

COMFOORT FOOD NO MANEJO NUTRICIONAL DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Título abreviado: Comfort food, estresse e ansiedade

Ana Cristine Damacena de Pinto Cirino; Hellen Christina Neves Rodrigues***

*Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia, Goiás, Brasil.

****Autor Correspondente:**Ana Cristine Damacena de Pinto Cirino, e-mail: anacristinedamacena@hotmail.com.

Conflitos de interesse: Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

RESUMO

O estresse e a ansiedade afetam o ritmo cardíaco, provocam de humor, geram desconfortos intestinais, suor excessivo e dor de cabeça. O ser humano não se alimenta apenas por necessidades biológicas, mas também aspectos psicológicos fazem parte desta ação. Assim, o estresse e a ansiedade interferem nas escolhas alimentares, na busca por diminuir o desconforto causado pelos sentimentos e confortar a saudade. Foi observado que as pessoas com experiências parecidas buscam alimentos para conforto, e neste contexto surgiu o termo *Comfort food*. Para tanto, este termo envolve uma mistura de emoções e sentimentos ligados a lembranças. Assim, mesmo com as mudanças dos nossos hábitos alimentares, os sentimentos da infância nos influenciam nas nossas escolhas sendo que na vida adulta esses sentimentos nos acompanham. Portanto, o *comfort food* possivelmente ajudaria a minimizar os efeitos do estresse e da ansiedade como um alívio para as emoções, de forma que cada pessoa vivencia esta experiência de um modo. Palavras-chaves: estresse, ansiedade, *comfort food*.

ABSTRACT

Stress and anxiety affect the heart rate, trigger mood, generate intestinal discomfort, excessive sweating and headaches. The human being is not only fed by biological needs, but also psychological aspects are part of this action. Thus, stress and anxiety interfere in food choices, seeking to reduce the discomfort caused by feelings and comfort the longing. It was observed that people with similar experiences seek comfort food, and in this context the term Comfort food emerged. Therefore, this term involves a mixture of emotions and feelings linked to memories. Thus, even with changes in our eating habits, childhood feelings influence our choices, and in adult life these feelings accompany us. Therefore, comfort food would possibly help to minimize the effects of stress and anxiety as a relief for emotions, so that each person experiences this experience in a different way.

Keywords: Stress, anxiety, comfort food.

INTRODUÇÃO

Relatos de estresse estão presentes no decorrer da história da humanidade por diversos motivos, como mudanças climáticas, falta de alimentos, dificuldade de encontrar água e o sofrimento por doenças. Ao longo do tempo, esses fatores influenciaram o ser humano em aspectos biológicos e psicológicos¹.

O efeito do estresse no corpo pode ter influência nas funções cardíacas, respiratórias e intestinais. Assim, as emoções podem alterar o apetite ocorrendo aumento ou diminuição na sensação de fome².

A alimentação é uma necessidade fisiológica para a obtenção de energia e sobrevivência. Na busca por saciar e aliviar diversos sentimentos e emoções, o ser humano procura várias alternativas, a alimentação seria um opção³. Dessa forma, ele não se alimenta apenas por necessidade fisiológica, mas também, no contexto de um comportamento social e emocional¹.

O aspecto simbólico da alimentação está intimamente relacionado ao potencial do alimento de despertar memórias afetivas e lembranças carregadas de sentimentos⁴. Essas memórias podem estar ligadas a um momento marcante específico, que faz referência a família, ao ambiente de crescimento e convivência, como também as sensações construídas ao longo da vida de um indivíduo⁴. Nesse contexto, o termo “*comfortfood*” foi incorporado ao dicionário americano na década de 90⁵.

O *comfort food* envolve uma mistura de emoções e sentimentos ligados a lembranças. Assim, mesmo com as mudanças dos nossos hábitos alimentares, os sentimentos da infância influenciam as nossas escolhas e na vida adulta esses sentimentos nos acompanham. Na tradução literal e aplicação da palavra seria a “comida da alma”,

“comida que trás conforto”. Nesse sentido, pode-se questionar: Seria mesmo possível atribuir este poder a comida? O poder de aliviar a saudade e acalmar o coração?⁵

A literatura aponta que o comfort food possivelmente, pode ajudar a minimizar os efeitos do estresse e da ansiedade como uma alternativa de alívio para as emoções. Portanto, o objetivo deste estudo foi revisar evidências que mostram se o comfort food, de fato, está associado a melhora do estresse e ansiedade em adultos⁵.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com a inclusão de artigos dos últimos 10 anos, realizados em humanos e animais, nos idiomas inglês, português e espanhol.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estresse e ansiedade

