

Você tem fome de quê?

Degustar um alimento é um dos prazeres que o ser humano tem, não só pelo paladar como também pela presença de outros ingredientes que estão ao redor da comida: a reunião das pessoas que gostamos como família ou os amigos. Outras finalidades são possíveis com a comida permeando nossas experiências afetivas ou profissionais, uma vez que são em alguns jantares que se realizam grandes negócios ou encontros amorosos. Isso sem falar nas comemorações seja por conquistas pessoais ou as datas festivas.

O ato de comer tem também outras funções, já que as pessoas se alimentam pelos mais variados motivos e não apenas pra saciar a fome. Há aquelas que buscam resolver, através da comida, suas dificuldades como a ansiedade, a depressão, o stress ou até mesmo engordando por medo de viver a própria sensualidade. Comem porque estão tristes, ou porque perderam o emprego ou estão com raiva de alguém. A ansiedade é uma aliada do “beliscador” que come, sem perceber e conseqüentemente ganha peso. Os motivos são variados, mas fica clara a função da comida pra preencher um vazio emocional.

A obesidade é resultado de vários fatores não só os genéticos e os hábitos familiares, mas outros eventos da vida como os psicológicos, sociais, culturais, a influência da propaganda etc. Estes fatores devem ser cuidadosamente observados para compreender qual deles é a razão que leva a pessoa a utilizar a comida como forma de extravasar seus sentimentos negativos.

E tudo isso repercute na auto-imagem, na qualidade de vida, nas relações afetivas, sociais e até profissionais, causando mais desconforto ainda ao indivíduo gerando um círculo vicioso, uma vez que acaba buscando compulsivamente o prazer na comida para compensar suas frustrações. E é esta forma de compensação que gera mais frustrações o que leva a pessoa a buscar soluções imediatas como os moderadores de apetite que alteram seu humor prejudicando suas relações sociais, ou as soluções radicais como a cirurgia de redução de estômago, vista por muitos pacientes como a solução mágica de todos seus conflitos.

O bebê na sua relação com a mãe percebe suas primeiras gratificações - ou não- do meio externo através do seio materno, ou mamadeira. Isso ocorre na forma como a mãe oferece este leite, o acolhe através do contato físico ou do olhar, suas palavras de carinho, etc., demonstrando assim que já no início da vida o ser humano percebe a comida não só como uma necessidade fisiológica, mas emocional também. Uma mãe ansiosa ou que tenha uma expectativa do que saúde esteja associada a ganho de peso, pode nutrir em excesso seu bebê desencadeando um sobrepeso.

É desta forma que o ser humano passa a associar comida a afeto e este significado vai se ampliando ao longo da vida.

A psicoterapia auxilia a refletir e conscientizar sobre seu comportamento, ajudando-o a substituir os prazeres imediatos representado pela comida, por outros mais duradouros. O ponto de partida é responsabilizar pela vida emocional, sem utilizar o alimento como fuga, permitindo um novo estilo de vida mais saudável que inclua a percepção de si e do seu agir no mundo.