



COMFORT FOOD COMO PRÁTICA ALIMENTAR EM RESPOSTA A SITUAÇÕES DE ESTRESSE

Yana Cristina de Barba¹

Thaiane Rios²

Janaíne Perin³

Tainá Santos⁴

Fabiana Strapazon⁵

Litiara Kohl Dors⁶

Dalila Moter Benvegnú⁷

Resumo: Os seres humanos necessitam, indispensavelmente, de diversos nutrientes e substratos para manterem seus processos homeostáticos. Contudo cada vez mais observa-se que a alimentação humana é um processo que vai muito além de suprir as necessidades biológicas, possuindo papel na construção do comportamento humano, servindo como suporte emocional e símbolo cultural. Neste sentido, surge o termo alimentos de conforto ou “comfort food”, referindo-se a todo alimento consumido com a intenção de propiciar alívio emocional e sensação de prazer. Além disso, o termo é associado também a períodos da infância e do desenvolvimento de relacionamentos em grupo, ou seja, a criação de vínculos sociais. Assim, o alimento é imbuído de significado e valor, adquirindo caráter social, cultural, regional e familiar, portanto, reforçando a identidade e pertencimento do indivíduo. Porém, apesar do comfort food estar associado a momentos afetivos de comensalidade vividos em meio a um grupo social, o preparo e degustação do

¹ Graduanda do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, contato: y.ana@outlook.com

² Graduanda do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, thaiane_rios2@hotmail.com

³ Graduanda do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, janaíne.perin@hotmail.com

⁴ Graduanda do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, staina299@gmail.com

⁵ Graduanda do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, fabianasstr@gmail.com

⁶ Docente do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, litiara.dors@uffs.edu.br

⁷ Docente do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Campus Realeza, Paraná, Brasil, dalila.benvegnu@uffs.edu.br



mesmo é realizado de forma individual. Nesse sentido, pode-se incutir que o alimento de conforto está veiculado à fuga da realidade adquirindo atributos de substituição da pessoa humana e garantindo alívio e segurança em momentos de sobrecarga emocional relacionada ao estresse crônico, constantemente presente no contexto social atual. Entretanto, pode-se pensar: até que ponto esta forma de se alimentar não acaba tornando-se um problema de ordem compulsiva e agravante à saúde? O indivíduo ao ser submetido ao estresse apresenta uma série de mudanças hormonais que o levam a modificar suas escolhas alimentares tendendo a alimentos hiperpalatáveis e, com isso, levado ao sentimento de prazer, conforto e satisfação. Este comportamento, por sua vez, quando constante, está relacionado ao maior ganho de peso e acúmulo de gordura abdominal, levando ao risco aumentado de doenças cardiovasculares. Portanto, o uso dos alimentos de conforto deve ser considerado como uma forma gentil e humanitária de se alimentar e relacionada às necessidades emocionais e afetivas dos indivíduos. Todavia, deve-se obter uma maior consciência quanto aos reais motivos da alimentação, buscando, na medida do possível, estratégias adequadas para a resolução dos problemas emocionais sem fazer uso do alimento, minimizando, dessa forma, a influência dos eventos externos na alimentação.

Palavras-chave: Comfort food. Estresse. Alimentação.

Categoria: Ensino

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral