

Alimentação Saudável na Infância

Prevenção de insatisfação corporal,
transtornos alimentares e obesidade
na infância

Nathália Petry

Nutricionista especialista em transtornos alimentares

Autora dos canais @debemcommeuprato

www.nathaliapetrynutricionista.com



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

Sobre mim!

- Nutricionista com abordagem “sem dieta” (CRN3-44975)
- Graduada pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e Pós-graduada em Psicologia, Nutrição e Transtornos Alimentares (UNIARA);
- 1 das 4 nutricionistas certificadas oficialmente no Intuitive Eating, pelo Intuitive Eating Pro.
- Tem experiência nacional e internacional na área de Transtornos Alimentares (trabalho na National Eating Disorders Association - NEDA);
- Autora do livro Em Paz com a Comida, do livro infantil Deixa minha barriga em paz!, e do livro digital Alimentação Intuitiva na Primeira Infância
- Professora de cursos de pós graduação (CEAAC Educacional, IIESAU)



Vamos começar com um exercício?

Feche os olhos e busque nas suas memórias:

Você se lembra de como comia na infância?

Como eram as refeições na sua casa? Vocês sentavam à mesa? Eram momentos agradáveis?

Você se sentia livre para comer até se sentir saciado? Ou era pressionado a comer mais ou a comer menos?

Você foi colocado em alguma dieta restritiva por motivos de perda de peso?

Como você se sentia com seu corpo? Se sentia confortável ou sentia que seu corpo era errado?



Nathalia Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

Agora, reflita:

Como isso se relaciona com sua relação com a comida hoje?

Como é hoje sua relação com a comida? É leve e prazerosa? Ou possui culpa ao comer?

Você percebe hoje seus sinais de fome e saciedade?

Você sente que precisa estar continuamente fazendo restrições alimentares por motivos de perda de peso?

Você sente que pode confiar nos sinais do seu corpo para se alimentar?



Nathalia Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3-44975

Não sei se é o seu caso, mas, infelizmente, boa parte das pessoas convive com uma relação bastante complicada com a comida: repleta de culpa, oscilando entre dietas restritivas e exageros alimentares, convivendo com efeito sanfona (ganho e perda constantes de peso).

Tem sido cada vez mais comum, por exemplo, pessoas relatando se sentirem descontroladas com a comida, ou mesmo obcecadas por alguns tipos de alimentos, como doces. Por outro lado, também tem sido cada vez mais comum que pessoas, principalmente mulheres, vivam anos de dietas, se privando de alimentos que lhes são importantes e, muitas vezes, comendo menos do que o suficiente.



Nathalia Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

E em meu consultório, atendendo mulheres com relações complicadas com a comida, frequentemente percebíamos que esta relação complicada tinha início na infância.

Por exemplo, muitas delas eram pressionadas para rasparem o prato mesmo estando cheias, não aprendendo assim a perceber seu sinal de saciedade.

Ou a comida era utilizada como forma de recompensa e castigo, promovendo o chamado comer emocional.

Ou ainda elas eram colocadas em dietas restritivas para controle do peso, não podendo respeitar seu sinal de fome.

E aí vai nossa primeira lição de hoje:

O nosso relacionamento com a comida começa na infância.



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

E quais são os objetivos quando pensamos na promoção de alimentação saudável na infância?

Você deve estar se perguntando “Como assim, Nathália? O objetivo não é a Nutrição e o crescimento e desenvolvimento saudáveis da criança?”



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

Sim, a ingestão de energia e nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento da criança é um dos objetivos.

Mas quando ele é o ÚNICO objetivo, quando pensamos simplesmente que nossa criança precisa comer X calorias ou X colheradas, acabamos muitas vezes vivenciando cenários como esses das fotos:



E então, precisamos falar do

novο contexto do estado nutricional na infância

Cerca de 60 anos atrás, as principais preocupações relacionadas à alimentação infantil no Brasil giravam em torno da desnutrição infantil e de carências nutricionais, como de vitaminas e minerais.

Porém, nas últimas décadas, temos observado o crescimento alarmante de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (como colesterol alto e diabetes mellito tipo 2, por exemplo) também na infância (POF 2008-2009).

