



Danielle Fontes
· Nutrição ·

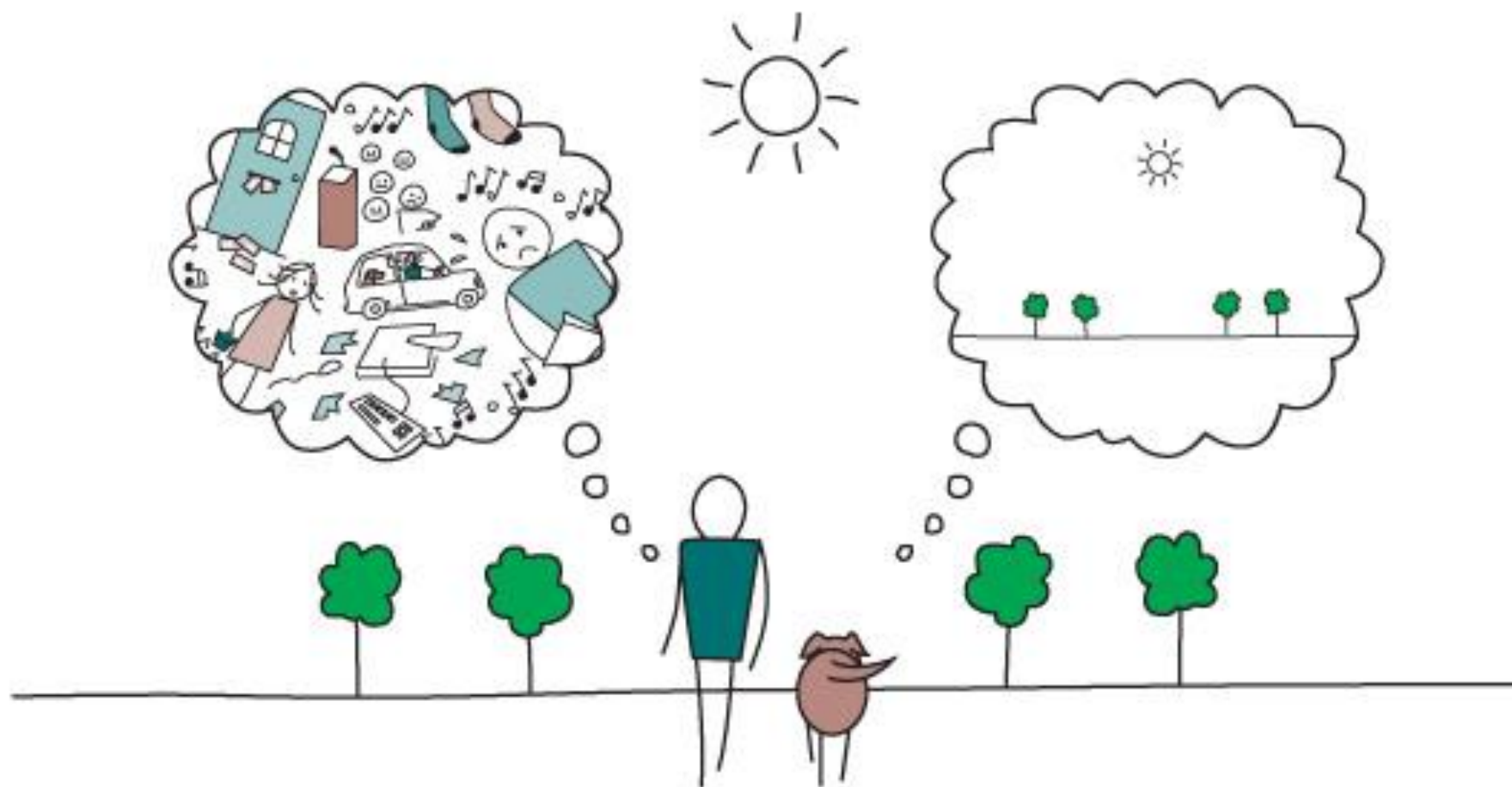
Mindful eating na prática clínica: do prazer ao controle da compulsão

Danielle Fontes

Nutricionista Clínica

Mestre em Ciências- USP

danifontesalmeida@gmail.com



Mind Full, or Mindful?

