

Por que não existem alimentos “bons” e “ruins”: entenda a abordagem da dieta flexível

“Ontem eu me comportei muito mal, eu repeti a sobremesa.”

“Hoje eu vou me comportar para poder comer pizza à noite.”

“Eu comi muita 'porcaria'.”

“Ela é muito disciplinada, só come comida saudável.”

Esses comentários são familiares? Aposto que sim. Isso acontece, pois vivemos em uma sociedade imersa na [cultura da dieta](#), na qual esse tipo de declaração é completamente normal e é socialmente aceito demonizar alguns alimentos “ruins” ou “não saudáveis” ou até mesmo grupos alimentares inteiros (como os carboidratos) e colocar um selo aprovação em alimentos “bons” ou “saudáveis”.

Como nutricionista com especialização em transtornos alimentares que segue uma abordagem sem dietas, conversei muito com clientes que sentem vergonha dos alimentos que escolhem e muita culpa quando comem um pedaço de bolo ou em um fast-food. Mas não são apenas as pessoas que sofrem com transtornos alimentares que se sentem dessa forma. Na verdade, uma [pesquisa](#) mostra que a população geral também costuma ver alimentos com essa “visão moral”, considerando elementos mais energéticos (ou seja, mais calóricos) como “ruins” e alimentos menos energéticos como “bons”.

Felizmente, estamos observando o surgimento de uma nova abordagem nas últimas décadas, uma abordagem que elimina a vergonha e a moralidade dos alimentos e nos ajuda a resgatar nosso poder e prazer. Essa abordagem é conhecida como dieta flexível.

Qual é a abordagem da dieta flexível?

A abordagem nutricional da dieta flexível é permitir diversos tipos de alimentos em refeições e lanches em que nada fica de fora (a menos que você tenha uma alergia alimentar). Isso inclui alimentos que a sociedade considera não saudáveis, mas eu chamo de “alimentos divertidos”. Significa



“Todos os alimentos possuem nutrientes, pois todos possuem calorias que se transformam em energia e abastecem nosso corpo.”

– Aleta Storch, RDN

equilibrar alimentos cheios de nutrientes e alimentos que você gosta. “Alguns alimentos possuem nutrientes específicos que são benéficos para diversos aspectos da saúde física, mas isso não significa que alimentos com menos nutrientes não são nutritivos”, explica Aleta Storch, nutricionista dietista registrada (RDN). “Todos os alimentos possuem nutrientes, pois todos possuem calorias que se transformam em energia e abastecem nosso corpo.”

Além disso, a dieta flexível reconhece que os alimentos vão além do sustento físico. “Alguns alimentos podem promover outros tipos de saúde, como mental, emocional, social e financeira”, acrescenta Storch. “Frequentemente, esses são os alimentos que a cultura da dieta classifica como “ruins” ou “porcaria”, mas, se pensarmos que todos os alimentos podem ajudar em um ou mais aspectos da nossa saúde, então, todos os alimentos podem ser incluídos em uma dieta que promove a saúde.”

Esse movimento de desvincular a moralidade dos alimentos começou na década de 1990, quando a moda era o [heroin chic](#), a gordura era vista negativamente e as dietas muito restritivas como a Atkins e a dieta da zona estavam em alta. Talvez, em resposta a essas tendências perigosas, a dieta flexível surgiu juntamente com a [alimentação intuitiva](#) e outros movimentos que questionavam a ideia de dietas. “Na nossa dieta, há espaço para pizza e sorvete, assim como para brócolis e aveia”, diz Claire Rifkin MS, RDN. “Podemos consumir esses alimentos sem vergonha e culpa, sem categorizá-los como uma escolha “boa” ou “ruim”.”