As palavras cansaço e fadiga são usadas para exemplificar o estresse. De acordo com o campo de estudo, a palavra estresse tem uma aplicação na física e engenharia, usada para se referir ao quanto o objeto pode suportar antes de danificar-se. Claude Bernard, fisiologista francês do século XIX, relatou que o ser humano tem um modo dentro de si que o protegeria contra as adversidades climáticas e físicas do meio que está inserido. Walter Cannon, no século XX, chamou este modo de homeostase orgânica. Com base nestes estudos, Hans Selyne elaborou sua teoria do estresse biológico em que explicou os sinais e sintomas do estresse sobre o organismo¹.

Em 1925, Selyne observou em seu consultório médico que seus pacientes apresentavam diminuição da fome, alteração da massa corporal e declínio da força e

chamou sua descoberta de “síndrome de estar doente” e a dividiu em três fases: A primeira foi classificada como fase de alarme. As reações ocorridas nesta fase são: mudança do ritmo cardíaco, alterações de humor, desconfortos intestinais, suor excessivo, dor de cabeça e cansaço. Este sistema é o modo do organismo preservar sua sobrevivência¹.

A segunda fase é chamada de resistência, ansiedade, irritabilidade, alterações no comportamento alimentar e mudanças do padrão afetivo que aparecem com mais frequência. Nesta fase, o corpo ainda tenta se adaptar. A terceira fase é denominada de exaustão ou esgotamento e os sintomas relatados podem resultar em problemas em diversos órgãos vitais. Nesta fase o corpo e a mente sofrem um desequilíbrio e podem não conseguir mais realizar adequadamente suas funções gerando consequências como a queda da imunidade e o aparecimento de doenças^{1, 6}.

Nesse sentido, identifica-se que por um lado temos respostas fisiológicas ao consumo de alimentos palatáveis. Por outro lado, temos motivações de natureza emocional que norteiam e influenciam o consumo alimentar e que, por vezes, se tornam maiores que mecanismos biológicos⁷. O estresse crônico tem influência sobre o sistema de recompensa do cérebro e possui relação com a maior exposição ao cortisol. Nesse sentido, os hormônios insulina, leptina e neurotransmissores como a dopamina também atuam a nível de sistema nervoso central e em conjunto fazem com que o indivíduo busque alimentos que causem maior satisfação. Dessa forma, a associação entre o consumo e o alívio gera uma lembrança de bem-estar⁷.

A tomada de decisão em relação às escolhas alimentares é um processo complexo e fatores como o estresse e emoções estão envolvidos nesta ação. Além disso, percebe-se que a ingestão alimentar tem interferências de fatores biológicos, ambientais culturais e emocionais. Nesse contexto, alimentos ricos em gordura e em açúcar podem

gerar satisfação e emoções positivas aumentando o desejo pelo consumo e relacionando essa lembrança a sensação de recompensa⁷.

O estresse condiciona o organismo a tentar trabalhar de modo a restabelecer suas funções normais, ajuda em situações de risco ou perigo facilitando a fuga e pode causar doenças físicas e mentais⁸. Por outro lado, algumas pessoas relatam aumento de produtividade em determinadas atividades do seu dia. Na maioria dos casos, o estresse e ansiedade tem impacto negativo na qualidade de vida das pessoas, alteram o desempenho em suas vidas profissionais e pessoais, na diminuição na capacidade de concentração, aumento da frequência cardíaca e desconfortos abdominais⁸.

A ansiedade pode ocorrer por fatores como a exposição a situações estressantes ou por fatores relacionados ao funcionamento do cérebro do indivíduo⁹. O agravamento da ansiedade pode levar a piora do quadro, acompanhado de crises e ansiedade generalizada. Dessa forma, os níveis de intensidade e ocorrência podem variar de pessoa para pessoa com manifestações diferentes ao longo da sua vida⁹.

Alguns sintomas relacionados a estresse e ansiedade são : insônia, dificuldade de dormir, cansaço, alterações de humor, boca seca, dor no estômago, dor muscular, problemas de memória e alterações de apetite. Assim estes sintomas podem comprometer o bem estar e a produtividade do indivíduo¹⁰.