Epidemia da Obesidade e Aumento da insatisfação corporal



Danielle Fontes
· Nutrição ·

Overweight and obesity patterns (BMI ≥ 25) for both sexes adults (20+)

☒ Overweight and obesity prevalence in 2013

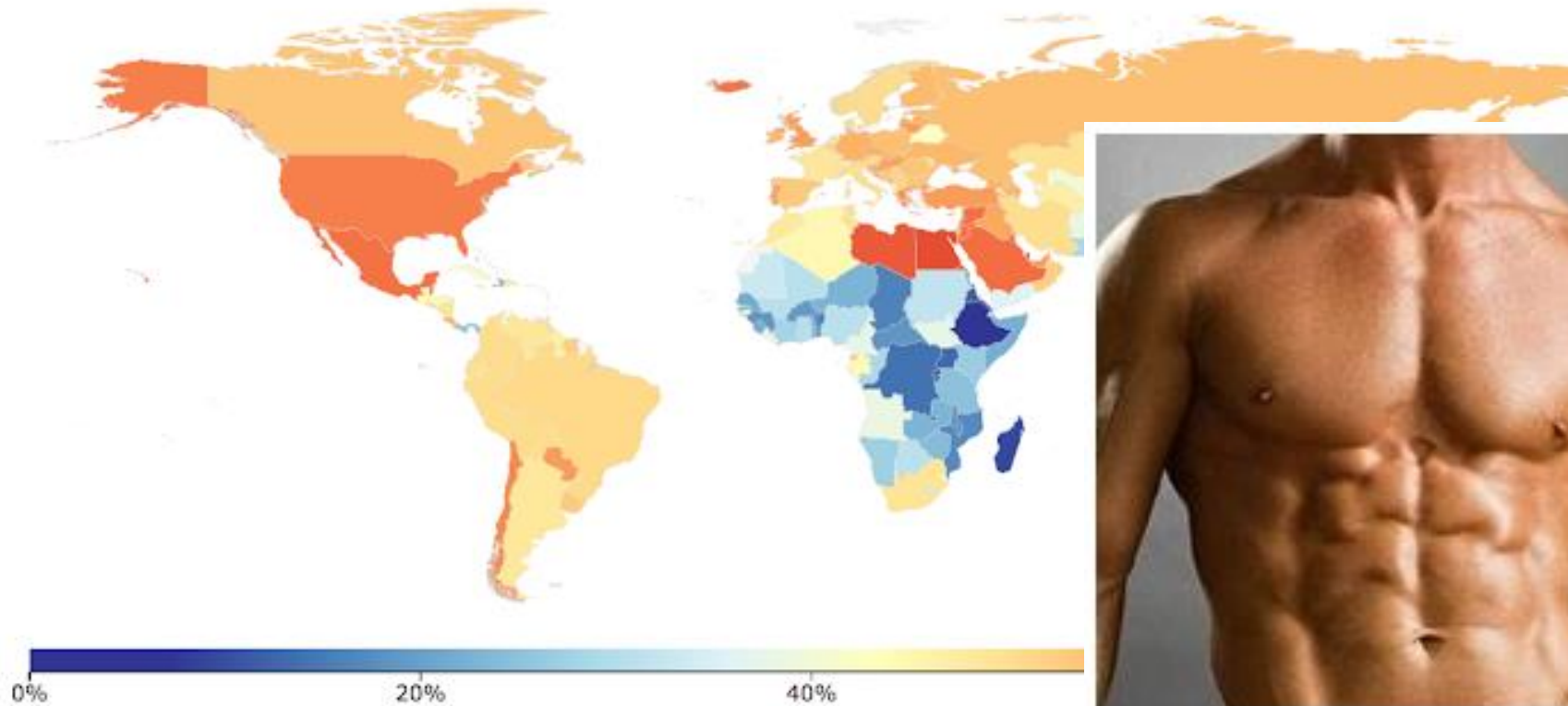


Imagem corporal & distúrbios alimentares



Danielle Fontes
• Nutrição •

IMAGEM CORPORAL

cognitivos,
afetivos,
sociais/culturais
motores



DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Transtornos alimentares:

