

# é fome? ou só vontade de comer?

**A** barriga começa a roncar e, de imediato, você procura algo para comer. Essa é a atitude normal da maioria das pessoas, afinal aprendemos desde cedo que quando o estômago reclama é hora de mandar algum alimento para ele, ou seja, a fome chegou. Mas será que você consegue definir direitinho quando está sentindo fome ou seria apenas vontade de comer algo? "A vontade de comer ou apetite é um impulso, mui-

tas vezes descontrolado, de ingerir um determinado tipo de alimento, nem sempre muito nutritivo", afirma a endocrinologista Adriana Moretti, de São Paulo. "Já a fome é uma necessidade fisiológica que se compensa através de uma ingestão controlada de alimento, sentindo saciedade logo em seguida", explica a médica.

O maior problema é que a maioria das pessoas confunde essas duas reações do organismo e acaba caindo no

Seu regime tem mais chances de ser um sucesso quando você aprende a diferenciar essas duas reações do organismo

Por Sílvia Regina





erro de comer demais. E, principalmente para quem tem problemas com a oscilação de peso, esse é um drama que tem como consequência a obesidade. De acordo com a nutróloga Paula Cabral, da Clínica Hagla, que criou um método de emagrecimento baseado nessas condições, se a pessoa se alimenta somente quando a fome de verdade surge, ela consegue emagrecer e, além disso, permanece sequinha, sem o risco de voltar a engordar.

### a fome...

- ... é uma necessidade física de alimento
- ... não é seletiva
- ... não permite que você saia para comprar comida
- ... faz você comer o que estiver pronto e à mão
- ... não se importa se o alimento está frio ou quente, se é doce ou salgado
- ... não aparece no intervalo da novela

### o apetite...

- ... faz a barriga roncar
- ... seleciona os alimentos
- ... permite que você telefone e encomende a comida
- ... espera o alimento ficar pronto e apetitoso
- ... se importa com o que vai comer
- ... aparece a qualquer momento



## COMO IDENTIFICAR

Aprender a diferenciar a fome e o apetite – ou vontade de comer – é um dos passos mais importantes para evitar o assalto à geladeira sem necessidade. Segundo Adriana Moretti, a fome ocorre em horários específicos quando o organismo começa a sentir hipoglicemia – queda da taxa de açúcar no sangue. No entanto, para a nutróloga Paula Cabral o aviso de barriga roncando está longe de ser encarado como fome. “A fome dói, provoca uma contração no estômago irritante que tira sua concentração. Quando ela chega de verdade, a pessoa come qualquer alimento que estiver à frente”, diz ela.

A vontade de comer é exatamente o contrário da fome. Ela pode aparecer em qualquer hora, mas é mais comum no final da tarde. “Nesse horário a serotonina – substância produzida pelo cérebro – começa a ficar em níveis baixos. Daí essa sensação de precisar comer algo”, explica a endocrinologista. Ainda há outro agravante, o apetite está relacionado à ansiedade. Por isso, a pessoa escolhe o que vai comer e, muitas vezes, ataca compulsivamente uma caixa de bombom. O pior é que a vontade de comer algo – que você não sabe exatamente o que é – continua.

Outra confusão muito comum é a

sensação de fome e de sede. Às vezes, a pessoa sente sede, mas acha que é fome e acaba descontando no alimento. “Essas sensações se confundem, porque os centros que regulam as duas funções no cérebro são muito próximos. Frequentemente temos sede e comemos o dia todo sem conseguir satisfação no alimento”, explica Paula.

## OS SINAIS DE CADA SENSÇÃO

Agora que você aprendeu a diferença entre fome e vontade de comer comece a perceber os sinais do seu organismo. Quando sentir a fome batendo, pergunte a você mesma: “Eu comeria um prato de arroz e feijão agora?”. Se a resposta for não, você está com vontade de comer. “Suponhamos que você esteja em dúvida se a fome acabou ou não e resolva repetir o bife ou a batata. Isto não é fome. A fome não seleciona dois alimentos em cinco que estão à sua frente”, explica Paula Cabral. Portanto, se esse for o seu caso saia para fazer algo, distraia-se. Seu organismo ainda não está necessitando de alimento naquele momento. E o que você ingerir vai ser considerado excesso, ou seja, vai ajudá-la a engordar.

Já para descobrir se você está com fome ou sede, tome um copo de água assim que sentir fome. Se a sensação

## faça o teste

A nutróloga Paula Cabral, da Clínica Hagla, no Rio de Janeiro, ensina uma técnica para descobrir realmente a diferença entre a fome e o apetite (vontade de comer algo):

- Almoce e marque o horário
- Some de oito a nove horas
- Nesse período não coma nada. Só a água é liberada.
- Observe as reações do organismo
- Ao final do período em jejum você, provavelmente, sentirá fome.
- Lembre-se: a fome dói.

passar, era sede. Só coma se a fome, realmente, persistir.

## E COMO VOU EMAGRECER?

Ao aprender diferenciar essas duas sensações, você evita um ganho excessivo de peso. Mas para quem quer emagrecer, o método tem que ser aplicado com um pouco mais de rigor. Assim que sentir a fome e tiver certeza disso, aguarde cerca de 15 minutos antes de comer. O organismo vai perceber essa falta e buscará energia para funcionar nas reservas. É aí que começa a perda de peso.

Quem aprende direitinho essas regras, nunca mais esquece. Sabe quando está com fome, reconhece a quantidade exata de comida para saciá-la e consegue driblar a vontade de comer.