E isso tem aumentado a preocupação dos profissionais de saúde e dos pais e cuidadores a respeito não só do **o quê as crianças têm comido**, mas o **como**.



Nathalia Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

Tem-se falado a respeito das

alterações no comportamento alimentar das crianças

Diversos autores e profissionais da saúde, como eu, têm buscado estudar e conscientizar a respeito do comportamento alimentar de adultos e crianças, isto é, trazendo o olhar para não só o **quê se come**, mas também para o **como se come**, **porque se come**, **quanto se come**.

As alterações no comportamento alimentar têm sido cada vez mais frequentes. Os autores Maranhão et al (2017) apontam que cerca de 25 a 45% das crianças saudáveis apresentam dificuldades alimentares como, por exemplo, a seletividade alimentar importante.

Ainda, Madden et al (2009) e Rosen (2010) apontam o crescimento significativo do comportamento compulsivo ou obsessivo com alimentos e transtornos alimentares na infância.



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

Ainda, Maranhão et al (2017) comentam que **apenas 16-30% dos problemas alimentares em crianças têm causas orgânicas e que perto de 80% têm uma componente comportamental.**

Ou seja, a forma como a família se alimenta e aborda a alimentação, e como o ambiente alimentar é construído, tem bastante impacto no comportamento alimentar da criança.

A seguir, veremos algumas atitudes e comportamentos da família que impactam negativamente na relação da criança com a comida:



Pressão para comer mais ou menos

Pressionar a criança para comer mais (“limpar o prato”, por exemplo) ou comer menos (colocar a criança em dietas restritivas) pode promover que a criança se desconecte da sua percepção de fome e saciedade.

- Em estudo realizado com meninas de 5 anos de idade, quando as meninas percebiam uma pressão em relação à alimentação vinda dos pais, isso as levava a se afastar dos sinais de fome e saciedade (Birch, Fisher e Davinson, 2003)
- A insistência dos pais para que a criança se alimente pode prejudicar a capacidade dela de respeitar a saciedade (Birch et al, 1987)
- A má percepção dos pais relativamente à saciedade e fome da criança pode levar ao aparecimento de padrões alimentares anormais (Baptista, 2016)



A fome e a saciedade

Sobre a fome e a saciedade, Evelyn Tribole e Elyse Resch (2012) explicam que os bebês nascem “intuitivamente sabendo” se alimentar, isto é, quando estão com fome, sentem um desconforto e choram pelo leite; ao receberem o leite da mãe, começam a matar sua fome e mamam apenas até ficarem saciado, mesmo se deixados ao peito da mãe por longos períodos.

Um estudo muito interessante avaliou o consumo por bebês de leite artificial diluído e concentrado, e percebeu que os bebês consumiam sempre apenas o volume necessário para atender a fome e as suas necessidades nutricionais, mamando um volume maior do leite diluído e um volume menor do mais concentrado (Fomon, 1993).,

As autoras colocam que os bebês, se incentivados durante a vida a respeitarem estes sinais físicos para se alimentar, teriam mais chances de manterem um peso e indicadores de saúde adequados, bem como um bom relacionamento com a comida.



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

Tribole e Resch (2012) colocam que os bebês, se incentivados durante a vida a respeitarem estes sinais físicos para se alimentar, teriam mais chances de manterem um peso e indicadores de saúde adequados, bem como um bom relacionamento com a comida.

Porém diversas “interferências” durante a vida de uma pessoa poderiam influenciar para que houvesse uma “desconexão” com estes sinais. Um exemplo muito comum já durante a infância é o precisar “limpar o prato”, que faz com que a criança já receba a mensagem de que não é importante confiar na saciedade, mas sim se guiar pelo servido no prato (um indicador externo). O ato de receber um doce toda vez que chora também pode influenciar na percepção de fome da criança, pois ela pode começar a aprender que a comida é uma forma de confortar nossas dores e angústias. Outro exemplo de interferência na infância ou adolescência é a prática de dietas, seja por pressão do grupo, por determinado tipo de aparência ou bullying, ou por preocupação dos pais por questão de saúde, o que ensina a criança ou a adolescente a não confiar nos sinais do seu corpo, mas seguir orientações externas para se alimentar.



