RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem

Segunda-Feira, 11 de Agosto de 2025

Especialista explica por que sentimos mais vontade de comer no inverno

Segundo a nutricionista Nathalia Maria Ribeiro Rodrigues, uma combinação de fatores fisiológicos e comportamentais que fazem do frio um gatilho natural para o aumento da fome

Basta o termômetro cair para que as comidas mais calóricas e reconfortantes ganhem espaço à mesa. Caldos, massas, chocolates e outros pratos quentes parecem ainda mais irresistíveis durante o inverno. Mas por que isso acontece? A resposta está em uma combinação de fatores fisiológicos e comportamentais que fazem do frio um gatilho natural para o aumento da fome.

Quando a temperatura ambiente diminui, o organismo trabalha mais para manter a temperatura interna estável, o que eleva ligeiramente o gasto calórico. Esse ajuste, somado ao conforto emocional associado a determinados alimentos, pode estimular o apetite.

“Quando a temperatura ambiente diminui, nosso corpo precisa gastar mais energia para manter a temperatura interna estável, o que eleva ligeiramente o gasto calórico. Esse ajuste, somado ao conforto emocional associado a determinados alimentos, pode estimular o apetite”, explica a nutricionista Nathalia Maria Ribeiro Rodrigues, especialista em nutrição funcional e esportiva.

Comida e bem-estar: o papel da serotonina

De acordo com a nutricionista, o desejo por comidas mais calóricas e ricas em carboidratos tem relação direta com o aumento da produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar.

“O frio costuma vir acompanhado de dias mais cinzentos e menor exposição solar, o que pode afetar o humor. Alimentos mais densos em energia acabam sendo procurados como forma de compensação emocional”, aponta Nathalia.

Além disso, a estação muda o ritmo da rotina: com menos disposição para atividades ao ar livre e mais tempo em ambientes fechados, muitas pessoas reduzem o nível de atividade física, criando um ciclo que favorece o ganho de peso.

Como comer bem sem exageros no inverno

A boa notícia é que é possível manter uma alimentação nutritiva e aconchegante durante o inverno sem cair em excessos. A chave, segundo a especialista, está na escolha dos ingredientes e na escuta ativa do corpo.

“Trocar os carboidratos refinados por opções integrais, apostar em caldos ricos em legumes, incluir fontes de proteína magra e usar especiarias como cúrcuma, gengibre e canela são estratégias que trazem saciedade, aquecem e ainda fortalecem a imunidade”, orienta.

Nathalia também reforça a importância de manter a hidratação mesmo quando a sede parece menor. “Com o frio, a tendência é beber menos água, mas a hidratação é essencial para o bom funcionamento do metabolismo e para evitar retenção de líquidos”, disse.

A especialista destaca ainda que o inverno não deve ser visto como um inimigo da alimentação saudável: “o importante é manter o equilíbrio: ouvir os sinais do corpo, buscar conforto sem culpa e entender que comer bem também é uma forma de autocuidado”.

Júlia Arcanjo

leiaja.com