Como a dieta flexível ajuda na recuperação de um transtorno alimentar

A dieta flexível pode ajudar qualquer pessoa que está imersa nessa sociedade focada na dieta. Aceitar todos os elementos de forma intencional, em vez de aceitar as regras que foram normalizadas pela sociedade, como não comer doces ou carboidratos, ou sempre escolher uma salada, e não batata frita, pode tornar sua vida mais alegre, satisfatória e tranquila. “A adoção da dieta flexível pela população geral pode ser algo libertador e terapêutico para muitas pessoas, além de diminuir a demonização de alguns alimentos”, afirma Rebecca Jaspán, uma nutricionista registrada (RD) especializada em transtornos alimentares. “Essa abordagem permite que a comida seja apenas comida.” Além disso, um [estudo](#) de 2022 com universitárias mostrou que intervenções de alimentação intuitiva, como a liberação

de todos os alimentos na dieta, pode permitir reduzir o risco de distúrbios alimentares e aumentar a aceitação do seu próprio corpo.

A pesquisa também corrobora a aplicação da dieta flexível no tratamento de transtornos alimentares. Um [estudo](#) de 2022 sobre um programa de alimentação intuitiva em um centro de tratamento encontrou uma ligação entre os resultados positivos do tratamento e recursos de alimentação intuitiva, como a incorporação de todos os alimentos. [Outro estudo](#), que observa universitários(as), mostrou uma associação entre o uso dos princípios da alimentação intuitiva, como se permitir consumir todos os tipos de alimentos, e a melhora dos sintomas de transtornos alimentares, em comparação com comportamentos como contagem de calorias e pesagem.

Pessoalmente, sei que, se não tivesse feito as pazes com todos os alimentos durante minha recuperação, ainda estaria lutando contra meu transtorno alimentar. Em meu consultório, vejo que, quando os(as) pacientes atingem um ponto de [neutralidade](#) e param de impor uma moralidade nos alimentos, se aproximam da cura. Quando ainda consideram alguns alimentos como sendo proibidos ou impõem regras de quando podem ser consumidos, isso impossibilita alcançar a liberdade completa. “O objetivo de usar a dieta flexível na recuperação de um transtorno alimentar sempre deve ser diminuir a vergonha e o estigma associados a determinados elementos”, diz Rifkin.

Uma maneira de fazer isso é criar um inventário de alimentos proibidos e começar a integrá-los em um ritmo confortável. Storch também destaca a importância de incorporar a ciência neste processo: “No fim das contas, o nosso corpo não distingue a glicose em um chocolate da glicose em uma maçã. Uma maçã oferece outros nutrientes que não estão presentes no chocolate? Com certeza”, diz ela. “Mas o chocolate também oferece nutrientes que não estão presentes na maçã e, se o chocolate é uma fonte de alegria e tranquilidade, e a maçã é uma fonte de estresse ou inflexibilidade, então o chocolate é a escolha mais saudável.” Embora seja um processo complexo, nosso cérebro é adaptável e, com persistência, tempo e paciência, ele pode passar a ver todos os alimentos de forma neutra.

Benefícios da dieta flexível

A dieta flexível beneficia todas as pessoas que têm um relacionamento com alimentos: seja pessoas com transtornos alimentares, que enfrentam distúrbios

alimentares e aquelas que simplesmente se alimentam e vivem em sociedade. Veja alguns dos benefícios de adotar essa abordagem:

