

*Meta Real*<sup>®</sup> 

*Método Tático de Reabilitação Alimentar*<sup>®</sup>

## RESUMO DA SEMANA

A INFLUÊNCIA DA VELOCIDADE DO COMER

**Meta Real**<sup>®</sup>

R. Dr. Fabrício Vampré, 120

VI. Mariana - São Paulo - SP

Tel.: (11) 5572-2611

[www.metareal.com.br](http://www.metareal.com.br)

# A Influência da Velocidade do Comer

Você já reparou a diferença dos ritmos da velocidade do comer entre gordos e magros?

Vale a pena observar:

## Enquanto os gordos:

- comem depressa e sem mastigar direito,
- repetem, sem deixar restos,
- falam de boca cheia e,
- dão preferência a alimentos de fácil mastigação.

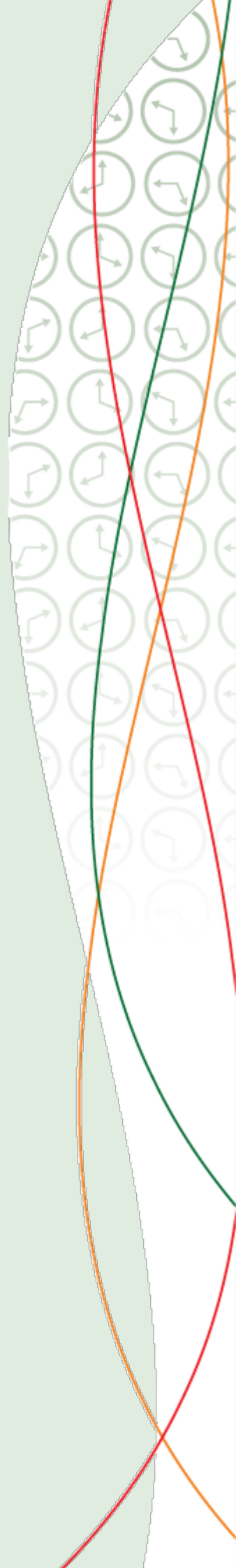
## Os Magros:

- comem devagar e mastigam bem,
- deixam restos e raramente repetem o prato,
- param para conversar, limpam a boca com guardanapo, largam os talheres entre um bocado e outro e,
- param de comer, quando estão satisfeitos.

## Quais as desvantagens do primeiro caso?

Quando você come mais depressa, come maior quantidade e não mastiga suficientemente os alimentos. Por isso, dificulta a digestão, não aprecia o que está comendo e nem repara no sabor e na textura. A consequência mais séria é que, agindo assim, você não pode perceber os sinais de saciedade que seu corpo emite.

Essa atitude pode ser explicada da seguinte maneira: quando se encara a comida como algo perigoso, o mais comum é querer acabar com ela depressa. Assim, o obeso ingere o alimento com maior velocidade possível. Daí a compulsão de



comer.

Para resolver esse problema, não adianta fazer jejum. Porque, se você passa tempo demais sem comer(mais de 6 horas), aciona essa compulsão em nível físico e psicológico, e então, não percebe mesmo os sinais do corpo, ficando sem saber onde termina a fome e onde começa a gula.

Para que os terminais nervosos do aparelho digestivo emitam sinais de satisfação ao cérebro, são necessários 20 minutos. E para emitir esses sinais, uma quantidade bem pequena de alimento é necessária. Mas, em compensação, muita comida pode ser ingerida em 20 minutos se você come rápido demais!

Por exemplo, se você interrompe a refeição, por qualquer motivo(telefone,campainha,etc.); quando volta à mesa, parece que sua fome acabou. Não é mesmo? Isso acontece porque começou o processo digestivo. Assim, a forma pela qual você come é a melhor indicação para determinar a quantidade de alimentos que você ingere.

### Dicas para comer devagar

- Quando você mastiga direito a comida, estimula as papilas gustativas e, por isso, sente maior prazer em fazer suas refeições.
- Quanto mais trabalho (tempo) tiver para se alimentar, maior será a motivação para parar de comer.
- Ao invés de tomar líquidos durante as refeições, repare que a própria salivação é suficiente para umedecer os alimentos quando você mastiga.
- Se precisar utilize este artifício: mastigue chicletes (dietéticos de preferência!) um pouco antes das refeições, para cansar um pouco os maxilares e comer menos. Mas cuidado! Depois, não vá engolir a comida sem mastigar, só porque ficou com os maxilares cansados(aí o artifício seria uma "faca de dois gumes").  
Obs: você só deve usar esse artifício se o chiclete não lhe despertar fome.

- Cada vez que colocar uma porção de comida na boca, abandone os talheres. Isso ajudará você a se concentrar na mastigação.
- Não misture as atividades. Hora de comer é hora de comer.
- Quanto menos você processar o alimento (picar moer, cozinhar demais), maior será o seu trabalho de comer. Resultado: você não pode engolir pedaços grandes e será obrigado a caprichar na mastigação. Melhor para você: comerá devagar, ajudará na digestão, fortalecerá seus dentes, estimulará a salivação e as papilas gustativas e estará dando um passo decisivo em direção ao emagrecimento!

Para fechar com a "chave de ouro", use o Gráfico de Fome-Física (cheque se você está BEM ALIMENTADO). Faça experiência com suas sensações de fome e de saciedade, até reaprender a identificá-las e restabelecer sua capacidade de entender aos sinais de seu corpo. Comece a comer no item 3-4 e para no item 6.

---

## RECEITA DE SUCESSO REAL...

### ...para ter prisão de ventre

- Comer somente alimentos bem refinados, pobre em fibras, para deixar o bolo fecal denso e fermentativo.
- Não comer massas e pães integrais; pois eles formam um bolo fecal maior, que favorecem a eliminação das fezes. O farelo de trigo também é perigoso, porque se você usa 1 colher de sopa nas 3 refeições, constituirá um dos melhores remédios contra prisão de ventre
- Evitar frutas como mamão, pois se comido um pouquinho de semente, tem a ação laxativa natural, reeducando os intestinos.

- Não evacue quando sentir vontade, prenda o intestino , principalmente, se estiver muito ocupado(a) fica chato os outros virem você ir ao banheiro! Depois de algum tempo, o seu intestino vai aprender a ficar silencioso.
- Se sua vida é agitada, melhor, assim você não tem uma hora certa para evacuar, principalmente pela manhã, ao levantar.
- Tome laxantes bem [porretas] constantemente.
- Um bom recurso é aplicar supositório de glicerina, pois você evacua. Apesar de não resolver o problema, ainda altera a mucosa do reto. Fica aí a dica. Para os aficionados, é bom lembrar que a prisão de ventre também favorece o surgimento de hemorróidas, bastando fazer muito esforço na hora de evacuar.
- Desaconselhamos uma alimentação balanceada, rica em fibras, verduras frescas, cereais integrais, mastigação adequada, azeite de oliva, 2 litros de água nos intervalos digestivos e atividade física moderada; pois, tudo isso, são recursos que ajudam a eliminar o problema.

Se quiser o resultado oposto, siga o Método Tático de Reabilitação Alimentar.