



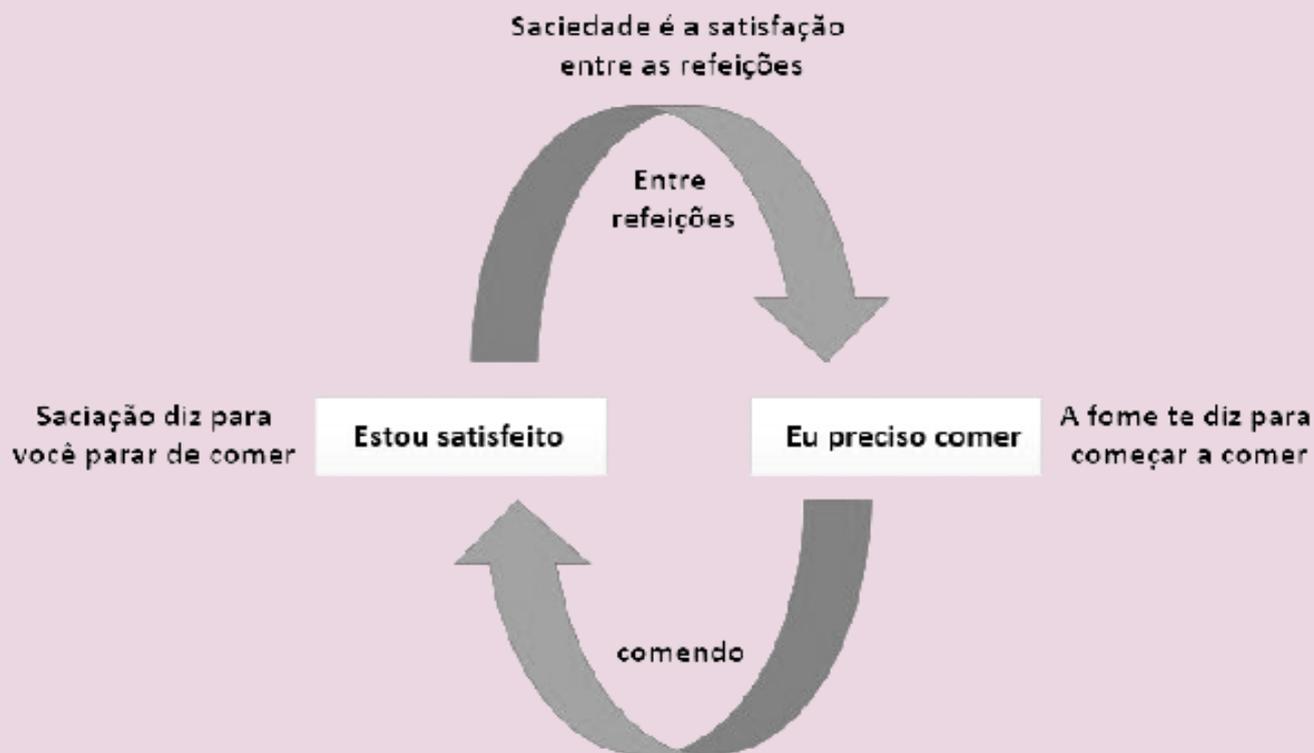
aciedade:

*Quando a escolha dos alimentos se
torna sua maior aliada*



Alimentação e Saciedade^{1,2}

Como vimos no boletim 22, sobre “**Comer Consciente**” ([clique aqui](#)), é importante distinguir a fome fisiológica da emocional. Os sistemas nervoso, digestório e hormonal funcionam de forma interligada, controlando a hora de começar e de parar de comer e, os alimentos exercem papel fundamental sobre esse processo. Portanto, identificar de forma adequada os sinais de fome e saciedade contribui para uma alimentação equilibrada favorecendo a manutenção do peso corporal.



Saciedade

É aquela sensação de matar a fome e se sentir satisfeito por um período, que dura até a fome vir de novo.

Se sentir saciado por mais tempo não tem a ver só com a quantidade de comida ingerida, mas também com o **tipo de alimento/nutriente**. Algumas categorias de alimentos conseguem te saciar por mais tempo, evitando que você coma mais que o necessário, tais como:

Proteínas

Fibras

Gorduras

Fatores que promovem saciedade

Proteínas^{1,3}

Atuam produzindo maior estímulo hormonal, fazendo com que a sensação de saciedade dure por mais tempo.

Além das **carnes em geral**, também são encontradas nas **leguminosas** (feijão, lentilha, grão-de-bico), em **ovos**, **leite e derivados** e nas **oleaginosas** (castanhas, nozes, amêndoas).