- 1. Você recupera o poder que a cultura da dieta tirou de você.** A dieta e a perda de peso movimentam uma indústria de bilhões de dólares que lucra com pessoas que sentem vergonha e ficam ansiosas com suas escolhas alimentares. Adotar a dieta flexível ajuda a libertar você da cultura da dieta e permite que você coma sem vergonha, ansiedade ou necessidade de compensação.
- 2. Você melhora sua saúde mental.** Quando você gasta menos energia se preocupando em evitar alimentos ou com o que come, você tem mais tempo e energia para aspectos mais significativos da sua vida. Como Storch diz, a dieta flexível “torna a vida mais fácil e agradável”. Na verdade, uma [pesquisa](#) mostra associações entre a alimentação intuitiva (que aplica a dieta flexível) e uma melhor saúde psicológica, [incluindo](#) uma menor preocupação com seu corpo e sintomas de depressão. Essa abordagem também pode ser especialmente benéfica em desafiar uma visão maniqueísta dos alimentos, que é um padrão comum na recuperação dos transtornos alimentares, explica Rifkin.
- 3. Você melhora o relacionamento com seu próprio corpo.** Conforme você introduz a dieta flexível, pode notar uma melhora da sua [imagem corporal](#) e um aumento de sua autoestima. Isso faz sentido, pois se libertar das regras alimentares aumenta sua confiança na capacidade de escolher os melhores alimentos para você. Aliás, uma [meta-análise](#) de 2021 revelou uma conexão entre adultos que aplicam a alimentação intuitiva e uma melhor imagem corporal, autoestima e bem-estar.
- 4. Você diminui o risco de desenvolver um transtorno alimentar.** Para as pessoas que não possuem um transtorno alimentar, adotar uma dieta flexível funciona como um tipo de proteção e pode diminuir o risco de desenvolver comportamentos associados aos distúrbios alimentares, afirma um [estudo de 2020](#).
- 5. Você melhora sua saúde física.** Frequentemente, as pessoas me perguntam: “Mas como comer de tudo, inclusive pizza e batata frita, pode ser saudável?” No meu consultório, observo que, quando os(as) pacientes têm regras para escolher os alimentos, frequentemente, acabam repetindo padrões nocivos, como o ciclo de compulsão

e restrição. De forma contraintuitiva, essas regras fazem com que se preocupem com os alimentos proibidos e não conseguem perceber o que o seu corpo realmente precisa. Quando todos os alimentos estão liberados, conseguem alcançar um equilíbrio saudável entre alimentos divertidos e alimentos nutritivos. Provavelmente, é por isso que as práticas da dieta flexível, como a alimentação intuitiva estão associadas a uma [dieta de maior qualidade](#), um [maior consumo de frutas e vegetais](#), e [melhores indicadores metabólicos](#), como pressão arterial e colesterol.

- 6. Você se conecta à sua intuição.** As regras de alimentos criam distrações que desconectam sua mente do seu corpo, que é onde está sua intuição. “Quando você aborda os alimentos de forma neutra, pode usar pistas internas, [como fome e saciedade](#), para decidir quais alimentos fazem com que se sintam bem física, mental e emocionalmente”, explica Jaspán.

Dicas para introduzir a dieta flexível em sua vida

Mas, para conseguir adotar uma dieta flexível, não envolve apenas decidir segui-la. Para muitas pessoas, é necessária uma abordagem mais deliberada e intencional, geralmente com a ajuda de um(a) nutricionista registrado(a). Veja algumas dicas de como começar:

- 1. Encontre um motivo que faz sentido para você.** Separe um momento para analisar como a adoção da mentalidade da dieta flexível melhorará sua vida. “Considere como os alimentos que você rotula como “ruins” ou “porcaria” podem ajudar áreas de sua saúde que vão além da física”, sugere Storch. Pode ser se preocupar menos com os alimentos, ter uma vida mais prazerosa ou ter mais liberdade e menos ansiedade em viagens ou restaurantes.
- 2. Reconheça seus pensamentos e regras.** “Recomendo começar a questionar seus pensamentos e sentimentos relacionados aos alimentos”, diz Rifkin. Sem julgamentos, reconheça todas as crenças e regras que atrapalham você. Se achar que vai ser bom para você, escreva-as e revise-as durante o seu progresso.
- 3. Permita-se.** Quando se sentir preparado(a), comece a incorporar alimentos que antes eram proibidos com permissão incondicional e total. “Nenhum alimento é proibido ou deve ser consumido apenas em ocasiões especiais ou no “dia do lixo””, diz

Jaspan. “Se você achar esse processo assustador ou mais difícil do que pensava, desacelere e siga em um ritmo mais realista para você. Com alguns dos(as) pacientes que têm “medo” de alguns alimentos, criamos uma hierarquia, com os alimentos mais difíceis no topo, os um pouco mais fáceis no meio e os fáceis na base. Começamos na base e vamos em direção ao topo.”