Anorexia nervosa
Transtorno de compulsão alimentar
Bulimia nervosa
Pica-fagia
transtorno de ruminação

influenciável pelas dinâmicas interações
entre o ser e o meio em que vive

Schilder (1999)

Imagem corporal & distúrbios alimentares



Danielle Fontes
· Nutrição ·

IMAGEM CORPORAL

cognitivos,
afetivos,
sociais/culturais
motores

Episódios recorrentes do consumo de grandes quantidades de alimentos com sensação de perda de controle. Eles não são seguidos por comportamentos compensatórios inapropriados, tais como indução de vômitos ou abuso de laxantes.

DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Transtornos alimentares:

Anorexia nervosa

TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR

Bulimia nervosa

Picafagia

transtorno de ruminação



Compulsão alimentar : diagnóstico



Danielle Fontes
· Nutrição ·

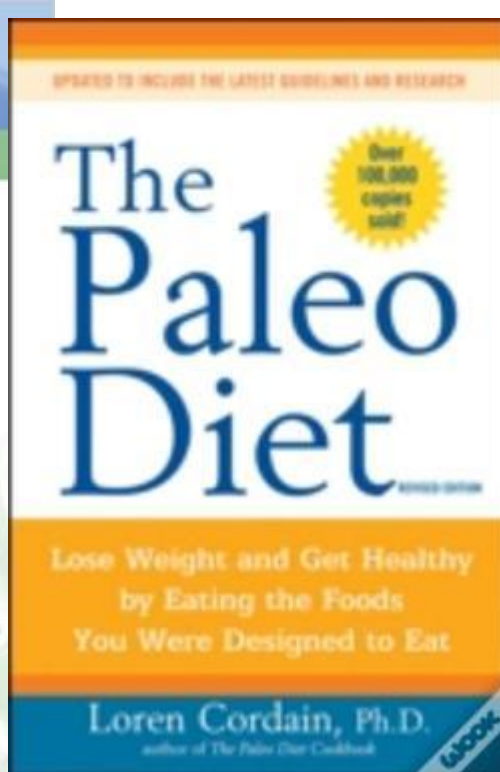
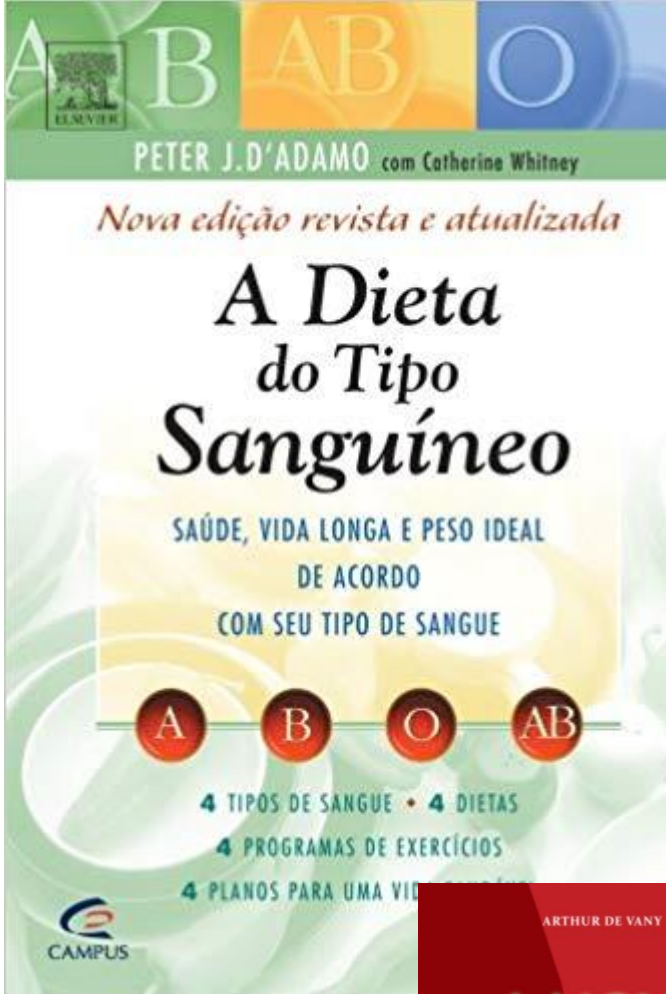
- Critérios clínicos:
- Os critérios clínicos para o diagnóstico do transtorno de compulsão alimentar requerem um episódio de **compulsão alimentar pelo menos 1 vez/semana durante 3 meses** e uma sensação de falta de controle sobre alimentação, além da presença de ≥ 3 dos seguintes:
 - Comer muito mais rápido do que o normal
 - Comer até se sentir desconfortavelmente cheio
 - Comer grandes quantidades de alimento quando não se sentindo fisicamente com fome
 - Comer sozinho por vergonha
 - Sentir-se nauseado, deprimido ou culpado depois de comer excessivamente