Obsessão pela “nutrição” e proibições alimentares

Impor uma alimentação “perfeita nutricionalmente” à criança, proibindo diversos alimentos (como doces) pode levar ao efeito contrário: comer excessivo e às vezes escondido, desconexão com os sinais da fome e da saciedade, preocupação excessiva a respeito de comida e peso, e menor auto estima (Eneli, Crum e Tylka, 2008)

- Em um estudo com meninas de 5 anos de idade, as meninas cujas mães eram muito restritivas apresentaram um maior “comer excessivo” quando atingiram 9 anos (Birch, Fisher e Davinson, 2003)
- A pressão dos pais para que as crianças comam aquilo que eles consideram “bom” não faz com que a criança tenha prazer ao comer e pode produzir um efeito inverso, isto é, que a criança não queira ingerir tal alimento (Newman e Taylor, 1992)
- As proibições transmitem ideias confusas e conflitantes, pois essas comidas “ruins” são oferecidas em contextos agradáveis, como festas e passeios (Birch e Fisher, 1998).



Promoção de insatisfação corporal

A pressão para ser magro ou o estigma contra o corpo gordo (seja o corpo da própria criança ou o corpo do adulto - por exemplo, a mãe falando mal do próprio corpo) pode ter impacto bastante prejudicial na criança.

- O estímulo ao emagrecimento dado pela mãe foi visto como influência à maior internalização do ideal de beleza pela criança (Anschutz et al, 2009)
- A obsessão por magreza e a realização de dietas por parte dos pais pode levar ao desenvolvimento de comportamentos inadequados de perda de peso pelos filhos (Armstrong e Janicke, 2012)



Nathalia Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

A percepção de que seu corpo é errado tem sido vista como um forte fator de risco para um relacionamento ruim com a comida, tendo em vista que nos sentimos insatisfeitos com nossos corpos nos faz com que não confiemos nos sinais mandados por ele e também nos faz buscar medidas rápidas e nem sempre saudáveis para a perda de peso.

Segundo a autora Ann Macpherson-Sánchez (2015), o desenvolvimento do conceito de precisarmos estar no “peso ideal” foi o início do crescimento da obesidade, pois leva à prática de dietas, a comportamentos compulsivos com a comida e ao ganho de peso a longo prazo. Paradoxal isso, não é mesmo?



Uso da comida de forma emocional

Muitas vezes, uma relação emocional disfuncional com a comida já se inicia desde a infância, quando, por exemplo, a criança recebe doces ou outros alimentos como forma de conforto quando se machuca, não sendo ensinada a lidar com aquele sentimento incômodo. Aliás, é muito importante que, desde crianças, possamos aprender a dar nome aos sentimentos e emoções. Só quando aprendemos a nomeá-los é que podemos, então, desenvolver mecanismos para lidar com eles.

Ainda, "Puhl e Schwartz (2003) verificaram que **adultos com compulsão ou restrição alimentar** relataram que, na infância, os pais utilizaram a alimentação para controlá-los, como recompensa quando tinham bom comportamento e como punição para castigá-los ou para fazê-los felizes quando estavam tristes"



Nathalia Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

Após todas essas informações, acredito que ficou claro que promover alimentação saudável na infância não se trata apenas de focar em nutrientes, mas sim também trabalhar a relação da criança com a comida.

Dessa forma, convido você a rever os objetivos na promoção de alimentação na infância, isto é, o que nós, pais, cuidadores e profissionais da saúde precisamos ter como objetivos ao pensar na alimentação da criança:

Quais são os objetivos quando pensamos na promoção de alimentação saudável na infância?