Na busca para restabelecer sua saúde, o indivíduo precisará buscar ajuda de um profissional especializado que poderá iniciar tratamentos medicamentosos ou não, mudanças de hábitos, técnicas de respiração e terapias manuais, de forma que cada pessoa encontre sua maneira de lidar com o estresse e a ansiedade.¹¹ Portanto, o estresse em diferentes fases da vida pode interferir em vários aspectos, refletindo em alterações no corpo e na mente. Estudos mostram que na busca pelo reequilíbrio e alívio dos sintomas a alimentação é uma das alternativas encontrada pelos indivíduos¹².

Fatores que interferem na alimentação

No Brasil, percebe-se um alto consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares, gorduras e sódio. Assim, preparações caseiras que levam grandes quantidades destes ingredientes fazem parte do cardápio do dia a dia¹³. Estudos apontam que o alto consumo de alimentos industrializados tem a alegação do valor desembolsado para sua compra. Essa justificativa, não leva em conta o valor do quilo do produto, mas de acordo com o consumidor, o preço do pacote, a praticidade e o sabor destes alimentos¹⁴. Esses dados tornam-se cada vez mais preocupantes. Nos primeiros anos de vida são formados a maioria dos hábitos alimentares das crianças que, quando expostas a uma alimentação pouco nutritiva, podem levar este padrão para o resto de suas vidas dificultando que elas criem laços emocionais positivos com alimentos saudáveis¹⁵.

A primeira infância é a fase de formação de preferências alimentares. As referências culturais e sociais, relacionadas a experiências pessoais são capazes de estabelecer os hábitos alimentares que serão importantes marcadores da identidade do indivíduo. Assim, percebe-se que a alimentação é um aprendizado, ensinado pela família e meio onde vivemos⁵.

No que se refere a alimentação e escolhas alimentares é importante ressaltar que não envolvem somente o aspecto físico da fome e saciedade. Outros fatores a serem considerados são o psicológico e o sentimental⁵. Nessa perspectiva da satisfação e o conforto obtidos por meio dos alimentos que fazem parte da nossa história, surge o termo *comfort food*.

O *Comfort food* na melhora dos sintomas de estresse e ansiedade

Em, 1996 Nina Horta foi a primeira autora a usar o termo “comida da alma, comida que conforta, consola e acalenta, espanta as tristezas e acalma as angústias”. O *comfort food* pode ser dividido em quatro categorias. Comida nostálgica, quando as principais referências são um momento em família ou uma lembrança de ser acalentado por alguém. Alimentação em que a satisfação obtida será a prioridade, sem considerar a qualidade nutricional, o que pode gerar arrependimentos posteriores. Comida de conveniência, em que alimentos industrializados buscam por muitas vezes imitar alimentos caseiros, não se sabe se o indivíduo está procurando substitutos ou se esta categoria faz parte da sua infância, o que se sabe é que, por serem rápidos, práticos e encontrados facilmente é a prioridade para este tipo de alimento. Comida de conforto físico, nesta categoria a textura e a temperatura são as principais características, o conforto pode ser obtido não só de maneira psicológica, mas também física. Comida de indulgência, nesta categoria o valor nutricional e alimentos considerados saudáveis é muito importante para obter conforto⁵.

Indivíduos pertencentes ao mesmo grupo social ou faixa etária podem ter alimentos em comum, porém o *comfort food* é uma experiência individual⁵. Não necessariamente será rico em açúcares, gorduras ou sal, mas é escolhido na perspectiva de um conjunto de emoções.⁵

Um estudo realizado com animais (ratos) demonstrou que eles possivelmente estariam usando a comida como forma de aliviar o estresse. Nesse sentido, já se sabe que indivíduos submetidos a estresse crônico ou agudo fazem maior consumo de *comfort food* para aliviar e reparar suas emoções^{12, 16}.

Mastigar é uma das maneiras de lidar com o estresse. Um estudo que avaliou o efeito da goma de mascar no estresse identificou que o grupo que utilizou goma de mascar

obteve melhores resultados em tarefas cognitivas e menores níveis de cortisol salivares¹⁷. Foi demonstrado também que uma alimentação rica em fibras pode auxiliar na manutenção de uma vida mais saudável, com menores níveis de problemas emocionais e diminuindo ocorrências intestinais tais como constipação e inchaço. Assim, a ingestão de fibras começando pela primeira refeição do dia teria efeitos positivos levando ao bem estar¹⁸.