Inflexibilidade psicológica está

relacionada ao ↑ peso

- Redução da qualidade de vida
- pior saúde mental geral,
- Autoestigma negativo,
- distúrbios alimentares
- menor percepção de felicidade

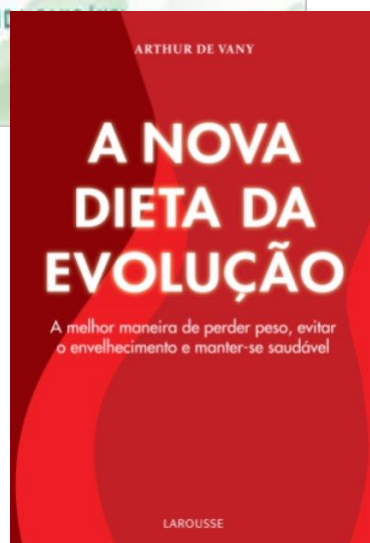
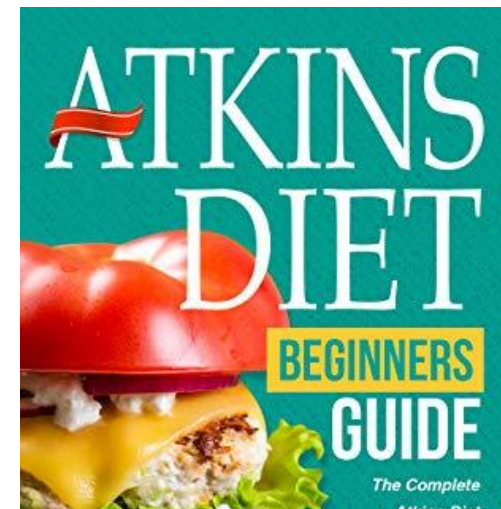




JEJUM INTERMITENTE



Nova dieta para emagrecer rápido
e perder barriga



Welcome to the
WHOLE30[®]
est. 2009 by Whole9



Danielle Fontes
• Nutrição •



Estratégia para reduzir:

- Compulsão alimentar
- Exagero alimentar
- Comer transtornado
- Má alimentação



Mindful eating

O que é *mindfulness*?



Danielle Fontes
· Nutrição ·



“Mindfulness é a simplicidade em si mesmo. Trata-se de parar e estar presente. Isso é tudo”.

“Mindfulness significa prestar atenção, de forma particular: de propósito, no momento presente e sem julgamentos” (John Kabat-Zinn)

Mindful eating: definição



Danielle Fontes
• Nutrição •

Mindful eating



Comer consciente

fazer escolhas alimentares conscientes

Desenvolver uma consciência dos sinais de fome/ saciedade; comer emocional:

responder de maneira saudável a essas sugestões

Princípios:

- Atenção ao efeito da comida nos sentidos,
- Observação das sensações emocionais em resposta à alimentação



