

# Mindful eating

## O que é?

O *Mindful eating* significa “comer com atenção plena”. Em outras palavras, se refere a realizar as refeições de forma consciente, estando presente no momento, sem distrações, julgamentos ou críticas.

Essa prática envolve estar atento a todos os sentidos durante o ato de comer, como as cores, texturas, aromas, sabores e até os sons dos alimentos.

Além disso, comer com atenção plena também envolve perceber os sinais internos do corpo, como fome e saciedade, bem como observar e respeitar as sensações despertadas pela refeição, sejam elas agradáveis ou não.

## Qual é a origem do Mindful eating?

O *Mindful eating* deriva do *Mindfulness*, também conhecido como atenção plena, uma prática de meditação que busca direcionar a atenção para o momento presente.

## Principais benefícios:

Mais consciência durante as refeições: maior percepção dos sabores, aromas e texturas dos alimentos, contribuindo para maior satisfação ao comer;

Melhora na percepção de fome e saciedade: auxilia no reconhecimento dos sinais internos do corpo relacionados a fome e saciedade, evitando tanto comer demais, quanto restrições desnecessárias;

Redução do estresse e ansiedade: a atenção direcionada à alimentação ajuda a diminuir pensamentos automáticos e preocupações externas, trazendo mais tranquilidade e consciência para o momento da refeição;

Maior controle sobre o comer emocional: com mais consciência dos sinais do corpo, da mente e das emoções, torna-se possível reconhecer quando o comer é motivado por fatores emocionais e não pela fome física.

Referência:  
Alvarenga, Marle. *Nutrição comportamental*. 2 ed. Barueri [SP]: Manole, 2019.

