

## A influência do comfort food na saúde: Uma revisão

The influence of comfort food on health: A review

La influencia de la comida comfortable en la salud: Una revisión

Recebido: 04/11/2022 | Revisado: 18/11/2022 | Aceitado: 19/11/2022 | Publicado: 26/11/2022

**Enya Benvindo De Medeiros**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6047-8821>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: [Enyamedeiros@icloud.com](mailto:Enyamedeiros@icloud.com)

**Patrese Nascimento Beviláqua**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2492-4825>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: [patrese.bevilaqua@gmail.com](mailto:patrese.bevilaqua@gmail.com)

**Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8214-2832>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: [liejyagnes@gmail.com](mailto:liejyagnes@gmail.com)

### Resumo

*Objetivo:* discutir sobre a influência do comfort food na saúde das pessoas, demonstrando as consequências desse tipo de alimentação. *Metodologia:* revisão narrativa da literatura realizada de estudos publicados em periódicos nacionais e internacionais por meio de busca bibliográfica de artigos em inglês e português, disponíveis nas bases de dados: Scielo, Google acadêmico e PubMed. Os descritores utilizados foram: “Comfort food e nutrição”, “Características do comfort food”, “Cultura e alimentação” e “Tipos de comfort food”. *Resultados:* O comfort food é produto de um comportamento influenciado por características culturais, socioeconômicas, de gênero e idade, ou seja, da história pessoal do sujeito. Os diferentes tipos de comfort food são capazes de despertar do ser humano ligações emocionais com o passado, bem como aliviar em períodos de estresse e ansiedade. *Considerações finais:* o comfort food não possui comprovações e bases nutricionais para traçar perfis gerais, sendo assim totalmente subjetivo de pessoa para pessoa. Foi possível, no entanto, concluir que o comfort food pode causar bem-estar que sem dúvidas é um dos principais benefícios que as comidas afetivas podem proporcionar. Mas, em contrapartida o desequilíbrio e a busca frequente pela sensação do comfort food pode acarretar malefícios para a saúde física e mental podendo ocasionar em compulsão alimentar e obesidade como consequência.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares; Consumo alimentar; Comportamento alimentar.

### Abstract

*Objective:* to discuss the influence of comfort food on people's health, demonstrating the consequences of this type of food. *Methodology:* narrative review of the literature carried out on studies published in national and international journals through a bibliographic search of articles in English and Portuguese, available in the following databases: Scielo, Google academic and PubMed. The descriptors used were: “Comfort food and nutrition”, “Characteristics of comfort food”, “Culture and food” and “Types of comfort food”. *Results:* Comfort food is the product of a behavior influenced by cultural, socioeconomic, gender and age characteristics, that is, the subject's personal history. The different types of comfort food are capable of awakening human emotional connections with the past, as well as relieving periods of stress and anxiety. *Final considerations:* comfort food does not have evidence and nutritional bases to draw general profiles, thus being totally subjective from person to person. It was possible, however, to conclude that comfort food can cause well-being, which is undoubtedly one of the main benefits that affective foods can provide. But, on the other hand, the imbalance and the frequent search for the sensation of comfort food can cause harm to physical and mental health, which can lead to binge eating and obesity as a consequence.

**Keywords:** Food habits; Food consumption; Feeding behavior.

### Resumen

*Objetivo:* discutir la influencia de los alimentos reconfortantes en la salud de las personas, demostrando las consecuencias de ese tipo de alimentación. *Metodología:* revisión narrativa de la literatura realizada sobre estudios publicados en revistas nacionales e internacionales a través de una búsqueda bibliográfica de artículos en inglés y portugués, disponibles en las siguientes bases de datos: Scielo, Google academic y PubMed. Los descriptores utilizados fueron: “Comida reconfortante y nutrición”, “Características de la comida reconfortante”, “Cultura y alimentación” y “Tipos de comida reconfortante”. *Resultados:* La comida reconfortante es producto de un comportamiento influenciado por características culturales, socioeconómicas, de género y de edad, es decir, la

historia personal del sujeto. Los distintos tipos de alimentos reconfortantes son capaces de despertar conexiones emocionales humanas con el pasado, así como de aliviar periodos de estrés y ansiedad. *Consideraciones finales:* la comida reconfortante no tiene evidencias y bases nutricionales para dibujar perfiles generales, por lo que es totalmente subjetiva de persona a persona. Sin embargo, fue posible concluir que la comida reconfortante puede causar bienestar, lo que sin duda es uno de los principales beneficios que pueden proporcionar los alimentos afectivos. Pero, por otro lado, el desequilibrio y la búsqueda frecuente de la sensación de comida reconfortante pueden causar daños a la salud física y mental, lo que puede conducir a los atracones y la obesidad como consecuencia.

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios; Consumo de alimentos; Comportamiento alimentario.

