



# Nutri**ADVISOR**

Consulta Mensal

Como parte integrante do acompanhamento nutricional Be-Fit faremos sempre chegar aos nossos sócios um acompanhamento mensal repleto de dicas de alimentação e nutrição, estudos científicos, receitas e sugestões para uma alimentação mais saudável.

Espero que seja do seu interesse!

NUTRICIONISTA Inês Anjo  
Céd. N.º 3074N





# NUTRIADVISOR



## **FOME FISIOLÓGICA VS. FOME EMOCIONAL**

*Como distinguir e como controlar a fome emocional.*

## **BLOATING**

*Em que consiste e como evitá-lo.*

## **RECEITA**

*Minis Gelados de Fruta*

# Controlo da fome emocional

**Fome fisiológica vs. fome emocional: como distinguir e como controlar a fome emocional.**

“

**Devemos identificar o tipo de fome que sentimos: se é proveniente de uma necessidade energética ou de um impulso alimentar associado a um estado emotivo.**



Inês Anjo  
**Nutricionista**

A procura de determinados alimentos, de elevado teor calórico e ricos em açúcar e/ou gordura pode ser instigada por estados de tristeza, frustração, ansiedade ou até mesmo de alegria. A ingestão descontrolada e inconsciente não permite sentir o estado de saciedade, levando a um elevado consumo de alimentos.

”

A fome define-se como a sensação fisiológica provocada pela necessidade de ingerir alimentos no intuito de manter as atividades intrínsecas à vida, dividindo-se em dois tipos: a fome fisiológica e a fome emocional ou psicológica.

## Fome fisiológica

Caracteriza-se como a manifestação do organismo quando tende a suprir as necessidades energéticas e nutricionais de modo a garantir o seu correto funcionamento. Têm em conta as necessidades momentâneas do indivíduo, sendo de extrema importância suprimir esta necessidade de forma a evitar a fraqueza, mal-estar ou dor de cabeça.

## Fome emocional

Não tem em conta as necessidades energéticas e nutricionais do indivíduo, manifestando-se apenas através da vontade de ingerir alimentos em prole do estado emocional. Este tipo de fome surge num ápice promovendo a vontade de ingerir um determinado alimento (por norma, calórico). Provém de um desejo emocional e não de uma necessidade.



## Como controlar a fome emocional?

- 1. Fazer várias refeições ao longo do dia**  
Recomenda-se a realização de várias refeições por dia, reduzindo a porção dos alimentos ingeridos.
- 2. Reduzir o stress**  
O stress contribui para o aumento da ingestão descontrolada de determinado tipo de alimentos e está associado ao desenvolvimento da obesidade.
- 3. Evitar adquirir determinados alimentos**  
Deve-se evitar a compra e a existência de alimentos com um elevado teor calórico, ricos em gordura e açúcar na despensa.
- 4. Evitar dietas restritivas**  
Este tipo de dietas pode gerar maiores níveis de stress e aumentar a vontade de cometer excessos alimentares.

### Referências:

- Adriaanse, A., Ridder, D., & Evers, C. (February de 2010). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology & Health* , pp. 23-39.
- Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes.

# Bloating

**Sabe em que consiste este sintoma? A maior parte de nós já experienciou o *bloating*, quer de forma mais pontual (excessos alimentares) ou crónica (longos períodos sentado).**

O *bloating* é considerado o sintoma gastrointestinal mais comum, afetando indivíduos de todas as idades e apresenta uma sintomatologia diversa, sendo por isso de difícil diagnóstico. É descrito como uma sensação de abdominal pesado ou cheio, desconfortável e, por vezes, até dolorosa, havendo distensão abdominal.

## Que fatores influenciam o *bloating*?

Sabemos que existem vários fatores que parecem influenciar esta condição: o nosso microbioma intestinal (flora bacteriana), a produção de gás intestinal, a motilidade intestinal (trânsito intestinal), uma possível hipersensibilidade, os reflexos anormais no tecido neuronal periférico, o enfraquecimento da musculatura abdominal, entre outros. Os últimos estudos demonstram que o nosso ecossistema bacteriano luminal está relacionado com o *bloating*, devido a processos de fermentação e produção de gás.



## A importância da alimentação

O tipo de alimentação praticada pode contribuir para uma motilidade intestinal mais reduzida, levando a que o conteúdo fecal passe mais tempo no intestino e acabe por ser sujeito a mais processos fermentativos, resultando numa maior produção de gás. Também alguns hidratos de carbono e fibras são mais difíceis de digerir levando a que o conteúdo não absorvido esteja mais tempo sujeito à flora intestinal e seja também fermentado por mais tempo.

Por outro lado, pode existir uma hipersensibilidade intestinal, através de alguma intolerância alimentar, como por exemplo à lactose, ou através de uma má absorção de alguns açúcares e hidratos de carbono (de cadeia curta).

## Estratégias para evitar o *bloating*

- Comer pausadamente;
- Mastigar bem os alimentos;
- Fazer refeições pequenas mas regulares ao longo do dia;
- Limitar o consumo de pastilhas elásticas e bebidas gaseificadas;
- Exercitar-se com regularidade;
- Evitar longos períodos sentado;
- Garantir uma boa ingestão de água (1,5 a 2L/dia);
- Ter em atenção o consumo de álcool.

### Referências:

- Chang, L., Schmulson, M. (2011). Review article: the treatment of functional abdominal bloating and distension. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*. 33: 1071-1086.
- Harvard Medical School. (2018). What's causing that belly bloat? *Harvard Health Letter*. Available on: <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/whats-causing-that-belly-bloat>.
- Lacy, B. E., Gabbard, S. L., & Crowell, M. D. (2011). Pathophysiology, evaluation, and treatment of bloating: hope, hype, or hot air? *Gastroenterology & Hepatology*, 7(11), 729-739.

# Receita:

## Minis Gelados de Fruta

### Ingredientes:

- 1 banana madura
- 5 morangos
- 1 kiwi
- ½ chávena de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de cacau cru em pó
- 1 colher de sopa de xarope de ácer ou mel
- Nozes (opcional)



Sugestão de apresentação  
(adaptado de Made By Choices)

### Procedimento:

1. Cortar as bananas em rodelas, os morangos ao meio e o kiwi em cubos.
2. Forrar um prato com papel vegetal e dispor os pedaços de fruta.
3. Levar ao congelador durante 4 a 6 horas (até a fruta congelar completamente).
4. Numa taça, misturar o óleo de coco, o cacau e o xarope de ácer ou o mel.
5. Picar as nozes.
6. Envolver cada pedaço de fruta congelada no chocolate e alternar com as nozes picadas para que adiram ao chocolate.
7. Voltar a colocar no prato.
8. Repetir o processo para todos os pedaços de fruta.
9. Congelar durante 30 minutos.
10. Guardar num *tupperware* no congelador.
11. Na hora de comer retirar 5 minutos antes (para a fruta descongelar ligeiramente).

NUTRICIONISTA INÊS ANJO  
Céd. N.º 3074N