Criadores do treinamento MB-EAT

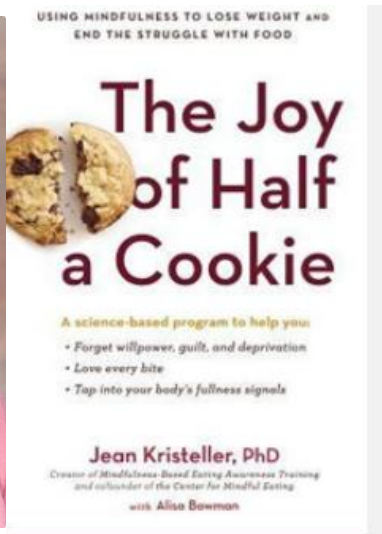


Danielle Fontes
· Nutrição ·

Mindfulness-Based Eating
Awareness Training (MB-EAT)



Jean Kristeller



1999

Frequência e gravidade
dos episódios de compulsão alimentar
depressão e ansiedade

Exemplo do treinamento MB-EAT

Table 3. Example of how elements were delivered in a mindfulness intervention from a nine-session Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) programme for binge eating⁽¹⁶⁾

Session number	Session content
Session 1	Introduction to self-regulation model, raisin exercise, introduction to mindfulness meditation with practice in group
Session 2	Brief meditation (continues all sessions), mindful eating; exercise (cheese and crackers); concept of mindful eating, body scan
Session 3	Theme: Binge triggers – binge trigger meditation, mindful eating exercise (sweet, high-fat food, such as brownies)
Session 4	Theme: Hunger cues – physiological v. emotional, hunger meditation, eating exercise, mindful food choices (cookies v. chips), healing, self-touch
Session 5	Theme: Taste satiety cues – type and level of cues, taste satiety meditation, seated yoga
Session 6	Theme: Fullness cues – type and level of cues, fullness meditation, pot-luck meal
Session 7	Theme: Forgiveness – forgiveness meditation
Session 8	Theme: Inner wisdom – wisdom meditation, walking meditation
Session 9	Theme: Have others noticed? Where do you go from here?

Capacidade Intuitiva : crianças



Danielle Fontes
· Nutrição ·

crianças têm uma
capacidade intuitiva inata
para comer a partir de suas
necessidades corporais

New England Journal of Medicine, 1991





FOME FÍSICA

- Estômago roncando;
- Considerando opções de comida;
- Fome cresce aos poucos;
- Comida traz saciedade;

X



FOME EMOCIONAL

- Ausência de sinais físicos;
- Desejos específicos;
- Não passou tanto tempo desde a última refeição;
- Necessidade de grande volume e urgência;



HUNGER CHECK

MINDFUL EATING

Name: _____



Day 1:	Before (1-10)	During (1-10)	After (1-10)
Breakfast			
Lunch			

A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms



Danielle Fontes
· Nutrição ·

Janet M. Warren^{1*}, Nicola Smith² and Margaret Ashwell³

¹*FirstStop Nutrition Ltd, Oxford, UK*

²*Oxford Clinical Psychology, Oxford, UK*

³*Ashwell Associates, Ashwell, UK*



Nutrition Research Reviews

Revisão

68 artigos

23 intervenções em populações obesas / sobrepeso;

29 intervenções em populações com peso normal;

16 estudos observacionais



Associations	Studies (n)	Coded result*
Intuitive eating and decreased BMI	4	Positive ^(68,70,74,75)
Mindful eating and decreased BMI	1	Positive ⁽⁸²⁾
Intuitive eating and blood markers of cardiovascular risk	1	Positive ⁽⁷⁰⁾
Mindfulness and decreased portion size	1	Positive ⁽⁸³⁾
Intuitive eating and observing hunger cues	1	Positive ⁽⁷²⁾
Mindfulness and decreased binge eating	2	Positive ^(76,80)
Mindfulness and decreased emotional eating	3	Positive ^(76,77,79)
Mindfulness and external eating	1	Positive ⁽⁷⁷⁾
Mindfulness and reduced cravings	1	Positive ⁽⁷⁸⁾
Mindfulness and restrained eating	1	Positive ⁽⁷⁵⁾
Intuitive eating and freedom to eat	1	Positive ⁽⁷³⁾
Intuitive eating and interoceptive sensitivity	1	Positive ⁽⁷¹⁾
Trait mindfulness and returning baseline brain network post-food cue exposure	1	Positive ⁽⁷⁸⁾
Mindful eating and mental well-being	1	Positive ⁽⁸¹⁾
Intuitive eating and more pleasure associated with food	1	Positive ⁽⁷⁵⁾
Intuitive eating and increased external and introjection regulation in behaviour questionnaire	1	Positive ⁽⁸⁹⁾

* Note that effect size is not accounted for in the coding of positive. The code only provides an indicator of direction of results and is not trying to assess overall evidence.