## 1. Introdução

O termo Comfort food surgiu na década de 90 para atribuir à alimentação mais do que apenas sua função de suprir as necessidades nutricionais do nosso corpo, e sim, assumir a sua capacidade de despertar emoções através de aromas, formatos, sabores, cores e texturas. Esse conceito Comfort food pode ser considerado um tanto quanto novo no Brasil, por isso existe uma dificuldade de informação do referido termo em artigos e sites de busca. O Comfort food atribuiu à alimentação um papel que transcende os valores nutricionais, pois está ligado à memória, ao aspecto cultural, aos hábitos alimentares e ao contexto social do indivíduo relacionando o alimento a memórias afetivas que provocam conforto emocional (Sousa *et al.*, 2008).

Os hábitos alimentares, nesse contexto, podem ser considerados como um dos alimentos com capacidade para propiciar o sentimento de continuidade, pois se trata de algo sempre presente na vida do ser humano, e como tal, carregado de memórias. (Montanari, 2013). Quando se fala em sobre memórias afetivas nos referindo a gatilhos sensoriais que nos remetem ao passado, seja ele recente ou longínquo, ou seja, a sensação de nostalgia que é despertada ao entrar em contato com determinados sabores, cheiros e texturas, envolvem respostas psicológicas e emocionais, inclusive em situações que estão associados a altos grau de estresse, como por exemplo as desencadeadas pela pandemia, podem aumentar o risco de desenvolver uma alimentação disfuncional, prejudicando o comportamento pessoal (Li *et al.*, 2020; Montemurro 2020; Wang *et al.*, 2020).

A comida é vista por muitos como algo que vai além da sobrevivência. Provar novos sabores, seja em uma visita a um restaurante ou no preparo de uma refeição em casa, é também uma fonte de satisfação e lazer. Há partes do cérebro que identificam mensagens de recompensa especialmente ao comer alimentos ricos em gordura e açúcar. É mais de uma década de pesquisa psicológica sugere que qualquer comportamento recompensado provavelmente se repetirá. É assim que surge a alimentação emocional, quando as pessoas visam à comida como uma forma de lidar com os sentimentos, em vez de saciar a fome. A comida se torna uma fonte imediata de conforto emocional para lidar com sentimentos difíceis, como angústia, vergonha, raiva e estresse. Essas associações entre o alimento e conforto ficam programadas no cérebro, o que desencadeia a fome emocional toda vez que os sentimentos aparecem. No entanto, a alimentação emocional não é solução, de forma que é temporário, em longo prazo causa descontrole e ganho de peso, que por sua vez pode trazer problemas relacionados a obesidade e problemas psicológicos causados pela frustração e sensação de fracasso (Novo Nordisk, 2021).

Além dessa associação entre alimentação e emoção ser uma situação perigosa, a busca frequente pela sensação do comfort food pode acarretar em uma compulsão alimentar. O episódio de compulsão alimentar é caracterizado pela ingestão de uma grande quantidade de alimentos em um período de tempo delimitado (até duas horas), acompanhada da sensação de perda de controle sobre o que ou quanto se come. É comum relacionar as comfort foods a fast foods, que são comidas muito calóricas, responsável por uma satisfação rápida e imediata. E quanto mais o comer emocional estiver presente na alimentação, maiores chances disso afetar negativamente a saúde física e mental das pessoas (Melo, 2019; Gonçalves, 2019).

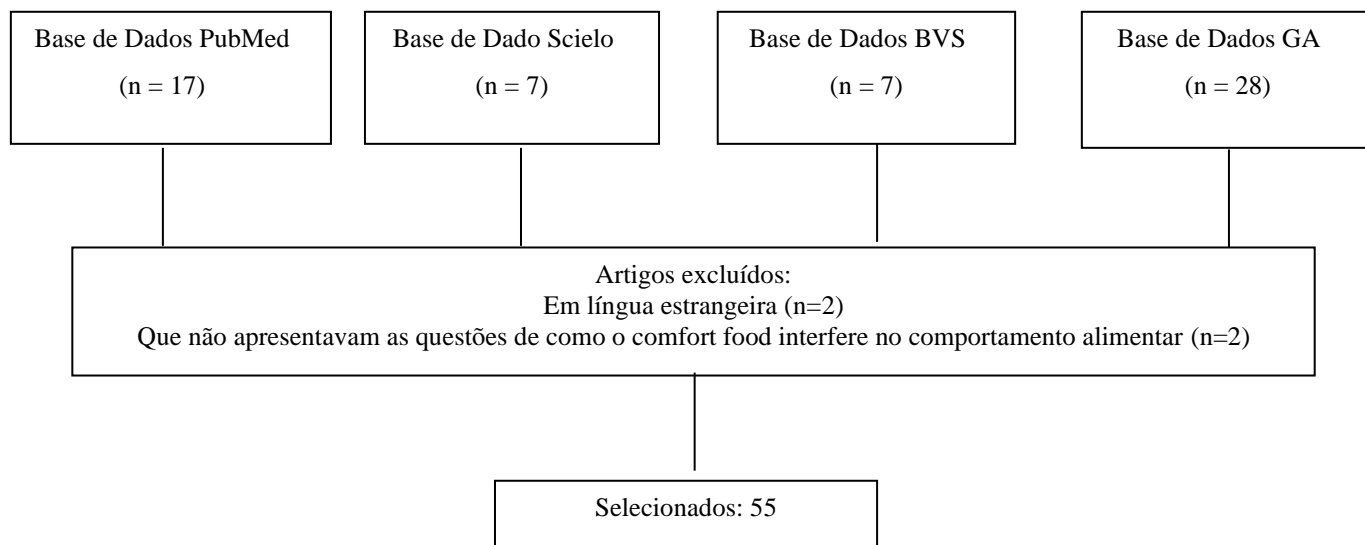
Comfort food está cada vez mais popular devido ao grande aumento de estresse emocional, ansiedade, e tudo isso principalmente em decorrência da pandemia global do Coronavírus que provocou medo generalizado junto com o confinamento, o estresse e a solidão gerados por esse cenário afetaram, de forma negativa, o emocional de muitas pessoas. Com isso, a alimentação foi utilizada como forma de aliviar esses sentimentos, reconectando-se com memórias gustativas. Dessa forma, a “comida de conforto” foi um refúgio para muitas pessoas que buscavam ter uma sensação de alívio durante a quarentena. Então, o aumento gradual do consumo desse tipo de alimentação foi acontecendo. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo avaliar as evidências científicas recentes acerca da influência do comfort food na saúde.

