

## GRUPO NUTRIÇÃO GCP



# TIPOS E SINAIS DE FOME

No contexto atual, caracterizado pela **transformação dos ambientes alimentares** e pelo aumento da **oferta e exposição** a alimentos caloricamente densos e de baixo valor nutricional, tem-se observado um crescente número de relatos de consumo alimentar excessivo ou, por outras palavras, "fome incontrolável".



Muitas vezes são encontrados desafios em **reconhecer os sinais de fome**, distinguir a sensação de **fome e sede**, bem como em perceber a própria **saciedade**. A complexidade dessa problemática amplia-se ainda mais quando consideramos o reconhecido **impacto do stress psicossocial** sobre os hábitos alimentares e a homeostase, ou seja, equilíbrio do peso corporal.



## TIPOS DE FOME

**FOME** = Sensação consciente identificável e que funciona como um estado biológico de necessidade para os processos de regulação da homeostase corporal.

Nem sempre é determinado pela biologia e pode ter influência ambiental e/ou cultural que molda a sua intensidade e periodicidade.

### HOMEOSTÁTICA/FÍSICA



Começa com um sinal do corpo



Motivada pela necessidade fisiológica de obtenção de energia



Manifesta-se através de sinais físicos



Não se manifesta como apetite por algo muito específico



Aumenta ao longo do tempo e não desaparece

### HEDÔNICA/EMOCIONAL

Começa com um pensamento ou um sentimento de desejo



Motivada pelo desejo de conforto ou como forma de evitar essas emoções



Pode ocorrer em resposta a emoções fortes ou a um cheiro/sabor característico



É um apetite muito específico tendo por base a preferência pessoal

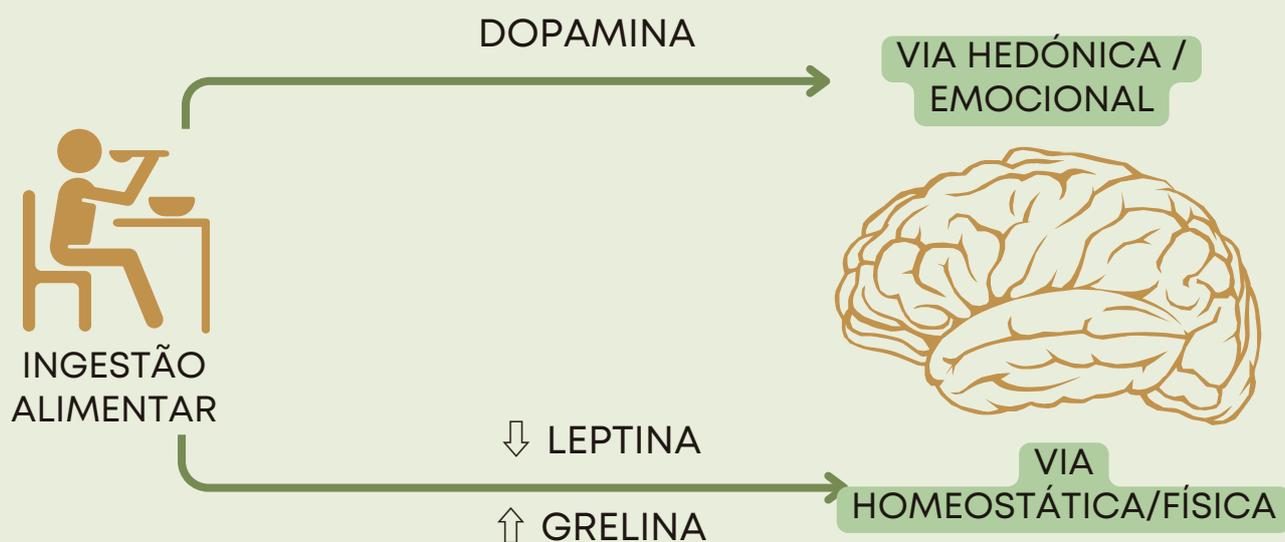


Pode desaparecer passado algum tempo



## MECANISMOS FISIOLÓGICOS

Para entender melhor o mecanismo fisiológico, é importante saber que a ingestão alimentar é regulada pelo hipotálamo através de duas vias complementares:





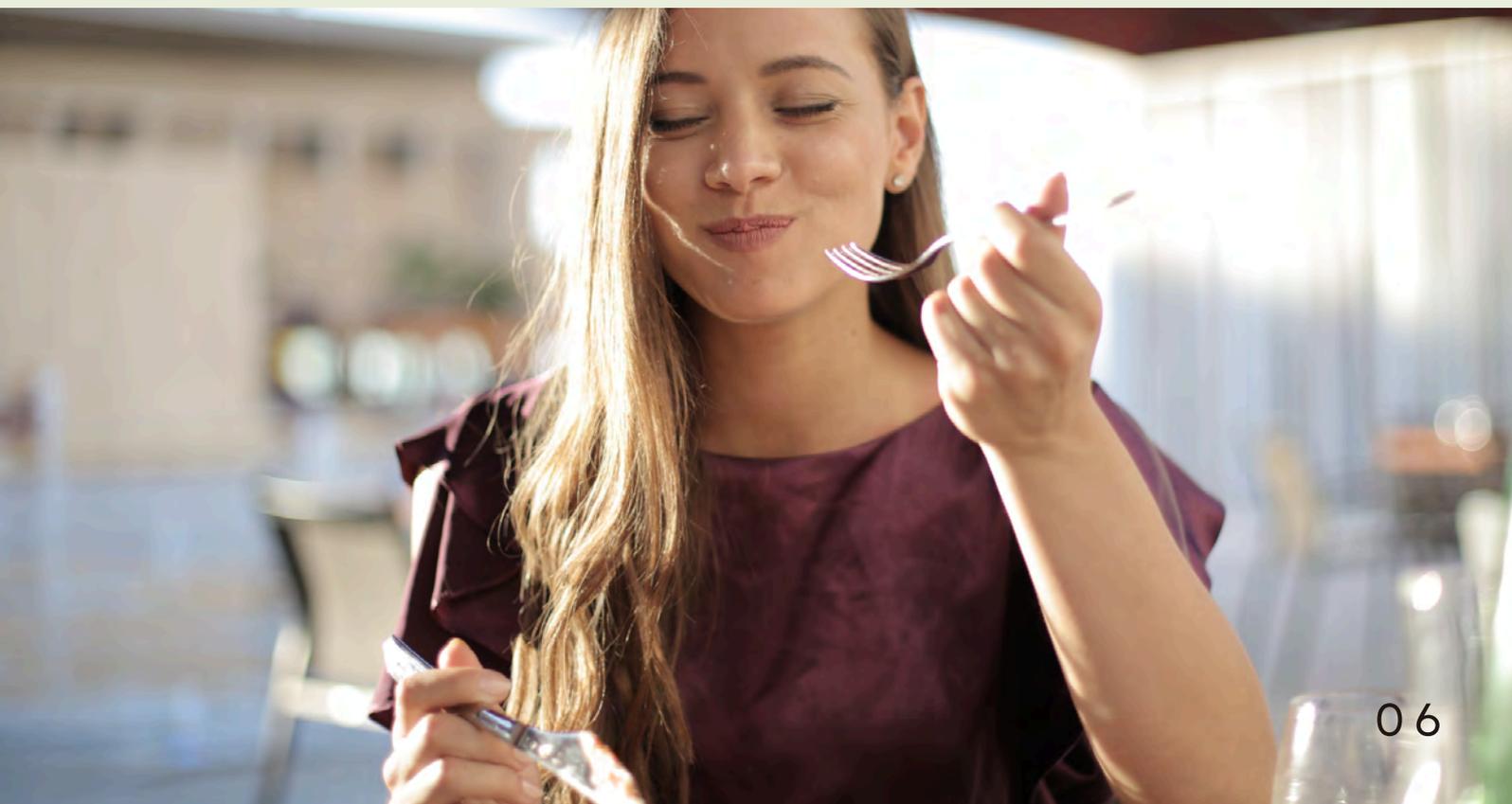
## MECANISMOS FISIOLÓGICOS

### 2 VIA HOMEOSTÁTICA

- Via responsável pela regulação do balanço energético;
- Exerce a sua função através de hormonas circulantes como a **leptina** e a **grelina** que transmitem informação sobre a energia periférica ao cérebro;
- A leptina e a grelina podem também provocar efeitos no sistema dopaminérgico meso límbico e em determinadas situações estimular a via hedónica.

**Leptina** → Hormona sintetizada no tecido adiposo e que suprime a ingestão alimentar em situações de balanço energético positivo

**Grelina** → Péptido derivado do estômago que em situações de balanço energético negativo estimulam a ingestão alimentar e o armazenamento de energia





## SINAIS DE FOME

Sinais como as **dores ou "roncos" no estômago** são bastante conhecidos, mas existem outros sinais importantes como:



Tonturas



Problemas de  
concentração/memória



Ansiedade



Falta de  
energia



Irritabilidade

## ESTRATÉGIAS PARA IDENTIFICAR, DISTINGUIR E CONTROLAR A FOME EMOCIONAL

- 1 Respeitar os sinais de fome física** ► É difícil controlar os restantes sinais de fome se os fisiológicos não estiverem regulados;
- Não esperar até ter **manifestações fortes** de fome física para se alimentar;
- Entender o **tipo de desejo/apetite** para o poder satisfazer ► É um doce/salgado? Que tipo de textura procura?
- Evitar consumir inúmeros **produtos ‘saudáveis’** para tentar mascarar o desejo ► Este comportamento pode levar ao agravamento dos sintomas;
- Comprar **pacotes individuais** dos produtos requeridos de forma a regular porções;
- Relembrar que uma dieta saudável pode e deve incluir ocasionalmente alimentos que satisfaçam as **necessidades emocionais**;
- Se a fome emocional se tornar uma constante na sua vida considere recorrer a um **psicólogo** que possa ajudar a entender os motivos e a resolver a base do problema;





## CONCLUSÃO

É importante reconhecer que existem diferentes tipos de fome, que ambos são normais e não devem ser vistos como uma fonte de vergonha ou culpa.

Recorrer a um profissional de saúde como um nutricionista e/ou um psicólogo pode ajudá-lo a entender o seu corpo e a adotar hábitos alimentares mais saudáveis para um estilo de vida mais equilibrado.



## REFERÊNCIAS

1. Amin T, Mercer JG. Hunger and Satiety Mechanisms and Their Potential Exploitation in the Regulation of Food Intake. *Curr Obes Rep*. 2016;5(1):106–12.
2. Beaulieu K, Blundell J. The Psychobiology of Hunger – A Scientific Perspective. *Topoi* [Internet]. 2021;40(3):565–74. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11245-020-09724-z>
3. Lutter M, Nestler EJ. Homeostatic and hedonic signals interact in the regulation of food intake. *J Nutr*. 2009;139(3):629–32.



**GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS**

### **GRUPO NUTRIÇÃO GCP**

**Ana Rute Andrade - Estagiária da Licenciatura de  
Ciências da Nutrição  
Catarina Oliveira**