Destaca-se a importância do **triptofano**, aminoácido essencial (que nosso corpo não produz, deve ser consumido pela alimentação) que participa do processo de formação de:

- ⇒ **serotonina** (neurotransmissor associado à saciedade, bem estar)
- ⇒ **melatonina** (hormônio associado ao sono).

Principais fontes alimentares de triptofano: oleaginosas, ovo, banana, leite, chocolate (quanto maior o percentual de cacau, melhor), peixes, carnes.

#Fica a Dica

Sabia que mastigar bem os alimentos tem papel importante? ¹

Uma boa digestão começa pela boca e comer devagar, além de ser muito mais prazeroso, permite que você usufrua ainda mais dos sabores e das texturas dos alimentos e, perceba os sinais de saciedade durante uma refeição.

Fibras^{1,2}

São ótimas para auxiliar na tarefa de não comer mais que o necessário, já que retardam o esvaziamento gástrico. Isso significa que quando o corpo desacelera a digestão, automaticamente é reduzida a necessidade de ingerir novos alimentos, proporcionando sensação de saciedade. Estão amplamente presente nos seguintes alimentos:

- **Vegetais folhosos** como alface, agrião, espinafre, escarola, repolho, rúcula, couve, salsão, brócolis e couve-flor;
- **Legumes** como beterraba, abobrinha, cenoura, abóbora, quiabo, nabo, tomate, rabanete, sempre que possível crus;
- **Cereais integrais** como arroz integral, farelo/ flocos de aveia, farelo/germe de trigo, pães integrais;
- **Sementes** como linhaça, chia, girassol, gergelim;
- **Leguminosas** como feijões, ervilha, lentilha, grão de bico e soja em grãos;
- **Fruitas in natura e secas.** Sempre que possível utilize a casca e o bagaço.



Gorduras^{1,4}

Promovem saciedade por levarem mais tempo para serem digeridas, retardando o esvaziamento gástrico. As **gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas**, quando consumidas em quantidades adequadas, possuem outras ações importantes para a saúde, por isso devem ser as mais presentes na alimentação. Podem ser encontradas em:

- **Alimentos de origem vegetal:** como azeite de oliva, óleo de soja, de girassol ou de canola, oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas), sementes de linhaça ou abacate;
- **Alimentos de origem animal:** peixes do mar, como salmão, atum e sardinha.

Já outros alimentos de origem animal como carnes vermelhas, bacon, banha de porco são ricos em gorduras saturadas, que não devem ser ingeridas em excesso.

Veja também o boletim 11/2020 ([clique aqui](#)), sobre **Óleos e Gorduras**.



Fatores que prejudicam a saciedade¹

CARBOIDRATOS



Por outro lado, a ingestão de **alimentos ricos em açúcar e carboidratos refinados** (farinha branca, macarrão, biscoitos, bolos, pães, etc) aumentam e diminuem rapidamente os níveis de glicose (açúcar) no sangue, o que provoca aumento da fome.

Ao comer este tipo de carboidrato, opte pelas versões integrais e procure adicionar outro alimento que seja fonte de fibras, gorduras e/ou proteínas.

Exemplos: macarrão com peito de frango, salada e sementes (gergelim, girassol); pão com ovo e azeite; tapioca com chia e queijo; incluir oleaginosas e hortaliças nos lanches (alface, rúcula, tomate, pepino, amêndoas, castanhas, etc).

ULTRAPROCESSADOS



São **produtos excessivamente industrializados**, cheios de aditivos, gorduras, sal ou açúcar em excesso, atraentes e fáceis de comer. **Exemplos:** salsichas e outros embutidos, biscoitos, sorvetes, chocolates, molhos prontos, macarrão instantâneo, pratos prontos congelados, entre outros.

Geralmente, na tentativa de “matar” a fome e sem tempo para cozinhar, nossa tendência é a busca por alimentos processados e ultraprocessados, que são de fácil acesso e atendem a necessidade daquele momento. Entretanto, esses “atributos” são uma grande armadilha para os mecanismos de saciedade.

Segundo o “**Guia Alimentar da População Brasileira**”, os ultraprocessados “enganam” os dispositivos que o organismo dispõe para regular o balanço de calorias. Isso significa que as calorias que provêm de alimentos ultraprocessados são subestimadas pelo organismo, fazendo com que a mensagem de saciedade demore a chegar. Como consequência, vamos comendo além do necessário sem nem perceber. Além de tudo, esses alimentos são pobres em nutrientes, vitaminas e minerais.



O planejamento de uma alimentação adequada e saudável contribui para boas escolhas nos momentos de fome. Organizar as compras, escolher os alimentos, definir os horários e um cardápio para as refeições, comer em local apropriado são fatores que também fazem parte do ato de comer.

Equipe organizadora:

Lidia Araújo, Lidiane Pessoa, Luciana Cardoso e Priscila Maia.

Contato: nutricao.prae@unirio.br