## 2. Metodologia

O presente trabalho trata-se de uma revisão da literatura do tipo narrativa, com abordagem teórica (SCARTON et al., 2020), que demonstra as consequências do comfort food e sua influência na saúde e comportamento das pessoas, buscando incentivar que os leitores entendam os benefícios e malefícios de tais hábitos, proporcionando um melhor aproveitamento do assunto e uma contribuição para que novos estudos sejam realizados. A revisão narrativa é caracterizada por uma análise crítica da literatura a partir de uma perspectiva teórica ou contextual. Não há necessidade de estabelecer padrões ou sistematização na descrição e desenvolvimento de um determinado estudo ou tópico, o que permite que novos tópicos e caminhos teórico-metodológicos sejam compreendidos e discutidos a partir de diversas fontes da literatura, além de utilizar a subjetividade dos pesquisadores para seleção e interpretação de informações (Pavani et al., 2021). A busca pelos artigos foi realizada em quatro bases de dados eletrônicas, da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), e Scientific Eletronic Librarg Online (SciELO), National Librarg of Medicine (PubMed) e Google Acadêmico. Para a seleção da amostra foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigo original, indexado nas bases de dados selecionados, nos idiomas: português e inglês sem delimitação temporal. Os descritores utilizados foram: “Comfort food e nutrição”, “Características do comfort food”, “Cultura e alimentação” e “Tipos de comfort food”. Os critérios de exclusão durante o processo de estudo os materiais que não cumprirem os critérios de abrangência, materiais sem acesso na íntegra. No primeiro momento, foi realizada a leitura fluente dos estudos, que proporcionam a composição do corpo, em seguida com uma leitura minuciosa as referências foram analisadas de forma sistematizada e agrupadas. Foram considerados os aspectos éticos e legais que utilizaram dados devidamente referenciados, identificando, e respeitando seus autores, observando rigor ético, quanto aos textos científicos pesquisados à propriedade intelectual e as demais fontes de pesquisa, no qual se diz respeito ao uso do conteúdo e de citações das obras consultadas.

O resultado inicial da busca (etapa 1) nas bases de dados resultou em 59 artigos, 17 da PubMed, 7 da SciELO, 7 da Biblioteca virtual de saúde (BVS) e 28 do Google Acadêmico (GA). Para análise e compreensão do conteúdo dos artigos, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão. Em segundo momento, foram excluídos 4 artigos que atendiam aos critérios de exclusão. Por fim, foram selecionados 54 artigos (Figura 1).

**Figura 1** - Seleção dos estudos, Teresina, 2022.



Fonte: Autores.

Após a captação de todos os artigos (etapa 1) passou-se a leitura dos títulos e resumos, primeiramente realizando a exclusão dos artigos duplicados em mais de uma base de dados, considerando apenas uma das versões, permanecendo, deste modo, com 17 resultados na PubMed, 7 resultados na Scielo, 7 na BVS e 28 no Google Acadêmico (Total: 59 resultados). Na sequência, foram selecionados apenas os artigos de pesquisa, na íntegra, disponíveis online e gratuitos, restando 17 resultados na PubMed, 7 resultados na Scielo, 5 na BVS e 26 no Google Acadêmico (Total: 54 resultados).

Por fim, foram suprimidos os artigos que não se encontravam nos idiomas português, inglês ou espanhol, restando os mesmos 55 artigos que constituíram o corpus desta revisão.

Foram construídas as categorias que permitiram identificar as contribuições da temática o impacto causado pela influência do comfort food na saúde. Para a análise dos estudos, utilizou-se a Análise de Conteúdo, que consiste em três etapas: pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados (Minayo, 2014). A primeira e segunda etapas foram realizadas por meio da leitura exaustiva dos artigos, permitindo uma visão abrangente acerca do seu conteúdo. Posteriormente, na terceira etapa, os resultados encontrados foram discutidos com base em diferentes autores (Minayo, 2014).

Este estudo não tramitou pela aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), pois é de natureza bibliográfica. Entretanto, os preceitos de autoria foram respeitados.

