

Comer: uma decisão que não tomamos sozinhos

“Doutora, eu tenho uma alimentação saudável. Evito fritos, raramente como fora de casa... e, ainda assim, tenho dores, inchaço, enfartamento.”

É uma frase que ouço frequentemente em consulta. E há algo de paradoxal nela. Afinal, se aquilo que comemos é saudável, como pode fazer-nos sentir mal?

Neste Dia Mundial da Alimentação, como médica gastroenterologista, gostaria de partilhar uma reflexão sobre a extraordinária complexidade da alimentação. A ideia de que a alimentação pode ser terapêutica é antiga. Contudo, numa época em que somos constantemente expostos a novas dietas, alimentos enriquecidos com nutrientes ou reduzidos em calorias, açúcares e gorduras, talvez seja útil voltar ao princípio: antes de escolhermos o que comer, precisamos de perceber **porque comemos**.

Falamos habitualmente de fome, como se fosse uma coisa simples. Mas não é.

Existe a fome **homeostática**, que resulta das necessidades energéticas do organismo e é regulada por uma complexa rede que envolve o cérebro, o estômago, o intestino e várias hormonas. É a fome que nos lembra de que precisamos de energia.

Temos também a fome **hedónica**: comemos porque gostamos, porque determinado alimento nos dá prazer, porque estamos cansados, stressados ou porque associamos o alimento a uma memória. A comida não alimenta apenas o corpo. Alimenta também emoções, relações e cultura.

Há ainda uma dimensão fascinante que estamos apenas a começar a compreender: a influência da **microbiota intestinal** nas nossas escolhas alimentares. Os milhares de milhões de microrganismos que habitam o nosso intestino produzem moléculas capazes de influenciar os mecanismos de fome, saciedade e comunicação entre o intestino e o cérebro. Uma relação cuja verdadeira dimensão ainda estamos a descobrir.

Temos, por fim, que considerar o papel da cultura nas nossas escolhas alimentares. Num país onde nos relacionamos à volta de uma mesa, comer é raramente apenas uma questão biológica. Aprendemos desde cedo que determinados alimentos são uma recompensa, que uma refeição é uma demonstração de afeto e que “merecemos” aquela sobremesa depois de um dia difícil.

Então, quantas das nossas escolhas alimentares são realmente escolhas conscientes? E, quantas são hábito, prazer, memória, emoção ou necessidade?

Talvez por isso, a pergunta “o que é saudável?” seja menos simples do que parece.

Para alguém com síndrome do intestino irritável, por exemplo, um alimento nutricionalmente equilibrado pode contribuir para sintomas digestivos. Um abacate ou uma maçã podem ser perfeitamente saudáveis e, ainda assim, não serem bem tolerados por determinada pessoa.

Isto não significa que devamos ter medo da comida. Significa que devemos aprender a compreendê-la e, sobretudo, a escutar o nosso corpo.

Neste Dia Mundial da Alimentação, convido-vos a parar antes da próxima refeição e a perguntar: **Tenho fome? Tenho vontade de comer? Procuro conforto? Estou simplesmente a repetir um hábito?**

Porque, aquilo que colocamos no prato resulta, na verdade, de uma conversa silenciosa entre o nosso corpo, o cérebro, o intestino, as emoções, a nossa história e a sociedade em que vivemos.

Talvez a alimentação saudável não seja aquela que obedece à mais perfeita lista de regras, mas aquela que consegue alimentar o corpo sem esquecer a pessoa que existe dentro dele.

E, talvez, seja essa a reflexão mais importante neste Dia Mundial da Alimentação: não precisamos apenas de aprender o que devemos comer, precisamos também de compreender porque comemos.

Porque comer é uma decisão que parece nossa, mas que, na verdade, não tomamos sozinhos.

Mónica Velosa, Médica Gastroenterologista, Presidente do Núcleo de Neurogastroenterologia e Motilidade Digestiva (NMD) da SPG.