

Comfort Food : O significado social e emocional dos alimentos

Edite Sousa^{1,*}, Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,2}, Helena S. Costa^{1,2}

¹Unidade de Investigação e Desenvolvimento, Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P.

²REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto.

*edite.bochecha@insa.min-saude.pt

O conceito *Comfort Food* ou comida de conforto surgiu como termo gastronómico na década de 90 e atribui à alimentação um papel que vai além do seu valor nutricional, assumindo a capacidade de despertar emoções e memórias afetivas ligadas a sabores, aromas, locais, acontecimentos sociais e pessoas significativas [1].



INTRODUÇÃO

A relação emocional estabelece-se não com o alimento em concreto mas sim com tudo o que ele representa e significa [2]. No entanto, pode tornar-se uma dependência emocional pelo consumo de alimentos palatáveis geralmente ricos em açúcar e gordura com alteração na atividade de neurotransmissores e causar transtornos alimentares [3].

OBJETIVOS E METODOLOGIA

Pretendeu-se avaliar através de um questionário anónimo *online*, aplicado a 57 indivíduos em 2018 sobre o conceito *Comfort Food* em Portugal, se existe atribuição de significado nostálgico ou, de conforto físico associado às escolhas e preferências alimentares. Para além disso, foi objetivo avaliar quais os alimentos mais referenciados de acordo com os vários estados emocionais, sociais ou culturais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O termo *Comfort Food* de acordo com a literatura pode assumir várias categorias sendo que a mais referenciada é a denominada comida nostálgica que destaca a sua relação a um período, lugar ou alguém significativo da história individual.

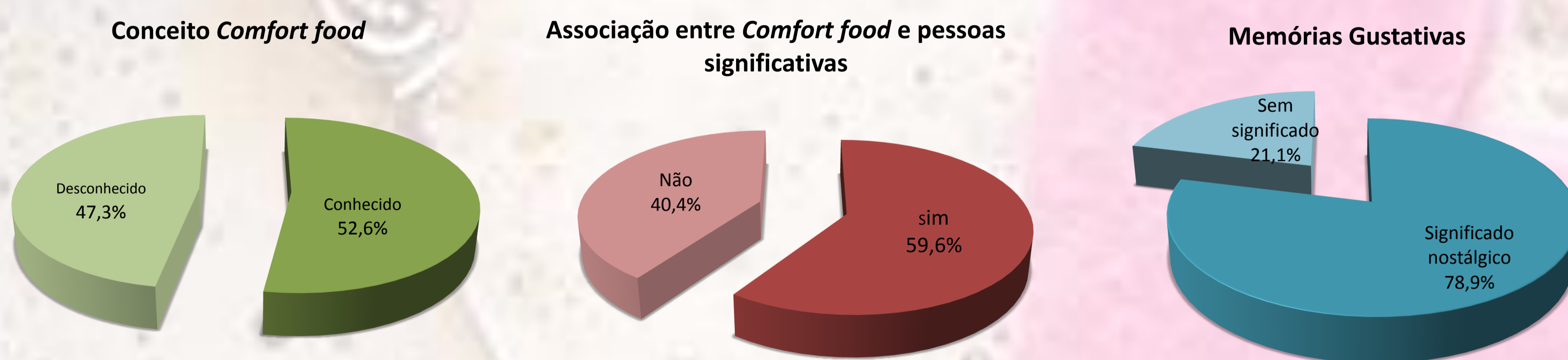


Figura 1. Conhecimento e atribuição de significado ao conceito *Comfort Food* pelos Portugueses

Neste contexto, cerca de 52,6% dos inquiridos revelou conhecer o termo *Comfort Food* dos quais 78,9% lhe atribuiu um significado associado à categoria de comida nostálgica, com 59,6% a destacar a importância de pelo menos uma pessoa significativa neste processo de memória gustativa de referência (Figura 1).

A infância é referida por 61,4% como a fase mais associada à criação de referências gastronómicas sobretudo de pratos de carne, peixe ou sopas com 36,8 % das escolhas. Culturalmente a refeição é muitas vezes uma forma de comunicação e celebração social sendo a família o elo mais referenciado como associado à *Comfort Food* e a preferências sobretudo de carne ou peixe confeccionados de forma tradicional.

As escolhas associadas às emoções são diversas tais como diversas são as experiências individuais, no entanto pode-se destacar as preferências alimentares essencialmente por chocolate, bolos e bolachas associadas à tristeza por 26,3% dos indivíduos e preferências por pratos que incluem carne ou peixe com 22,8% nas expressões de alegria e bem-estar (Figura 2).



Figura 2. Conhecimento e atribuição de significado ao conceito *Comfort Food* pelos Portugueses

CONCLUSÃO

Desta forma o conhecimento deste tema poderá contribuir para um melhor e mais completo entendimento do comportamento alimentar associado a escolhas muitas vezes emocionais.

REFERÊNCIAS

1. Threatened belonging and preference for Comfort food among the securely attached. J. Troisi, G. Shira, D. Jaye, G. Alyssa. Journal Appetite 90 (2015) 58-64.
2. Comfort food. A review. S Charles. International Journal of Gastronomy and Food Science 9 (2017) 105-109.
3. Effects of comfort food on food intake, anxiety-like behaviour and the stress response in rats. D. Ortolani, L. Oyama, E. Ferrari, L. Melo. Physiology and Behavior 103 (2011) 487-492.

AGRADECIMENTOS

Tânia Gonçalves Albuquerque agradece a Bolsa de Doutoramento (SFRH/BD/99718/2014), financiada por FCT, FSE e MEC.