Mindful eating & comer intuitivo :

- ↓ IMC
- ↓ Marcadores sanguíneos de DCV
- ↓ tamanho da porção
- ↓ compulsão alimentar
- ↓ comer emocional
- ↓ do habito de “beliscar”
- ↑ Saúde mental
- ↑ prazer associado a alimentação



Almoço “Mindfulness” reduz consumo de lanches



Danielle Fontes
· Nutrição ·

Grupo
Mindful eating



N= 26

VS.

Grupo
Controle



N= 25

Almoço com
áudio guiando
a experiência

Almoço em
silêncio



The effect of mindful eating on subsequent intake of a high calorie snack

Lana Seguias*, Katy Tapper

City, University of London, Department of Psychology, School of Social Sciences, Whiskin Street, London EC1R 0JD, UK

The amount of snack consumed, in calories, as a function of condition and gender.

Condition and gender	Snack intake in calories (mean, SD)	
Experimental		
Female (n = 12)	84.37 (33.56)	
Male (n = 14)	136.23 (84.84)	
Total (n = 26)	112.30 (70.24)	≈ 112 Kcal
Control		
Female (n = 15)	201.90 (89.42)	
Male (n = 10)	205.16 (90.72)	
Total (n = 25)	203.20 (88.05)	≈ 203 Kcal

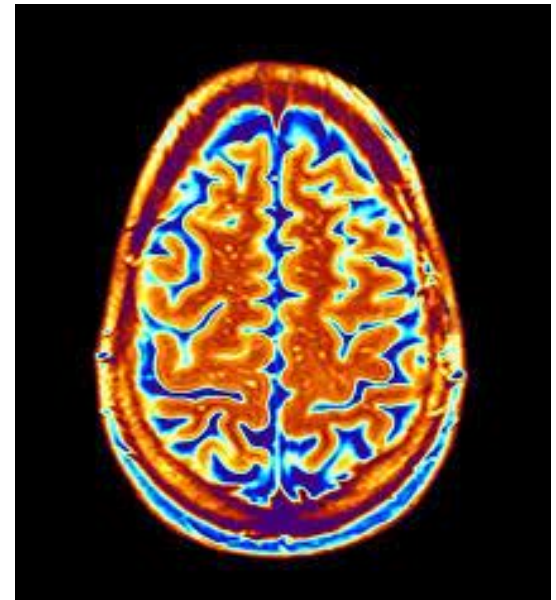
Possíveis mecanismos : Benefícios do *Mindful eating*



Danielle Fontes
· Nutrição ·

3 mecanismos hipotéticos - resultados de ressonância magnética funcional (fMRI);
A fMRI mede a atividade cerebral detectando alterações associadas no fluxo sanguíneo.

- Maior conscientização:
 - maior capacidade de resposta a sensações físicas internas
 - pensamentos e emoções (tolerância a angústia)
 - menor resposta aos eventos externos



Article

Less Binge Eating and Loss of Control over Eating Are Associated with Greater Levels of Mindfulness: Identifying Patterns in Postmenopausal Women with Obesity

Veronica M. Smith, Radhika V. Seimon , Rebecca A. Harris, Amanda Sainsbury ^{*,†}  and Felipe Q. da Luz ^{*,†} 



Mulheres com obesidade e pós menopausa (n = 101)

4 questionários :
2 sobre transtornos alimentares
2 sobre *mindful eating*

↑ atenção plena ↓ número total de episódios de compulsão alimentar



OUTCOMES RESEARCH IN REVIEW

Mindfulness Approaches and V and Weight Regain

Carolyn Dunn¹ · Megan Haubenreiser² · Mad
Cathy Thomas²

Can Mindfulness Components Added To A Diet-Exercise Program Improve Weight Loss Outcomes?

