

O emocional e o processo de emagrecimento

Hoje está cada vez mais claro que o ato de comer demais e assim engordar está ligado a algo muito maior que a gula, e sim ao mecanismo psicológico que envolve muito mais que simplesmente o ato de comer como fator físico, e sim muito mais ligado a questões emocionais

08/09/2016 17:54:40

Referência em Nutrição Comportamental, a nutricionista Tamara Hamnle acredita e aplica o método aos planos de emagrecimento de seus pacientes como solução definitiva para o controle da obesidade.

Hoje está cada vez mais claro que o ato de comer demais e assim engordar está ligado a algo muito maior que a gula, e sim ao mecanismo psicológico que envolve muito mais que simplesmente o ato de comer como fator físico, e sim muito mais ligado a questões emocionais. Autossabotagem, prazer imediato, carência emocional, problemas ligados à infância e decepções são motivos que podem estar ligados à obesidade.

Sentimentos geram pensamentos e pensamentos geram ações. É nesse momento que existe a autossabotagem, com ações destrutivas e incoerentes com o objetivo pessoal do paciente. É exatamente nesse momento que a Nutrição Comportamental entra em ação. É para ampliar a percepção de atitudes, para trazer à consciência condutas que não constroem e que frustram.

Dentro do consultório, trata-se crianças ansiosas, adultos compulsivos, que brigaram e continuam brigando com a balança e ainda não encontraram um modo efetivo para manterem-se bem consigo mesmos. Todo paciente que desejar mudar o comportamento, poderá contar com mais nova ferramenta que a Nutrição traz. É o elo que estava faltando entre corpo/mente/alma e nutrição.

Por isso a nutrição comportamental, que envolve reeducação alimentar e psicologia, faz parte do plano de ação da nutricionista Tamara Hamnle, especialista em Nutrição Clínica e Nutrição Funcional. Tamara possui cursos de extensão em Nutrição Materno Infantil e Psicologia Clínica também e fez MBA em Gestão de Pessoas pela Fundação Getúlio Vargas, além de fazer parte do grupo de estudos sobre Metabolismo e Obesidade da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, que foi orientado pelo médico Alfredo Halpern, entre 2013 e 2014.

Ela é autora do livro “Por que emagrecemos, Por que engordamos”, da editora M.Books. O objetivo deste livro é colocar à disposição de leitores conhecimentos e esclarecimentos que possam ajudá-

los a praticar uma alimentação controlada e saudável. “O paciente precisa entender como os alimentos são absorvidos e processados em nosso organismo para que possa assumir e dar continuidade a um tratamento e a um controle alimentar com segurança”, explica.