### 3. Resultados e Discussão

#### Características do Comfort Food

Comfort food é um conceito que se aplica aos alimentos consumidos com finalidade de melhorar o bem estar físico ou emocional, Ele é um conceito alimentar que conecta com o lado emocional, proporciona sensação de alegria em situações estáveis e também alivia emocional. O termo Comfort food ou comida de conforto pode ser definido como momento de aconchego e bem-estar durante alimentação. Ele trata do lado afetivo do alimento, visando o que ele remete ao indivíduo que está consumindo (Sousa.et al (2008).

Sendo assim, o Comfort food ficou dividido em quatro categorias sendo elas Nostálgico foods (Comidas nostálgicas) que foi associada A pessoas que estavam temporariamente desconectadas de sua família ou de sua terra natal: “Nesta circunstância, Consumir comidas intimamente ligadas ao passado do sujeito pode reparar esta desconexão, mantendo uma

continuidade do self (identidade) em um contexto familiar. (Locher et al. 2005 p.280). Escrevendo sobre a relação entre comida identidade imigrante, Woortman (2008) observa que o paladar é muitas vezes o último aspecto cultural a desnacionalizar-se, reiterando a importância da alimentação como instrumento identitário. As associações mais comuns a essa categoria são as lembranças de ser cuidado por alguém e também as refeições compartilhadas com pessoas queridas, tanto em termos de degustação como do próprio preparo das iguarias, por exemplo, essas comidas nostálgicas, tocam bastante as pessoas que remetem o alimento as pessoas que estão longe de casa e sentem falta daquele tempero ou comida específica que alguém especial fazia, ou estava presente no momento do preparo, por exemplo o acarajé para o baiano que está distante da Bahia.

Physical Comfort foods (comidas de conforto físico) são aquelas comidas cujas características físico-químicas, caracterizam sua composição temperatura e textura, elas proporcionam ao indivíduo um bem-estar físico, além do emocional. Um exemplo desse tipo de comida é o café, essa bebida se encaixa bem nesse perfil, pois sua composição causa calor e ânimo, além de possuir um aroma agradável e marcante. Em sua definição “comida da alma” Horta (1996) indica a facilidade na mastigação e a temperatura morna como atributos importantes. Já a pesquisa de Locher et al.(2005) levantou diferentes preferências em relação a esses aspectos: alimentos crocantes foram indicados por homens, associado diretamente à situação de raiva, e o sorvete também foi mencionado por muitos alunos. De forma geral, ocorre uma preferência por alimentos gordurosos e ricos em açúcar (esta última característica também mencionada na definição do Oxford English Dictionary (1997)), com ação comprovada na química cerebral.

A pesquisa de Locher et al. (2005) identificou nessa categoria bebidas alcoólicas, além do chá e do café. Em termos de comida, no entanto, o maior número de citações foi destinado ao chocolate (o chocolate é rico em gorduras e composto também por minerais, vitaminas, cafeína, ácido oxálico e feniletilamina, essa última é uma substância capaz de acionar a liberação de dopamina no cérebro causando uma sensação de bem-estar no indivíduo) e as preparações em que ele é o ingrediente principal.

Indulgence foods (comidas de indulgência) Foi associada a situações em que preocupações relativas aos aspectos nutricionais ou ao valor de determinados alimentos ou bebidas são deixados de lado, privilegiando-se o prazer que será obtido ao consumi-los. Estas ações geram muitas vezes sentimentos posteriores de culpa, principalmente se a ingestão se dá em grande quantidade, mas são motivadas pela criação de um sentimento de segurança e de recompensa diante de uma situação percebida como angustiante triste ou altamente desagradável. O Junk food é um bom exemplo desses alimentos que são comidas ricas em calorias e de baixo valor nutritivo, como os fast foods.

Convenience foods (comidas de conveniência) nesta categoria essencial a relevância prática e conforto emocional, é possível reconhecer alternativas sendo incentivadas pela indústria alimentícia (como biscoitos caseiros ao invés de biscoitos industriais). Há duas razões para que isso aconteça a primeira é que a industrialização dos alimentos já está estabelecida (assim o acesso a esses produtos já está ligado à infância e à memória emocional das crianças). O segundo é para que os indivíduos substituam produtos industriais semelhantes para sua conveniência. Essas comidas de conveniência devem lembrar a quitutes preparados na infância, como os cookies feitos pela tia, e o achocolatado feito pela mãe, ambos elaborados com carinho de forma artesanal, mas que podem ser substituídos para proporcionar conforto imediato (Oliveira, 2021).

O Comfort food, mesmo com alimentos com alto teor de gordura ou açúcar, pode estar associado à redução da mortalidade em idosos. Portanto, espera-se que as emoções positivas seja uma motivação mais forte para o uso do que as emoções negativas para adultos mais velhos. Isso é consistente com achados recentes em uma porção de pacientes idosos, que mostraram que as emoções positivas têm maior influência na ingestão alimentar do que as emoções negativas (Paquet et al., 2003).