Estudo realizado com mulheres saudáveis com baixo consumo de fibras demonstrou efeitos positivos de curto prazo (duas semanas) após a utilização de farelo de trigo. Foi apresentada uma melhora no estresse percebido, cansaço físico e mental, diminuição na distensão abdominal e sensação de empachamento¹⁸.

Arroz com feijão é uma das combinações mais populares no Brasil, fazem parte da cultura brasileira e possivelmente é um dos motivos que levam tantas pessoas a lembrarem com carinho destes momentos como “o arroz e feijão da mamãe”^{19, 20}. Quando estamos fora da nossa cidade natal, uma das maneiras também encontradas para diminuir a saudade é por meio da alimentação. Assim, as comidas típicas da nossa região ou da nossa casa, nos trazem conforto, lembranças de nossa terra e família²¹.

Um alimento muito utilizado em situações de estresse é o chocolate, facilmente encontrado em supermercados e padarias, vendidos em caixas pacotes e unidades²². O chocolate ao leite contém mais açúcar em sua composição que o chocolate amargo. O açúcar libera serotonina que causa uma sensação de bem estar. O chocolate contém um aminoácido chamado triptofano que age sobre o cérebro e resulta na produção de serotonina, que leva ao bem estar^{23,24}.

Uma das preparações marcadas na memória quando estamos gripados, com mal estar ou algum desconforto é a canja de galinha, uma preparação cheia de afeto e que é utilizada para obter carinho e nutrição²⁵. Refeições planejadas que atendam a necessidade

dos pacientes é um dos objetivos da alimentação que é servida nos hospitais sendo que os custos também são levados em conta. Assim, um cardápio com base em uma alimentação mais caseira possui um custo mais baixo. Técnicas gastronômicas com montagem de pratos ou cortes em formatos variados melhoram a aparência e possivelmente a aceitabilidade da refeição²⁶.

Estudos apontam que pacientes com melhor aceitação das refeições oferecidas possuem uma melhora no quadro geral²⁷. Portanto, uma alimentação com sabor e aparência agradáveis trazem conforto ao paciente. Entre as preparações citadas pelos pacientes, estão sopas e caldos e comidas mais secas^{27,28}.

Nesse sentido, técnicas gastronômicas simples e de baixo custo são estratégias que podem melhorar a aceitação da alimentação hospitalar nas suas variações de texturas, consistência e modo de apresentação sendo utilizadas nas dietas hospitalares deis da dieta líquida até a dieta livre. Essas estratégias podem, além de melhorar a aparência e o sabor aumentam o nível de conforto do paciente, o que pode influenciar em menores taxas de desnutrição^{29,30}.

CONCLUSÃO

O *comfort food* se insere na rotina do indivíduo como alimento que gera alegria, bem-estar, alívio da dor ou da saudade de alguém. A escolha do arroz e feijão ou do chocolate em momentos de dor, estresse e ansiedade, serão escolhidos diante da experiência individual. Portanto, cada pessoa possui seu próprio *comfort food*, percebido de acordo com suas vivências. Nesse contexto, torna-se essencial que seja considerado o objetivo do alimento em cada momento. Portanto, a orientação quanto ao equilíbrio de quantidades e a qualidade da alimentação podem ser caminhos mais efetivos do que as restrições alimentares baseadas apenas em calorias.

REFERÊNCIAS

1. Silva RM, Goulart CT, Guido LA. Evolução histórica do conceito de estresse. RevCient Sena Aires 2018;7(2):148-56.
2. Chaves BL, Souza TF, Silva MVC, et al. Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas 2016;12(1):20-262.
3. Archanjo VP, Rocha, FN. Estresse Acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva. Revista Mosaico 2019;10(1):11-19.
4. Altoé I, Menotti G, Azevedo E. Comida e afeto: As releituras dos pratos-totem na culinária vegana. RBSE Revista Brasileira de Sociologia da Emoção 2019;18(52):129-138.
5. Gimenes-Minasse MHS, Comfort food: sobre conceitos e principais características. Revista de Comportamento. Cultura e Sociedade 2016;4(2):92-102.
6. Sadir MA, Bignotto M M, Lipp MEN. Stress e qualidade de vida 2010;20(45):73-81.
7. Penaforte FRO, Matta NC, Japur CCA. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários 2016; 1(1):225-237.
8. Deffaveri M, Méia CPD, Ferreira VRT. Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. Cadernos de Pesquisa 2020;50(177):819-827.
9. Sampaio LR, Oliveira LC, Pires MFD. Empatia, depressão, ansiedade e estresse em Profissionais de Saúde Brasileiros. Ciências Psicológicas 2020;14(2): 1-16.
10. Damasceno CC, Rodrigues CCFM, Barros RMB, et al. Nível de estresse de gestores de unidades básicas de saúde. Revista Eletrônica Acervo Saúde 2020;12(10):1-10.
11. Silva LC, Salles TLA. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento, Revista de Carreiras e Pessoas 2016;6(2): 234-247.

