



Você se alimenta para ser feliz?

Você já se perguntou: “Por que comer errado mesmo sabendo que posso ficar doente?” Acredito que você já deve ter pensado por que mesmo sabendo que chocolate não é saudável, você prefere comê-lo ao invés de escolher uma maçã.

Mesmo sabendo que no mercado é lugar de comprar comida, feijão, arroz, frutas, verduras, etc., acabamos enchendo nosso carrinho com refrigerantes, salgadinhos e aquelas incríveis bolachas recheadas.

Todos estes questionamentos tem uma resposta lógica, que talvez muitos não saibam. A comida estimula um mecanismo em nosso cérebro chamado de centro de recompensa. Toda vez que você come um alimento bem calórico contendo principalmente alimentos refinados, como açúcar, sal e gordura, este mecanismo é ativado em seu cérebro liberando uma descarga de um neurotransmissor (dopamina), também conhecida como substância do prazer.

A dopamina também é liberada quando há o uso de drogas, tanto lícitas como ilícitas. Como acontece com as drogas, os receptores de dopamina sempre exigem cada vez mais esta substância, por isso que a comida também é viciante, explicando aquela vontade louca de comer um doce ou beber aquele refrigerante. Quando você consome, você sente aquela sensação de bem-estar e prazer.

Alimentos e prazer caminham juntos para os seres humanos. A ligação começa quando o bebê é amamentado. Ele não apenas é nutrido, mas sente prazer. Quando criança fomos ensinados a ter uma relação com papéis trocados com a alimentação saudável, pois somos ensinados que para comer a sobremesa é necessário antes comer alface. Nós acabamos sendo treinados que para ter uma recompensa, é necessário antes ter um sacrifício.



O ser humano vive em busca da felicidade. Você já deve ter ouvido a seguinte expressão: “Me deixe comer, porque é uma das poucas felicidades que tenho da vida”. É claro que um momento de prazer não pode ser considerado felicidade, para os filósofos gregos, prazer (hedonia) e felicidade (eudaimonia) não são sinônimos. Platão e Aristóteles afirmam que os confundir os termos pode trazer grandes males aos seres humanos.

Uma passagem de Platão em Górgias diz explicitamente que a felicidade se alcança a partir da educação da alma ou espírito para buscar a justiça. Aristóteles explicita que a virtude se alcança quando aprendemos a viver a “justa medida” com relação aos nossos sentimentos, paixões e ações.

Assim, a “justa medida” é um ato da razão que tem a ver com sentimentos, ações e atitudes, sem o qual esses tenderiam ao desequilíbrio por falta ou excesso de algo. O desequilíbrio leva à infelicidade. Esclarece-se assim que ambas as circunstâncias, falta de gozo ou o excesso dele, geram a perda da felicidade.

Não é difícil perceber que as indústrias de alimentos sabendo disso, tocam em algo muito profundo no ser humano, naquilo que mais define a busca da felicidade. As propagandas alimentícias estão investindo em comerciais que usam cada vez mais apelos emocionais. Não se vende apenas uma margarina, mas uma família unida e feliz. Não se vende meros hambúrgueres ou simplesmente batata frita, mas amizade e alegria. Não é à toa que o slogan da propaganda de um determinado refrigerante é: “Abra a felicidade”.

Enxergando o alimento por este prisma, não deveria haver diferença entre comprar bebida alcóolica e um alimento, pois os dois são viciantes e deveriam ter propaganda em suas embalagens, como no maço de cigarro. Mais ou menos assim: “Cuidado, este alimento contém substâncias viciantes e, o consumo delas, pode causar males à saúde como obesidade, hipertensão, arterial, diabetes, etc.”



Qual é o caminho para a libertação deste vício? Ter prazer na alimentação saudável e ainda ser feliz. O primeiro passo para se obter um estilo de vida mais saudável deve começar por meio de nós mesmos. No desejo de querer a mudança, para atingir é necessário começar aceitando quem nós somos, com todas as nossas qualidades e com aquilo que gostaríamos de melhorar. É preciso determinar metas, por isso se auto avalie sinceramente em relação aos seus hábitos, proponha metas e comece a mudança agora mesmo.

“ Tudo posso naquele que me fortalece”. Filipenses 4:1