### **Abordagem sociocultural, de gênero e de idade.**

Além dos aspectos médicos ou biológicos, alimentação também tem significados econômicos, sociais, políticos, culturais, sexuais, estéticos e outros (Braga, 2004; Ansileiro, 2006). Desde o início da nossa vida, o desenvolvimento comportamental alimentar se expande. A evidência de que os primeiros hábitos alimentares aparecem durante a gravidez e amamentação, que são afetadas pelas escolhas alimentares da mãe durante a gravidez, o que possa vez afetar as preferências alimentares da criança, pois é o seu primeiro contato com gosto e sensações. (Francisco, 2016).

O período inicial é o estágio de formação das preferências alimentares. As referências culturais e sociais aliadas às experiências pessoais podem estabelecer hábitos alimentares que serão importantes marcadores da identidade individual. Assim fica claro que comer é um processo de aprendizagem que é ensinado pela nossa família e ambiente no qual convivemos. Quando se trata de escolhas alimentares e nutricionais, é importante ressaltar que não se trata apenas do aspecto físico da fome e da sociedade (Gimenes-Minasse, 2016).

Homens e mulheres têm comportamento escolhas alimentares diferentes. Adams (2006) enfatiza que, carne vermelha o que são símbolos de masculinidade em muitas culturas por isso os homens sentem que precisam de carne, enquanto as mulheres fazem o consumo de alimentos mais leves e saudáveis de acordo com sua cultura, elas também fazem uma ingestão de doce maior que os homens. As mulheres tendem a serem mais emocionais, é provável que essa tendência influencie a natureza das pistas emocionais para o consumo de alimentos de conforto, com os homens mais propensos a comer alimentos de conforto para manter ou aumentar emoções positivas e as mulheres mais propensas a comer alimentos negativos para aliviar sentimentos ruins. (Dubé, Morgan, 1996).

Por meio de estudos acerca dos tipos de alimentos consumidos foi vivenciado que mesmo sob estresse induzido, alimentos doces e gordurosos são preferidos e consumidos mais do que alimentos salgados e sem sal. (Grunberg; Stradup, 1992). Os homens tendem a comer alimentos reconfortantes devido às emoções positivas e preferem pratos à base de carne e farinha, como massas e pizzas. Eles costumam experimentar os efeitos positivos mais fortes antes de consumir alimentos de baixa caloria, enquanto as mulheres experimentaram mais efeitos negativos, especialmente antes de consumir alimentos altamente calóricos e doces (Laeng et al., 1993). As análises também revelaram diferenças significativas de idade nas motivações emocionais para o consumo de alimentos de conforto e esses resultados são consistentes com pesquisas anteriores sobre diferenças de gênero no comportamento e atitudes alimentares. Os hábitos alimentares constituem uma série de escolhas relacionadas à nutrição, basicamente relacionadas a aspectos culturais, questões religiosas, raça, classe social e gênero. Nesse sentido, a escolha de determinados alimentos superar as necessidades fisiológicas do comportamento alimentar. (Legnaioli, 2018).

Especificamente, um recente estudo multicultural em larga escala de atitudes em relação a comida descobriu o que os americanos eram menos propensos associar comida com prazer e mais propensos a se preocupar com o impacto de suas escolhas alimentares em sua dieta, os franceses são os mais centrados em alimentos voltados para a sensação de deleite. (Rozin et al., 1999; Chandon et al., 2000).

A análise dos padrões de consumo entre os grupos subculturais também mostram diferenças significativas no consumo de alimentos de conforto e suas motivações emocionais (Greeno & Wing; 1994). As pessoas de origem inglesa tendem a apresentar uma relação ambivalente com a comida, em que a preocupação e ansiedade crônica se misturam a episódios de intensa indulgência na busca de alimentos reconfortantes para aliviar o estresse o desconforto do trabalho e da vida cotidiana (Stacey, 2004). Em outras palavras, uma das principais razões pelas quais as pessoas recorrem alimentação confortável é porque se sentem sozinhas.

### **Os impactos do Comfort food na saúde mental e física.**

Comer, assim como qualquer outra fonte de prazer, sempre foi associado aos nossos mecanismos cerebrais compensatórios. Dado o contexto que vivemos de uma pandemia de COVID-19, obrigou muitas pessoas a se confinarem e o mundo mudou seu funcionamento. É normal que esse aglomerado de emoções e sentimentos que predominou nas pessoas possa ter causado/aflorado ansiedade, medo, preocupação, cansaço, estresse, saudade de quem não podemos encontrar, enfim essa lista vai long. Nesse momento foi bastante comum procurar na comida o conforto mental e físico do qual foram privados, isso por si só, não é um problema desde que seja aliado ao equilíbrio. De acordo com a pesquisa, um importante gatilho que leva ao consumo de alimentos de conforto ocorre quando as pessoas provam emoções negativas, ou então tentam regular suas emoções (Evers et al., 2010). Ou seja, as pessoas parecem confortar a comida como um meio de se colocar num estado emocional mais positivo ou pelo menos, esse é o efeito que desejam alcançar.

Até o momento, o consumo de alimentos de conforto tem sido visto principalmente como uma estratégia para aliviar a ansiedade, a tristeza e outras emoções negativas. Isso está relacionado a eventos de vida mais gerais como estresse de restrições alimentares e longo prazo e os aborrecimentos diários e ameaças a integridade do corpo e do ego. (Polivy et al.,1994; Ruderman,1985; Oliver & wattle,1999).

