral. Assim, considerando o atual cenário em que existe uma crescente prevalência para transtornos alimentares, doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, relações dicotômicas entre os alimentos, além do ritmo acelerado de refeição, seria relevante considerar os achados dos estudos presentes até o momento e a necessidade de mais investigações não apenas em relação aos mecanismos envolvidos com as respostas positivas à utilização das técnicas mas também que explorem sua aplicabilidade clínica para profissionais no âmbito da saúde, bem como a elaboração

de estratégias para educação alimentar e nutricional.

## BIBLIOGRAFIA

Alberts, H. J., Mulkens, S., Smeets, M., & Thewissen, R. (2010). Coping with food cravings. Investigating the potential of a mindfulness-based intervention. *Appetite*, 55, 160 –163.

Alberts, H. J., Thewissen, R., & Raes, L. (2012). Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58(3), 847e851

Allison DB, Fontaine KR, Manson JE, Stevens J, VanItallie TB. Annual deaths attributable to obesity in the United States. *JAMA*. 1999; 282:1530–8. [PubMed: 10546692].

Bernardi, Fabiana et al. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. *Rev. Nutr., Campinas*, 18(1):85-93, jan./fev., 2005

Boswell RG, Kober H. Food cue reactivity and craving predict eating and weight gain: a meta-analytic review. *Obes Rev*. 2016;17:159–77.

Brown, K. W., Ryan, R. M. & Cresswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for it's salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.

Chang, B. P. I., Mulders, M. D. G. H., et al (2018). Does immersion or detachment facilitate healthy eating? Comparing the effects of sensory imagery and mindful decentering on attitudes and behavior towards healthy and unhealthy food. *Appetite*, 130, 256-267.

Finlayson, Graham; KING, Neil; BLUNDELL, John E.. Liking vs. wanting food: importance for human appetite control and weight regulation.: Importance for human appetite control and weight regulation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, [s.l.], v. 31, n. 7, p. 987-1002, jan. 2007. Elsevier BV.

Fisher, N., Lattimore, P., Malinowski, P. (2016). Attention with a mindful attitude attenuates subjective appetitive reactions and food intake following food-cue exposure. *Appetite*, 99, 10-16.

Forman, M. E., Shaw, J. A., Goldstein, S. P., et al (2016). Mindful decision making and inhibitory control training as complementary means to decrease snack consumption. *Appetite*, 103, 176-183.

- Hirayama, Marcio Sussumo. Freiburg Mindfulness Inventory: Adaptação Cultural e validação para a Língua Portuguesa no Brasil. 2014. 173 f. Tese (Doutorado) - Curso de Enfermagem, Faculdade de Enfermagem, Universidade Estadual de Campinas, Campinas - SP, 2014.
- Hutchinson, A.D., et al (2017). Understanding maternal dietary choices during pregnancy: The role of social norms and mindful eating. *Appetite*, 112, 227-234.
- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., Meier, B.P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences* 68 (2014) 107–111.
- Must A, Spadano J, Coakley EH, Field AE, Colditz G, Dietz WH. The disease burden associated with overweight and obesity. *JAMA*. 1999; 282:1523–9. [PubMed: 10546691].
- Mason, A. E., et al. Effects of a mindfulness-based intervention on mindful eating, sweets consumption, and fasting glucose levels in obese adults: data from the SHINE randomized controlled trial. *J Behav Med*. 2016 April ; 39(2): 201–213. doi:10.1007/s10865-015-9692-8.
- Polacow, Viviane *et al*. Comer com atenção plena (*Mindful Eating*). In: ALVARENGA, Marle *et al*. *Nutrição Comportamental*. Barueri - SP: Manole, 2015. cap. 11, ISBN 978-85-204-4789-5.
- Rosenthal, R. & Raynor, H. (2017). The effect of television watching and portion size on intake during a meal. *Appetite* 117, 191-196.
- Sabatini, Fernanda. Os efeitos de uma intervenção interdisciplinar, não prescritiva e pautada na abordagem "Health at every size" nas percepções de mulheres gordas acerca do prazer alimentar. 2017. 118 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.
- Seguias, L., & Tapper, K. (2018). The effect of mindful eating on subsequent intake of a high calorie snack. *Appetite*, 121, 93–100.
- Silva, Bianca Franzoni da; MARTINS, Eliene da Silva. Mindful Eating na Nutrição Comportamental. *Revista Científica Univiçosa, Viçosa - MG*, v. 9, n. 1, p. 82-86, jan. 2017.
- Hendrickson, K. L. & Rasmussen, E. B. Mindful Eating Reduces Impulsive Food Choice in Adolescents and Adults. *Health Psychology* © 2016 American Psychological Association 2017, Vol. 36, No. 3, 226 –235.
- Papies, Esther K.; Barsalou, Lawrence W.; Custers, R. (2012). Mindful Attention Prevents Mindless Impulses. *Social Psychological and Personality Science* 3(3) 291-299.
- Jenkins, K. T., & Tapper, K. (2014). Resisting chocolate temptation using a brief mindfulness strategy. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 509–522.
- Wilson, E., Senior, V., Tapper, K. (2021). The effect of visualisation and mindfulness-based decentering on chocolate craving. *Appetite* 164, 105278.
- Arch, J. J., Brown, K. W., Goodman, R. J., Della Porta, M. D., Kiken, L. G., & Tillman, S. (2016). Enjoying food without caloric cost: The impact of brief mindfulness on laboratory eating outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 79, 23–34.
- Lacaille, J., Ly, J., Zacchia, N., Bourkas, S., Glaser, E., & Knäuper, B. (2014). The effects of three mindfulness skills on chocolate cravings. *Appetite*, 76, 101–112.
- Tapper, K., & Seguias, L.(2020). The effects of mindful eating on food consumption over a half-day period. *Appetite*, 145, 104-495.
- Tapper, K., & Turner, A. (2018). The effect of a mindfulness-based decentering strategy on chocolate craving. *Appetite*, 130, 157–162. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.011>
- Timmerman GM, Brown A. The effect of a mindful restaurant eating intervention on weight management in women. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2012; 44:22–28.
- Klotz-Silva, Juliana; PRADO, Shirley Donizete; SEIXAS, Cristiane Marques. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando?.: *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, [s.l.], v. 26, n. 4, p. 1103-1123, out. 2016.
- Zheng, H., Lenard, N., Shin, A., & Berthoud, H. (2009). Appetite control and energy balance regulation in the modern world: Reward-driven brain overrides repletion signals. *International Journal of Obesity*, S8–S13, 33.