Para muito além de nutrir o corpo e promover o crescimento e desenvolvimento, a promoção de alimentação saudável na infância pode e deve ter outros objetivos:



- Aprender a ouvir e respeitar os sinais do corpo que guiam a alimentação: fome e saciedade. Esse é um processo que se chama autorregulação, e é fundamental para o desenvolvimento da autonomia alimentar

- Cultivar o prazer de comer, aprendendo que comer deve ser prazeroso e divertido

- Conhecer sua cultura alimentar e os diferentes contextos alimentares (por exemplo, o que é comida de festa junina)

- Socializar. Comer não é só ingerir, mas partilhar, ter um momento junto com a família e pessoas especiais

- Experimentar diferentes alimentos, diferentes preparos, conhecer quais formas lhes são mais prazerosas. O cozinhar pode ser uma linda ferramenta

- Criar uma relação positiva com a alimentação, respeitando os sinais do corpo, nutrindo o corpo e alimentando a alma



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

Tendo em mente esses objetivos, a promoção de alimentação saudável pode se parecer mais com essas fotos...



Nathalia Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975



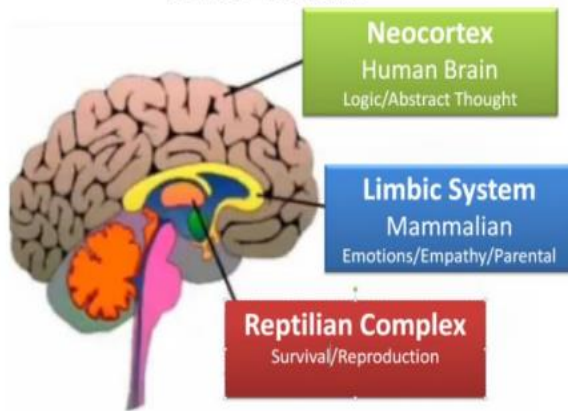
Por fim, para complementar o entendimento destes objetivos, vamos ainda refletir sobre

**o que é alimentação
saudável e como nosso
corpo regula o nosso comer**



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

The 3 Brains



Segundo Tribole e Resch (2012), a regulação do nosso comer envolver processamento de três áreas cerebrais:

o complexo reptiliano, responsável pelos instintos fisiológicos, como fome, saciedade, vontades alimentares geradas por deficiências alimentares;

o sistema límbico, responsável pelas emoções, sentimentos, memórias afetivas e simbolismos, ou seja, os alimentos que têm sentido para nós emocionalmente, culturalmente;

e o neocórtex, responsável pelo pensamento cognitivo e pela racionalidade, ou seja, as informações que temos sobre os alimentos, sobre os nutrientes.



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

Segundo as autoras, praticar dietas ou viver tentando controlar sua alimentação (isto é, focar só na questão nutricional) seria “utilizar” apenas o neocórtex, ignorando os outros dois complexos cerebrais, ou seja, ignorando os sinais fisiológicos do corpo, os simbolismos do alimento e sentimentos e emoções do sujeito.

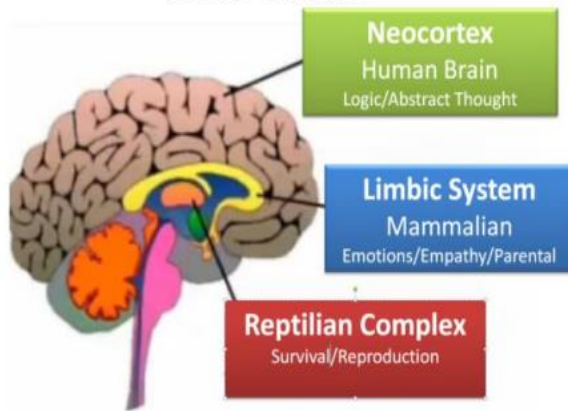
Fazendo uma analogia, é como se o ser humano tentasse “racionalizar” o ato de urinar, se propondo a urinar de 3 em 3 horas.

Ou seja, assim como nosso corpo nos manda sinais que guiam o ato de urinar e nós não precisamos controlar estritamente isso (por exemplo “ah tenho que fazer só 200mL de xixi), nós também temos sinais que sinalizam as necessidades alimentares e que devem ser considerados no nosso comer.