Segundo os autores Pais e Ferreira (2016), ansiedade, raiva, alegria ou tristeza, por exemplo, emoções adaptativas e saudáveis ou estados emocionais que são esperáveis para fazer parte da vida humana e podem provocar vários desejos e anseios de comida. O impacto das emoções negativas nas escolhas alimentares e na ingestão tem sido extensivamente estudado, parece ser consistente que elas conduzam ao aumento do consumo exacerbado da designada “junk food”, expressão usada para alimentos processados com alto teor de açúcar, sal e gordura e com níveis reduzidos de outros nutrientes. (Canetti et al., 2002) Em relação á influência das emoções positivas nas escolhas alimentares, os resultados de vários estudos não são muito claros, mas pode-se dizer que essas emoções também podem contribuir para um aumento do consumo alimentar, principalmente se comparando a um estado emocional neutro (Patel & Schlundt,2001).

Em última análise, deve-se considerar que um processo de melhora do humor relativamente suave é usado aqui, o que é improvável que seja o caso de (Wagner et al.2014) os extremos de estresse podem ser alcançados, desencadeando muitos exemplos cotidianos de conforto e outras formas de alimentação emocional.

Deve-se lembrar, também, que o segundo questionário de humor foi aplicado apenas três minutos após a comida servida aos participantes. Assim, ainda é possível que os efeitos benéficos (psicológicos ou fisiológicos) da ingestão de alimentos de conforto sejam um pouco retardados, observe que o efeito aparece após horas (Markus et al.,1998). O estresse crônico afeta o sistema de recompensa do cérebro e está associado a níveis elevados de cortisol (Smith,2012). Nesse sentido, os hormônios insulina, leptina e neurotransmissores como a dopamina também afetam o sistema nervoso central e, em geral, levam as pessoas a buscarem alimentos que produzam maior satisfação. Associação de consumo e relaxamento criar uma memória benéfica (Penaforte et al., 2016). Mastigar é uma maneira de lidar com o estresse. Um estudo que examinou os efeitos da goma de mascar no estresse descobriu que o grupo que usou alguma teve melhor desempenho em tarefas cognitivas e teve níveis mais baixos de cortisol salivar. Também foi demonstrado que uma dieta rica em fibras pode ajudá-lo a viver uma vida mais saudável, com menos problemas emocionais e menos problemas intestinais, como constipação e inchaço. Consumir fibra alimentar desde a primeira refeição do dia terá um efeito positivo no trânsito intestinal, levando ao bem-estar (Lawton, et al., 2013).

Arroz e feijão, uma das combinações mais populares do Brasil, fazem parte da cultura brasileira, e talvez um dos motivos pelos quais muitas pessoas se lembram com carinho desses momentos seja o “arroz e feijão nativo” (Ferreira; Figueiredo, 2018; Lauand, 2012). Quando não estamos em nossa cidade natal, também encontramos uma forma de reduzir a saudade por meio da alimentação. Desta forma, os pratos típicos da nossa região ou casa trazem-nos conforto, memórias da

nossa terra e família (Franco; Araújo, 2019). Um alimento muito utilizado em situações estressantes é o chocolate, que é fácil de encontrar em supermercados e padarias e é vendido em caixas, pacotes e unidades. O chocolate ao leite contém mais açúcar do que o chocolate amargo. O açúcar libera serotonina que cria uma sensação de bem-estar. O chocolate contém o aminoácido triptofano, que afeta o cérebro e provoca a produção de serotonina, que leva ao bem-estar (Rocha et al., 2019; Cardozo, 2015).

#### 4. Considerações Finais

Este artigo teve como objetivo realizar uma revisão do conceito de comfort food, abarcando suas principais características e sua influência na saúde do ser humano. O intuito do texto não é de esgotar o assunto, mas sistematizar informações de modo a contribuir para a discussão acadêmica sobre o tema no Brasil, uma vez que a maioria dos estudos acerca do assunto é de origem estrangeira. Além dos aspectos emocionais, e medicinais, verificou-se a importância da vinculação com grupos sociais e com momentos significativos da história pessoal do indivíduo.

O Comfort food se insere na rotina do indivíduo como alimento que gera alegria, bem-estar, alívio da dor ou da saudade de alguém. A escolha do arroz e feijão ou do chocolate em momentos de dor, estresse e ansiedade, serão escolhidos diante da experiência individual. O bem-estar, sem dúvidas, é um dos principais benefícios que as comidas afetivas podem proporcionar. Isso porque a composição dos alimentos afeta o funcionamento, especificamente a produção de neurotransmissores, modificando o humor e atua conseqüentemente na redução do estresse e da ansiedade, fortalecimento dos vínculos afetivos, estímulo de boas memórias e sentimentos prazerosos. Mas, em contrapartida o desequilíbrio e a busca frequente pela sensação do comfort food pode acarretar malefícios para a saúde física e mental podendo ocasionar em compulsão alimentar e obesidade como consequência. Nesse contexto, torna-se essencial que seja considerado o objetivo do alimento em cada momento. Portanto, a orientação quanto ao equilíbrio de quantidades e a qualidade da alimentação podem ser caminhos mais efetivos do que as restrições alimentares baseadas apenas em calorias. Mostra-se importante entender que as preferências alimentares das pessoas não são formadas por acidente, e quanto mais é sabido sobre a psicologia por trás dos alimentos, mais é possível ajudar às pessoas a tomarem decisões mais conscientes em relação ao que irão comer. Neste sentido, é de suma importância o desenvolvimento de novos estudos com essa vertente que possam esclarecer a importância dessa relação, como também buscando retratar de forma mais profunda o papel dos tipos do comfort food que são divididos em quatro categorias.