4. Desenvolva habilidades de enfrentamento.

Pode ser assustador abrir mão das suas regras alimentares e começar a consumir os alimentos que antes eram considerados proibidos. Muitas vezes, essas regras alimentares são habilidades de enfrentamento utilizadas de forma incorreta para ajudar a atenuar ou lidar com emoções ou situações difíceis, portanto, pode ser necessário incorporar ferramentas de enfrentamento adaptativas nos momentos de alimentação para ajudar você a gerenciar as emoções difíceis que vêm à tona. Alguns exemplos são exercícios respiratórios, práticas de grounding (técnicas de ancoragem), escrever em diários, práticas de autocompaixão, conversas com um terapeuta ou pessoa em que você confia e escutar música.

5. **Mantenha a consistência.** Quando você começar a incorporar alimentos que antes eram restritos, você deve fazer isso com frequência. Como o corpo pode perceber esses alimentos como uma ameaça, é quando você os consome com frequência que você consegue se sentir em paz e no controle. Não há uma regra definida e rápida sobre o que é consistência, mas é importante consumir o alimento pelo menos em dias alternados por um mês ou mais, seguido de pelo menos algumas vezes por semana por alguns meses e, por fim, sempre que você quiser.

6. **Obtenha suporte.** “Se você tiver muita dificuldade com a introdução de novos alimentos, ou ficar com muita vergonha, pode ser bom buscar ajuda de um(a) profissional de saúde mental ou de um(a) nutricionista”, diz Rifkin. Se a sua dificuldade for decorrente de um distúrbio ou transtorno alimentar, esse apoio se torna ainda mais importante: desafiar os padrões distorcidos de pensamento e de comportamento de um transtorno alimentar não é algo que você possa fazer sozinho(a) ou apenas com força de vontade.



Se você estiver preocupado(a) com sua dieta e regras alimentares, é importante conversar com um(a) profissional de saúde ou com um(a) especialista em transtornos alimentares para obter a avaliação profissional e a ajuda que você precisa. [Agendar uma consulta gratuita](#) com um(a) especialista em transtornos alimentares é uma forma rápida e conveniente de começar a traçar um caminho em direção à liberdade alimentar.

Fontes

Lakritz C, Tournayre L, Ouellet M, Iceta S, Durie P, Masetti V, Lafraine J. Sinful foods: Measuring implicit associations between food categories and moral attributes in anorexic, orthorexic, and healthy subjects. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.

Intuitive eating. [Homepage](#).

Katcher J, Suminski R, Pacanowski C. Impact of an intuitive eating intervention on disordered eating risk factors in female-identifying undergraduates: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12049.

Richards P, Crowton S, Berrett M, Smith M, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017;25(2):99-113.

Romano K, Swanbrow Becker A, Colgary C, Magnuson A. Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018;23(6):841-848.

Burnette C, Hazzard V, Larson N, Hahn S, Eisenberg M, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutrition*. 2023;1-25.

Hazzard V, Telke S, Simone M, Anderson L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26(1).

Carrard I, Rothen S, Rodgers R. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275.

Linardon J, Tylka T, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021;54(7).

Hensley-Hackett K, Bosker J, Keefe A, Reidlinger D, Warner M, D'Arcy A, Utter J. Intuitive eating intervention and diet quality in adults: A systematic literature review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2022;54(12):1099-1115.

Christoph M, Hazzard V, Järvelä-Reijonen E, Hooper L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating is associated with higher fruit and vegetable intake among adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(3):240-245.

Van Dyke N, Drinkwater E. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013;17(8):1757-1766.

Optum

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o 911 (se estiver nos Estados Unidos) ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um(a) profissional ou médico(a). Consulte seu médico se precisar de tratamento e medicamentos ou se tiver necessidades médicas específicas. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (por exemplo, empregadora ou plano de saúde). Este programa e seus componentes poderão não estar disponíveis em todas as fases ou para todos os diferentes tamanhos de grupos e está sujeito a mudanças. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF15047674 333064-112024 OHC