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

The 3 Brains

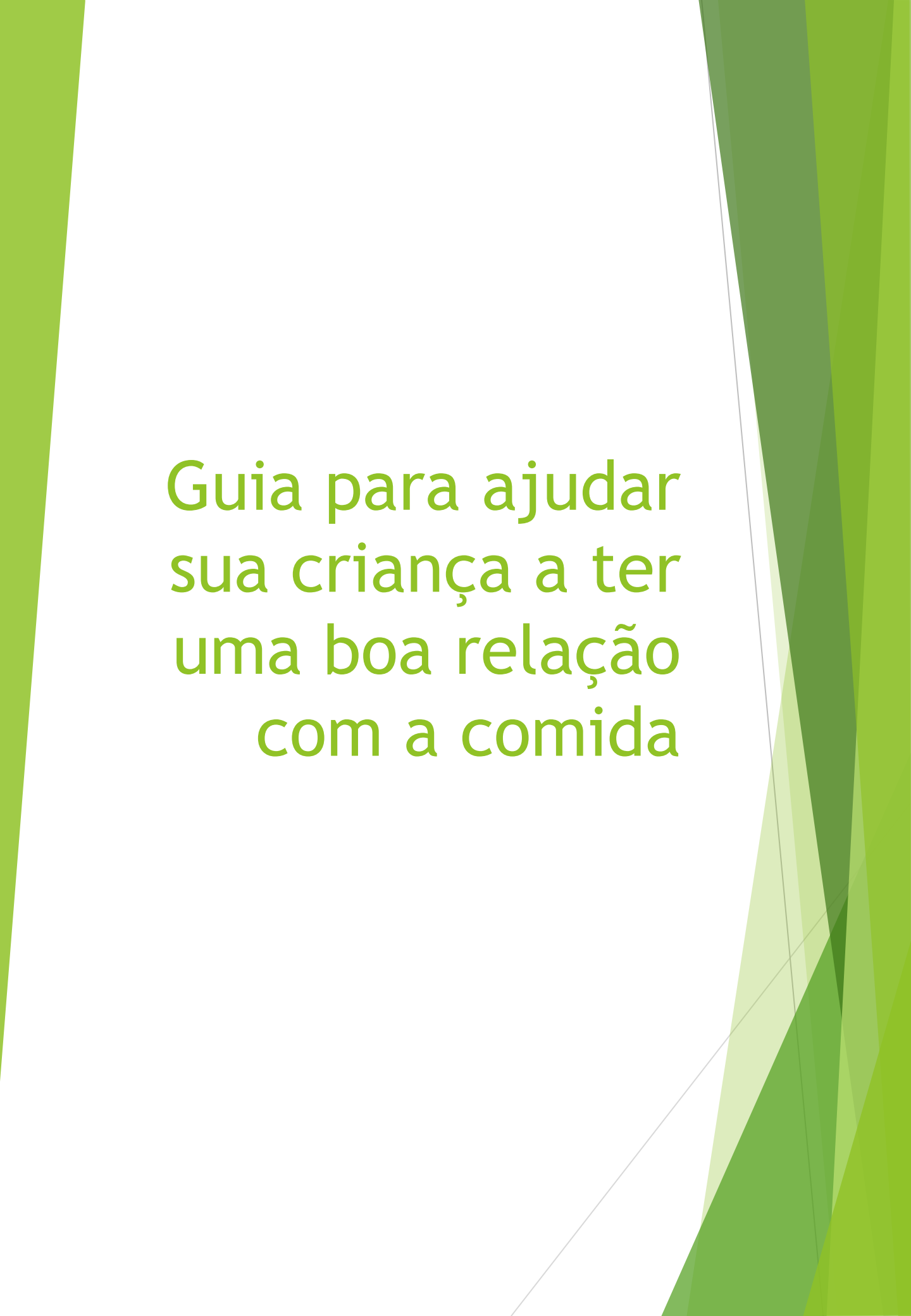


Dessa forma, um comer saudável é aquele que promove o envolvimento das três áreas cerebrais, no qual a escolha alimentar passaria pelas necessidades fisiológicas (fome/saciedade), pelo contexto simbólico-cultural do alimento (alimentos que têm sentido para mim) e pelo processamento cognitivo de todas as informações aprendidas (e aqui sim entra a questão nutricional).