12. Cunha ACA. O consumo crônico de "comfort food" e comportamentos relacionados à ansiedade em ratos adultos submetidos ao estresse neonatal. *Salão de Iniciação Científica* 2015;27(2):19-23.
13. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: primeiros resultados / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento 2019; 67(2)9. [acessado 2021 Set 8];67(2): [cerca de 9 p.]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html?=&t=resultados>.
14. Balem TA, Alves EO, Coelho JC, et al. As transformações alimentares na sociedade moderna: a colonização do alimento natural pelo alimento industrial. *Revista Espacios*. 2017;38 (47) :5.
15. Klotz-Silva J, Prado SD, Seixas CM, A força do "hábito alimentar": referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição. *Physis Revista de Saúde Coletiva* 2017;27(4):1065-1085.
16. Tomiyama AJ, Dallman MF, Epel ES. Comfort food is comforting to those most stressed: Evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Robert Wood Johnson Foundation Health and Society Scholars Program* 2011;36(10):1513-1519.
17. Smith AP, Chaplin K, Wadsworth E. Chiclete, estresse ocupacional, desempenho no trabalho e bem-estar. Um estudo de intervenção. *Journal Elsevier Center for Occupational and Health Psychology* 2011;58 (2012):1083–1086.
18. Lawton CL, Walton J, Hoyland A, et al. Short Term (14 Days) Consumption of Insoluble Wheat Bran Fibre-Containing Breakfast Cereals Improves Subjective Digestive Feelings, General Wellbeing and Bowel Function in a Dose Dependent Manner. *Human Appetite Research Unit, Institute of Psychological Sciences, University of Leeds* 2013;5,1436-1455.
19. Ferreira CM, Figueiredo RS, Luz TCLA. Arroz e feijão Intervenção multi-institucional em prol do Brasil. *Revista de política agrícola* 2018;1,96-102.
20. Lauand J, Chasseraux PNC. "Comida de alma", antropologia e educação. *CEM OrOc-Feusp / IJI* 2012; 8(20):47-56.
21. Franco JBM, Araújo LASC. Comer, beber e saudade culinária: A distância emocional na alimentação a partir da percepção de estudantes que migram para a capital. *Psicologia PT, portal dos psicólogos*. 2019;1-22.

22. Augusto LC. Chocolate com pitada de design :A Gestão de Marca aliada a Gestão de Design. Universidade Tecnológica Federal do Paraná2015;107(116):1-115.
23. Rocha ACBS, Christino PMAB, Almeida S. Ação do cacau na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.Centro Universitário de Brasília 2019;1-27.
24. Cardozo L, MafráD. Alimentação Pode Levar a Benefícios para o Sistema Cardiovascular: Fato ou Ficção?Internacional Journal of Cardiovascular Sciences 2015;28(2):87-88.
25. Soares C, Macedo IC. Representações sociais, histórica e cultural da canja de galinha: estudo de fontes históricas e de fontes orais de uma população de idosos. Universidade de Coimbra, Demetra 2016;11(1):27-46.
26. Santos SV,Gontijo F,Almeida MC. Efeito da gastronomia na aceitabilidade de dietas hospitalares. Nutr. clín. diet. hosp. 2017; 37(3):17-22.
27. Martins P,Baratto I. Gastronomia hospitalar: Treinamento em bases de cozinha. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento 2018;12(69):110-117.
28. Costa RR, Tavares JF.Comfort food como estratégia de fortalecimento social emocional em idosos institucionalizados. Revista diálogo em saúde 2019;(2):23-35.
29. Souza MD,Nakasato M. A gastronomia hospitalar auxiliando na redução dos índices de desnutrição entre pacientes hospitalizados, O Mundo da Saúde 2011;35(2):208-214.
30. Taldivo BP, SantosMCT. Gastronomia hospitalar. Revista contexto. 2016;13(1):1-8.