



Mariana Andrade é nutricionista (Universidade Federal da Bahia), pós graduada em Nutrição Funcional (VP Consultoria), gastróloga (UNIFACS), Coach em Nutrição (Nutrition Coaching) e Personal Diet (NTR Cursos) além de professora e palestrante. Atua em consultório, com atendimentos baseados em comportamento alimentar, nutrição funcional e gastronomia. É alguém verdadeiramente apaixonada pela nutrição e pelo poder que a alimentação tem em transformar vidas! A sua missão como nutricionista é fazer com que as pessoas aprendam, na prática, que alimentação saudável não é sinônimo de sofrimento e que se alimentar bem sem neurose é algo perfeitamente possível. Idealizadora do Programa Prato livre, um programa que visa a promoção de uma alimentação livre, responsável e consciente, sem abrir mão do prazer em se alimentar.

Por que engordamos?

Para entender quais os mecanismos que fazem com que isso aconteça, é preciso voltar um pouco no tempo... A espécie humana existe há milhares e milhares de anos. Ao longo desses muitos anos, diversas mudanças aconteceram no mundo, não é? Entretanto, o que nos forma, biologicamente falando, não mudou muito. O que significa que, ainda tenhamos sofrido algumas mutações ao longo dos anos, o nosso DNA permanece bem parecido, programado para reagir aos estímulos do ambiente de uma certa forma.

O armazenamento de energia sob a forma de gordura, por exemplo, é um mecanismo de defesa do corpo, “programado” para acontecer em períodos de escassez de comida. Afinal, para garantir a sobrevivência, o organismo precisa de formas alternativas para se manter vivo. Uma dessas formas é poder ter um estoque de energia e um metabolismo que viabilize a manutenção da vida em períodos em que não era possível se alimentar da mesma forma, nas mesmas quantidades e/ou na mesma frequência.

A manutenção de um peso corporal costumava acontecer de maneira natural, baseada em mecanismos fisiológicos como fome e saciedade, funcionamento hormonal adequado e uma alimentação extremamente natural e rica em nutrientes. Entretanto, atualmente, é muito comum que esses fatores estejam de alguma forma alterados, dificultando o equilíbrio do organismo e a manutenção do peso corporal.

O processo de ganho de peso é algo bem particular, onde o resultado, para cada pessoa, é consequência de uma interação de diversos fatores. Dentre eles, podemos citar 2 bem comuns: comer em excesso e comer alimentos de má qualidade.

1) Comida em excesso: O ato de se alimentar não está sendo direcionado pelo reconhecimento

dos sinais fisiológicos: comer quando tem fome e parar quando está saciado. No texto anterior, conhecemos um pouco das diferentes fomes. Conseguimos perceber que, atualmente, comemos por hábito, para suprir emoções e aliviar o estresse, comemos pela maior oferta de alimentos e não reconhecemos (ou não respeitamos) a nossa fome real nem a nossa saciedade. Não respeitamos esses sinais, impedindo o corpo de se regular através dos seus mecanismos naturais, e por isso, facilmente nos excedemos na quantidade que comemos. E muitas vezes, nos momentos em que comemos em excesso, comemos alimentos de má qualidade.

2) Qualidade dos alimentos: A oferta de alimentos (ou produtos alimentícios) atual é imensa. Mas, de maneira geral, grande parte dessa oferta não favorece a manutenção da saúde. Esses alimentos estão na maior parte das vezes em uma forma menos natural, mais industrializada e com menor concentração de nutrientes do que seria necessário. Estamos consumindo alimentos que foram “criados” ao invés de comer o que a natureza nos oferece. Como consequência, temos um consumo frequente de alimentos refinados/processados, com uma diversidade de aditivos alimentares, ricos em carboidratos e gorduras de má qualidade e pobre em nutrientes. O corpo não sabe lidar com uma quantidade excessiva desses alimentos e o ganho de peso é apenas um dos sinais.

Esses são apenas alguns dos muitos pontos que devem ser trabalhados quando pensamos na manutenção de um peso saudável. Para favorecer o equilíbrio do peso de uma forma mais natural e com a ingestão adequada (e não excessiva) de nutrientes, estratégias nutricionais baseadas em alimentos de qualidade podem ser planejadas de acordo com as características individuais. Além disso, associar estratégias comportamentais é importante para que os novos hábitos alimentares possam ser realmente incorporados

Um grande abraço,

Mariana