É preciso integrar as informações das três áreas cerebrais para regular a alimentação.



Nathalia Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

The background features abstract, overlapping green shapes in various shades, creating a modern and clean aesthetic. The shapes are primarily triangular and polygonal, with some semi-transparent areas that allow the colors to blend. The overall composition is balanced and visually appealing.

Guia para ajudar sua criança a ter uma boa relação com a comida

Abaixo, segue um esquema para demonstrar os diferentes pontos a serem observados quando promover a alimentação para sua criança:

Onde?

Ambiente alimentar agradável, se possível em família

Quando?

É importante ter uma certa rotina alimentar, para que a criança preveja as próximas refeições. Mas também flexível para respeitar a fome da criança.

Como?

Que sejam momentos agradáveis e prazerosos.
Focar no prazer e no saborear.
Preparar os alimentos de forma atraente.

Por que?

Focar na comida como uma fonte de prazer, socialização, respeito ao seu corpo, e de energia (sair do velho discurso só sobre saúde).
Observar também os diferentes contextos alimentares (reuniões de família, festas, praia...)

O quê?

É importante oferecer alimentos variados e nutritivos, de preferência em preparos atrativos e também variados.
E sem precisar proibir outros alimentos menos nutritivos, que podem fazer parte de uma alimentação saudável.

Quanto?

Promover autonomia para a criança observar e respeitar sua saciedade. Ela decide quanto!



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

Trago ainda abaixo esta tabela proveniente do Modelo de Divisão de Responsabilidades, da autora Ellyn Satter. Este modelo demonstra a divisão de responsabilidades na alimentação entre pais e crianças.

Veja abaixo “quem decide o quê”:

Responsabilidade dos pais
Decidir o quê será oferecido - Refeições variadas
Escolher e preparar a comida
Fazer com que os momentos de comer sejam agradáveis
Ser modelo para o filho sobre o que comer e o como comer (<i>trabalhar seu próprio relacionamento com a comida</i>)
Responsabilidade das crianças
Decidir o quanto vai comer, e se vai comer
Comer a quantidade que precisam
Aprender a se comportar nas refeições (não falar de boca cheia, sentar à mesa)

Por fim, um guia final para os pais, cuidadores e envolvidos na alimentação da criança:

1. Olhem para o seu próprio relacionamento com a comida (a criança aprende muito por observação!)

2. Tornem os momentos das refeições agradáveis

3. Respeitem os sinais de fome e de saciedade da criança e ensine-as também a prestarem atenção nisso

4. Ofereçam oportunidade e acesso a uma variedade de alimentos nutritivos, porém sem proibir os outros menos nutritivos.

5. Ensinem a criança a se expressar em suas vontades e emoções. A comida pode fazer parte de momentos difíceis, mas é importante que aprendam a dar nome aos sentimentos

6. Não deixem a criança acreditar que seu corpo é errado! Além disso, procurem ter uma boa relação com seus próprios corpos também

7. Não associem o comer a emagrecimento ou de forma terrorista à saúde. Fale sobre comida em termos de prazer e dar energia pro corpinho.

8. Não associem atividade física ao emagrecimento ou ao comer. A atividade física também deve ser abordada como forma de diversão.

9. Lembre-se que alimentação saudável não é “comer alimentos saudáveis”. É sobre comer de tudo, de maneira respeitosa e prazerosa, nutrindo o corpo e a alma.

Mais leituras para você trabalhar o tema:



Para você olhar e trabalhar a sua própria relação com a comida:

www.bit.ly/livroempazcomacomida



Para criar um bom relacionamento com a comida na primeira infância:

www.bit.ly/Alnaprimeirainfancia



Livro infantil! Para trabalhar o tema com a sua criança:

www.bit.ly/deixaminhabarrigaempaz



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975

Para além de se nutrir,
comer é atribuir significados
e impor sua autonomia



Nathália Petry
Nutrição Comportamental
Alimentação Consciente e Intuitiva
CRN-3 44975