

AS INTERFACES DA ESCOLHA ALIMENTAR: COMPORTAMENTO, INFLUÊNCIAS E IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE

Atualmente, enfrentar a decisão do que comer é um dos grandes desafios que enfrentamos. Com o aumento das doenças crônicas e a ampla disponibilidade de alimentos, a promoção de uma alimentação saudável deve ser prioridade nas políticas de saúde globalmente. No entanto, o cerne da questão está nas estratégias utilizadas para incentivar a mudança nos hábitos alimentares, que ainda seguem um modelo biomédico ultrapassado que enxerga o indivíduo como autossuficiente e suas escolhas alimentares como sendo puramente individuais e lógicas.

Esse pensamento simplista e redutor ignora a subjetividade, as experiências de vida, os laços familiares, as influências socioculturais e o contexto político-econômico que permeiam as escolhas alimentares. Optar por abordagens terapêuticas que adotem essa linha de pensamento vai de encontro ao conceito de saúde complexo proposto pelas conferências internacionais promovidas pela Organização Mundial da Saúde, que destacam a necessidade de considerar múltiplos atores, aspectos e abordagens nesse processo.

Desde o término da Segunda Guerra Mundial, mudanças socioeconômicas significativas têm impactado as famílias, tais como o processo de urbanização, industrialização e o rápido desenvolvimento tecnológico. Essas transformações demandam dos sistemas familiares adaptações em suas estruturas e funcionamento para lidar de forma eficaz com os novos cenários.

Com efeito, pensar em estratégias que incentivem melhorias na prática alimentar não é tarefa fácil. A alimentação está integrada em um sistema complexo de relações humanas e a escolha do que comemos não se limita apenas ao seu valor nutricional, nem é uma decisão totalmente racional. É fundamental compreender a alimentação como um tema multifacetado, de modo a explorar as diversas abordagens disponíveis para alcançar resultados concretos.

A escolha alimentar é um aspecto central da vida humana, influenciada por uma miríade de fatores que vão desde preferências individuais e influências culturais até fatores socioeconômicos e ambientais.

Normas sociais, pressões do grupo, tradições familiares e hábitos alimentares específicos de uma comunidade desempenham um papel significativo na determinação dos alimentos consumidos por indivíduos. Compreender essas influências é essencial para desenvolver estratégias de saúde pública que respeitem e abordem a diversidade cultural e social das populações.

Na saúde global, essas escolhas exercem um papel crucial afetando não apenas o bem-estar físico, mas também o mental e emocional. Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes essenciais como vitaminas, minerais e fibras, é fundamental para prevenir uma série de doenças crônicas, incluindo obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, por exemplo.

Me. Marêssa Barbosa Martins



Centro Universitário Católica de
Quixadá, UniCatólica, Brasil
maressamartins@unicatolicaquixada.edu.br



Apesar dos avanços na luta contra a fome, com o aumento da produção de alimentos, as mudanças socioeconômicas e culturais têm causado uma desorganização disfarçada pela flexibilização dos hábitos alimentares, levando a uma má nutrição e uma insegurança difundida em relação aos valores nutricionais dos alimentos. Nesse contexto, os consumidores se vêem pressionados a fazer escolhas alimentares enquanto enfrentam a sensação de terem perdido a segurança proporcionada por um sistema de controle social.

A mídia, incluindo a televisão, redes sociais e outros canais de comunicação, desempenham um papel significativo na formação dos hábitos alimentares e padrões de alimentação da sociedade contemporânea. Através de programas de culinária, anúncios publicitários e influenciadores digitais, as pessoas são constantemente expostas a uma variedade de alimentos e estilos de vida associados a eles.

Essa exposição pode influenciar diretamente as escolhas alimentares, muitas vezes promovendo o consumo excessivo de alimentos processados, fast food e padrões de consumo pouco saudáveis. Além disso, a prevalência de imagens idealizadas de corpos e dietas na mídia pode levar a distorções na percepção da imagem corporal e alimentação inadequada, contribuindo para o desenvolvimento de distúrbios alimentares e uma relação negativa com a comida.

Os aspectos comportamentais também desempenham um papel fundamental na maneira como as pessoas fazem escolhas alimentares. Desde preferências individuais, motivações até emoções e impulsos, uma compreensão mais profunda desses aspectos pode fornecer insights valiosos sobre porque as pessoas escolhem certos alimentos e como essas escolhas afetam sua saúde. Além disso, a análise dos padrões comportamentais pode revelar oportunidades para intervenções eficazes na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Um ambiente de constante estresse, desconforto mental e a presença abundante de alimentos favorece o recurso a “*comfort food*”, que, quando consumida de forma regular, cria um ciclo negativo com alto potencial de causar doenças. Pesquisas nas áreas da neurociência revelam que indivíduos costumam fazer escolhas mais ousadas quando estão sob pressão, isso pode prejudicar o controle das emoções racionais, levando as pessoas a serem mais vulneráveis à impulsividade emocional e, assim, mais propensas a procurar comida como forma de conforto, daí a utilização do termo “*comfort food*” é a comida que proporciona uma sensação de prazer, capaz de estimular memórias no indivíduo.

Explorar as interfaces da escolha alimentar, favorece identificar oportunidades para intervenções que promovam hábitos alimentares mais saudáveis e previnam doenças relacionadas à dieta. Desde a modificação do ambiente alimentar até a educação nutricional, utilizando de uma abordagem holística e multidisciplinar para enfrentar os desafios.

Desenvolver e implementar intervenções que abordem os fatores comportamentais, sociais, culturais e ambientais envolvidos nas escolhas alimentares, podemos trabalhar rumo a um futuro em que a saúde alimentar é uma prioridade e onde todos têm acesso a alimentos nutritivos e adequados às suas necessidades individuais. Isso inclui não apenas intervenções individuais, como educação nutricional e aconselhamento comportamental, mas também mudanças em níveis mais amplos, como políticas de saúde pública e modificação do ambiente alimentar.

Ao promover uma alimentação balanceada, é essencial salientar dois pontos: modificar hábitos alimentares a longo prazo é um desafio complexo, e os comportamentos alimentares na vida adulta são influenciados pelos hábitos adquiridos na infância. Estas questões ressaltam a importância de focar nas crianças nos primeiros anos de vida ao intervir para promover hábitos alimentares saudáveis que perdurem ao longo do tempo.

REFERÊNCIAS

- MATOS, S. M. R. de; FERREIRA, J. C. de S. Estresse e comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p. e26210716726-e26210716726, 2021.
- MONTANARI, M. **Comida como cultura**. São Paulo: Senac, 2008.
- SANTOS, J. M. dos; COELHO, T. A. A.; SILVA, R. F. G. Fatores que interferem na formação do hábito alimentar saudável na infância: uma revisão bibliográfica. **Revista Científica do UBM**, v. 25, n. 48, p. 80-94, 2023.
- VIEIRA, M. L. da R.; OLIVEIRA, J. C. S. de; MELLO, A. P. de Q. Aspectos sociais na formação dos hábitos alimentares de crianças. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 33, p. e809, 2019.