

VOCÊ TEM UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL COM A COMIDA E COM SEU CORPO?

Embora hoje as pessoas estejam MUITO preocupadas com comida, corpo e peso, não estão necessariamente mais saudáveis. Saúde não é só comer calorias e nutrientes adequados, nem apenas ter um determinado peso. O que sentimos, pensamos e como nos relacionamos com isto também faz diferença para saúde: física, emocional, familiar, espiritual e sociocultural

Práticas, comportamentos e sentimentos muito complicados com a comida e corpo, caracterizam o “comer transtornado”, que não chega a ser um transtorno alimentar [TA] — em função da frequência e gravidade — mas que tem também consequências físicas, psicológicas e sociais.



TRANSTORNOS ALIMENTARES PODEM ESTAR PRESENTES EM MULHERES E HOMENS, DESDE CRIANÇAS ATÉ IDOSOS, INDEPENDENTE DE CLASSE SOCIAL OU RAÇA...

...Adolescentes são o público de maior risco.



Mas o comer transtornado, ou uma relação complicada com o corpo e comida são muito mais frequentes que um TA e também podem ter consequências para a vida das pessoas, ou até mesmo, evoluir para um TA. Muitas pessoas têm dificuldade de reconhecer que têm um problema e que precisam de ajuda — até porque parece que hoje “todo mundo é mesmo neurótico com comida e corpo”. Alguns sinais podem ajudar a identificar se você ou alguém com quem você se preocupa tem um comer transtornado — ou um comportamento de risco para TA.



SINAIS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO:

- Restringir, diminuir a quantidade ou até cortar algum alimento ou grupo de alimentos, como, por exemplo, aqueles que são fonte de carboidratos.
- Comer menos dos alimentos que prefere, ou daqueles que sente medo de comer.
- Contar calorias [ou gordura, etc] de tudo que come.
- Importar-se demais com as informações nutricionais dos alimentos.
- Começar sempre uma nova dieta da moda.
- Comer menos no fim do dia ou a noite, ou não comer alimentos fonte de carboidrato esta hora.
- Pular refeições ou fazer jejuns.
- Usar substitutos de refeições, tipo chás ou shakes para diminuir o valor calórico consumido e perder peso.
- Beber mais líquidos para enganar a fome.
- Comer antes de ir a uma festa ou deixar de ir por não saber como lidar com a comida ou não querer fugir da dieta.

SINAIS RELACIONADOS AO CORPO:

- Reclamar de estar gordo o tempo todo, mesmo sem estar com excesso de peso.
- Pesar-se todos os dias e ficar mal até por mínimas variações.
- Submeter-se a diversos procedimentos estéticos e nunca ficar satisfeito.
- Apertar partes do corpo ou experimentar roupas antigas para verificar se perdeu peso.
- Fazer atividade física sempre de maneira compensatória: especialmente depois do fim de semana, ou de uma festa ou evento.
- Não faltar na academia mesmo que tenha que deixar de lado outros compromissos importantes ...com medo de ganhar peso.

Na presença destes comportamentos, e ao perceber que sofre por causa da comida e peso vale a consulta a um nutricionista especializado.

VEJA CONTATOS NA PÁGINA DO GENTA EM TRATAMENTO.

GRUPO ESPECIALIZADO EM NUTRIÇÃO, TRANSTORNOS ALIMENTARES E OBESIDADE

genta

www.genta.com.br