#### Referências

- Ackerman, D. (1992). Uma história natural dos sentidos. In *Uma história natural dos sentidos*, 366-366.
- Ansiliero, G. (n.d.). O movimento Slow Food: a relação entre o homem, alimento e meio ambiente. <https://doi.org/10.26512/2006.10.tcc.470>
- Bancroft, J., Cook, A., & Williamson, L. (1988). Foodcraving, moodandthe menstrual cycle. *Psychological Medicine*, 18 (4), 855-860.
- Bassan, V. (2020). Artigo: o que está por trás do comfortfood? <[https://topview.com.br/estilo/artigo-o-que-esta-por-tras-do-comfort food/](https://topview.com.br/estilo/artigo-o-que-esta-por-tras-do-comfort-food/)>.
- Bonin, A., & Rolim, M. D. C. (1991). Hábitos alimentares: tradição e inovação. *Boletim de Antropologia. Curitiba*, 4 (1), 75-90.
- Braga, V. (2004). Cultura alimentar: contribuições da antropologia da alimentação. *Saúde em revista*, 6(13), 37-44.
- Chandon, P., Wansink, B., & Laurent, G. (2000). A benefit congruency framework of sale promotion effectiveness. *Journal of marketing*, 64 (4), 65-81.
- Cascudo, L. da C. (1967). História da alimentação no Brasil. *Bdor.sibi.ufrj.br*. <http://bdor.sibi.ufrj.br/handle/doc/370>
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164.
- Cardozo, L., & Mafra, D. (2015). Alimentação pode levar a benefícios para o sistema cardiovascular: fato ou ficção? *Int. j. cardiovasc. sci.(Impr.)*, 87-88.
- Caseiro, Q.G. J. (2019). Comfort Food – Um conceito poderoso. <https://www.qgjeitinhocaseiro.com/comfort-food-um-conceito-poderoso//>>.
- Da Matta, R. (1987). Sobre o simbolismo da comida no Brasil. *O Correio da Unesco*, 15(7), 22-23.