Daubenmier J, Moran PJ, Kristeller J, et al. Effects of a mindfulness-based weight loss intervention in adults with obesity: a randomized clinical trial. *Obesity* 2016;24:794–804.

RESEARCH ARTICLE

Open Access

The mindful moms training: development of a mindfulness-based intervention to reduce stress and overeating during pregnancy



CrossMark

Cassandra Vieten^{1,2*} , Barbara A. Laraia^{3,4}, Jean Kristeller⁵, Nancy Adler^{3,5}, Kimberly Coleman-Phox³ ,
Nicole R. Bush^{3,6}, Helané Wahbeh², Larissa G. Duncan⁷ and Elissa Epel³

Dicas práticas para começar

1) Sentar para comer as refeições



Sit at a real table

2) Manter os lanches no prato

3) Nada de multitarefas/ eletrônicos enquanto come



Not multitasking

4) Coma a quantidade certa de alimentos para você

Dicas práticas para começar



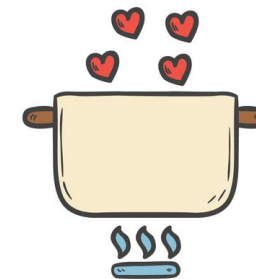
Danielle Fontes
· Nutrição ·

5) Coma somente quando você estiver com fome

6) Escolha o que você deve comer

7) Prepare os alimentos

8) Desfrute da comida quando você come. E foco nos alimentos!



*Cook and eat in
a good mood*



Canada's updated food guide promotes mindful eating

In a break from its previous recommendations, the food guide also recommends that water be preferred to fruit juice. Paul Webster reports.

Eight decades after the Canadian Government began promoting a diet based on staple foods that included meat, dairy products, and fruit juices, it abruptly changed course last week by promoting consumption of plant-based foods and water while encouraging "mindful eating".

Canada latest Food Guide—the first since 2007, in a series that dates back to 1942—strongly echoes the recommendations of a report

Fund International and the US Dietary Guidelines Advisory Committee".

The Government's new approach includes a clear warning that, in recent years, "Canadians have been purchasing more highly processed foods. When

"...the Government suggests people 'cook more often', and 'eat meals with others', and 'to take time to eat...This is known as mindful eating.'"

decision to eschew advice from food industry experts led to refreshingly objective results.

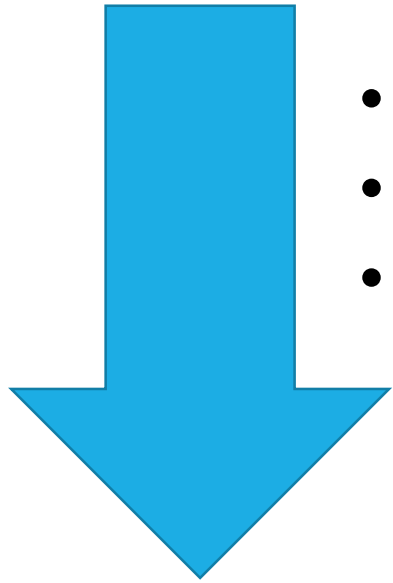
And Jeffery worries that Health Canada's reliance in its new Food Guide on pictorial depictions of food portions rather than weight and volume measurement figures could offer overly vague guidance to many readers. "The new Guide seems unwisely imprecise and too fearful of industry conflict in dropping nearly



O governo sugere as
pessoas

- "Cozinhem com mais frequência"
- "Comam suas refeições com companhia"
- "Tenha tempo para comer"

Atenção plena e *Mindful eating*:



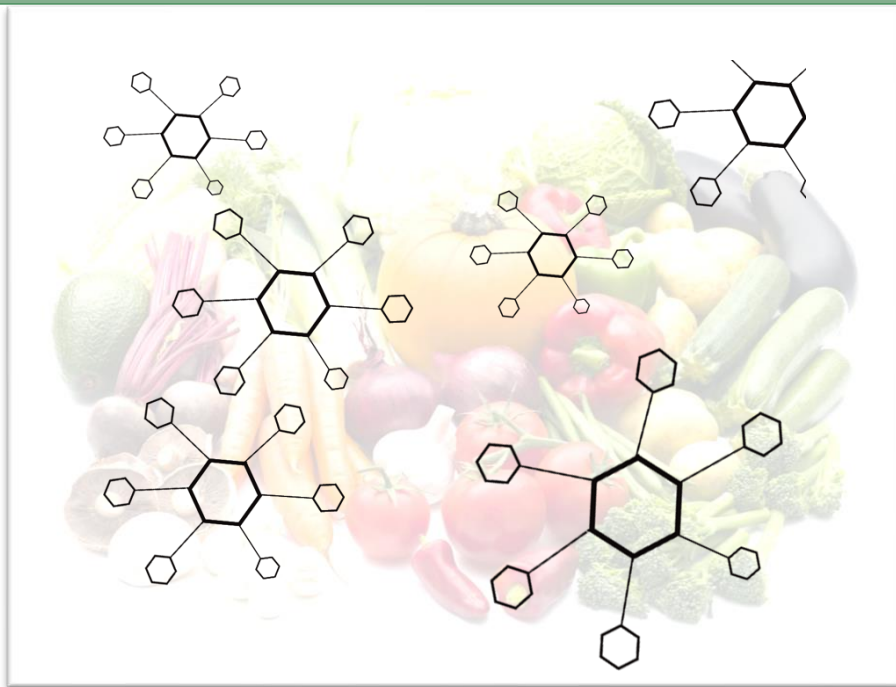
- compulsão alimentar (independentemente do peso)
- ingestão alimentar
- comer emocional em resposta a estímulos externos

Alimentação que nutre o corpo e a alma



Danielle Fontes
· Nutrição ·

Nutrientes,
Compostos bioativos



Comida da vó...
(sabores e desejos)



Comida tradicional/
cultural /religiosa





Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat

Joseph B. Nelson

VOLUME 30, NUMBER 3, SUMMER 2017

- **Não julgar.** A primeira coisa que você encontra com essa experiência são seus julgamentos sobre os alimentos. Você gosta deles ou não? Todos nós já tivemos experiência com passas e, portanto, temos julgamentos. Começar o processo de comer deixando de lado nossa experiência da comida é nosso primeiro desafio. A consciência de nossos julgamentos é um elemento crítico da atenção plena.
- **Paciência.** É óbvio que é preciso ter paciência para comer conscientemente. Leva tempo para estar ciente de momento a momento. Em vez do método usual de comer passas, que é jogar um punhado de passas na boca, mastigar algumas vezes e engolir, você está desacelerando seu processo dramaticamente para a experiência completa, deixando a experiência se desdobrar ao invés de correr através dela.



Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat

Joseph B. Nelson

VOLUME 30, NUMBER 3, SUMMER 2017

- Mente de principiante. Aproximando-se de suas experiências da mesma forma que um bebê (tomando um sabor, dando uma olhada, sentindo um objeto, cheirando-o e ouvindo-o), permite que você as experimente de novo e esteja aberto ao que quer que signifique no aqui e agora.



Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat

Joseph B. Nelson

VOLUME 30, NUMBER 3, SUMMER 2017

- **Não se esforçando.** Isto está claramente em contraste com “mente de dieta” que é tudo sobre lutar pela perda de peso. Nenhum esforço é necessário para fazer algo acontecer; tanto faz acontece para o indivíduo é o que acontece. Não há expectativa de um resultado particular.
- **Aceitação:** Desenvolvendo uma disposição para perceber o que acontece e aceitá-lo é o cerne da o processo de atenção plena. É aceitação de tudo o que surge no momento - a diferença entre presença completa e distração. Isto é o que é isso.



Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat

Joseph B. Nelson

VOLUME 30, NUMBER 3, SUMMER 2017

- Deixando ir. Comer consciente envolve deixar ir das expectativas passadas; como soltar ressentimento nós abrigamos sobre ser feito para comer passas como uma criança quando nós realmente queríamos um pedaço de chocolate.

Outro aspecto principal:

- Compromisso com a prática regular e intencionalidade



Gratidão !

danifontesalmeida@gmail.com
Instagram: danifontesalmeida