- Da Silva, J. C. A., & de Pontes, L. M. (2015). Percepção da insatisfação com a imagem corporal e Autoestima de idosas de um programa de promoção à Saúde, 2(1).
- Dess, N. K., & Edelhait, D. (1998). The bitterwiththesweet: the taste/stress/temperament nexus. *Biological psychology*, 48(2), 103-119.
- Dubé, L., & Morgan, M. S. (1996). Trend effects and gender differences in retrospective judgments of consumption emotions. *Journal of consumer research*, 23(2), 156-162.
- Evers, C., MarijnStok, F., & de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotion eating. *Personality and social psychology bulletin*, 36(6), 792-804.
- Ferreira, C. M., Figueiredo, R. S., & Albernaz Luz, T. C. D. L. (2018). Arroz e feijão: intervenção multi-institucional em prol do Brasil. *Revista de Política Agrícola*, 27(1), 96.
- Finch, L. E., Tiongo-Hofschneider, L., & Tomiyama, A. J. (2019). Stress-induced eating dampens physiological and behavioral stress responses. In *Nutrition in the prevention and treatment of abdominal obesity* 175-187. Academic Press.
- Francisco, B. F. (2016). Estilos, práticas e percepções e preocupações parentais relacionadas com os hábitos alimentares da criança pré-escolar. *Repositorio.ul.pt*. <http://hdl.handle.net/10451/26662>
- Gemesi, K., Holzmann, S. L., Kaiser, B., Wintergerst, M., Lurz, M., Groh, G., ... & Holzappel, C. (2022). Stress eating: an online survey of eating behaviours, comfort foods, and healthy food substitutes in German adults. *BMC public health*, 22(1), 1-12.
- Gimenes-Minasse, M. H. S. G. (2016). Comfort food: sobre conceitos e principais características. *Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade*, 4(2), 92-102.
- Gonçalves, E. P. (2001). Conversas sobre iniciação à pesquisa científica. In *bds.unb.br*. Editora Alinea. <http://bds.unb.br/handle/123456789/373>
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological bulletin*, 115(3), 444.
- Grunberg, N. E., & Straub, R. O. (1992). The role of gender and taste class in the effects of stress on eating. *Health Psychology*, 11(2), 97.
- Heath, T. P., Melichar, J. K., Nutt, D. J., & Donaldson, L. F. (2006). Human taste thresholds are modulated by serotonin and noradrenaline. *Journal of Neuroscience*, 26(49), 12664-12671.
- Heatherston, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of personality and social psychology*, 60(1), 138.
- Laeng, B., Berridge, K. C., & Butter, C. M. (1993). Pleasantness of a sweet taste during hunger and satiety: effects of gender and "sweet tooth".
- Legnaioli, S. (2020). O que é comfort food? <<https://www.ecycle.com.br/comfort-food/>>.
- Lauand, J., & Chasseraux, P. (n.d.). *Collatio 12 jul-set 2012 CEMOrOc-Feusp / IJI -Univ. do Porto Cozinha, antropologia e educação -algumas reflexões*. Retrieved November 18, 2022, from <http://www.hottopos.com/collat12/05-16JeanPri.pdf>
- Lawton, C. L., Walton, J., Hoyland, A., Howarth, E., Allan, P., Chesters, D., & Dye, L. (2013). Short term (14 days) consumption of insoluble wheat bran fibre-containing breakfast cereals improves subjective digestive feelings, general wellbeing and bowel function in a dose dependent manner. *Nutrients*, 5(4), 1436-1455.
- Leclerc, F., Schmitt, B. H., & Dubé, L. (1994). Foreign branding and its effects on product perceptions and attitudes. *Journal of marketing Research*, 31(2), 263-270.
- Locher, J. L. (2002). Encyclopedia of Food and Culture. *Charles Scribner's Sons*.
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Van Ells, J. (2005). Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food Foodways*, 13(4), 273-297.
- Machado, T. D., Dalle Molle, R., Laureano, D. P., Portella, A. K., Werlang, I. C. R., Benetti, C. D. S., ... & Silveira, P. P. (2013). Early life stress is associated with anxiety, increased stress responsivity and preference for "comfort foods" in adult female rats. *Stress*, 16(5), 549-556.
- Machetti, L. (2021). Comfort food – Você sabe o que é isso? <<https://hirota.com.br/comfort-food-voce-sabe-o-que-e-isso/>>.
- Macht, M., Roth, S., & Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite*, 39(2), 147-158.
- Mairesse, L. D. (2015). O conceito comfort food entre dois tipos de estabelecimentos de alimentação na cidade de Porto Alegre, 2(2), 23-35.
- McKenna, R. J. (1972). Some effects of anxiety level and food cues on the eating behavior of obese and normal subjects: A comparison of the Schachterian and psychosomatic conceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22(3), 311.
- Oliver, G., & Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & behavior*, 66(3), 511-515.
- Oliveira, L. V., Rolim, A. C. P., Da Silva, G. F., De Araújo, L. C., Braga, V. A. de L., & Coura, A. G. L. (2021). Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura / Changes in Eating Habits Related to the Covid-19 Pandemic: A Literature Review. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 8464-8477. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-367>
- Pais, S. C., & Ferreira, P. D. (2016). A redução das assimetrias sociais no acesso à alimentação e à saúde. Políticas e Práticas. *Mais Leitura*.

- Paquet, C., St-Arnaud-McKenzie, D., Kergoat, M. J., Ferland, G., & Dubé, L. (2003). Direct and indirect effects of everyday emotions on food intake of elderly patients in institutions. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(2), M153-M158.
- Patel, K. A., & Schlundt, D. G. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, 36(2), 111-118.
- Penaforte, F. R., Matta, N. C., & Japur, C. C. (2016). Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*, 11(1), 225-237.
- Pollatos, O., Kopietz, R., Linn, J., Albrecht, J., Sakar, V., Anzinger, A., ... & Wiesmann, M. (2007). Emotional stimulation alters olfactory sensitivity and odor judgment. *Chemical Senses*, 32(6), 583-589.
- Polivy, J., Zeitlin, S. B., Herman, C. P., & Beal, A. L. (1994). Food restriction and binge eating: a study of former prisoners of war. *Journal of abnormal psychology*, 103(2), 409.
- Prodanov, C. C., & De Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico-2ª Edição*. Editora Feevale.
- Rocha, A. C. B. S., & Christino, P. M. D. A. B. (2019). Ação do cacau na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.
- Rozin, P., Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A., & Wrzesniewski, A. (1999). Attitudes to food and the role of food in life in the USA, Japan, Flemish Belgium and France: Possible implications for the diet-health debate. *Appetite*, 33(2), 163-180.
- Ruderman, A. J. (1985). Dysphoric mood and overeating: a test of restraint theory's disinhibition hypothesis. *Journal of abnormal psychology*, 94(1), 78.
- Silva, R. S. D., Fedosse, E., Pasotini, F. D. S., & Riehs, E. B. (2019). Condições de saúde de idosos institucionalizados: contribuições para ação interdisciplinar e promotora de saúde. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 27, 345-356.
- Sousa, E., Albuquerque, T. G., & Costa, H. S. (2018). Comfort food: o significado social e emocional dos alimentos. 11. "Reunião Anual PortFIR- "Partilhar e Cooperar para uma Alimentação Saudável", INSA, 25-26 out 2018.
- Teixeira, E. B. (2003). A análise de dados na pesquisa científica: importância e desafios em estudos organizacionais. *Desenvolvimento em questão*, 1(2), 177-201.
- Wagner, H. S., Ahlstrom, B., Redden, J. P., Vickers, Z., & Mann, T. (2014). The myth of comfort food. *Health Psychology*, 33(12), 1552.
- Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79(4-5), 739-747.