

Entenda como a pressa na hora de comer pode sabotar sua saúde

O 'Mindful Eating' ou 'Alimentação Consciente' vem ganhando relevância como antídoto ao estresse moderno



Crédito: Getty Images

São Paulo, fevereiro de 2026 - O Brasil carrega o título de país mais ansioso do mundo, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), e esse traço comportamental tem impactado diretamente a forma como nos alimentamos. Relatórios recentes de tendências de consumo, como o Brasil Food Trends, apontam um crescimento na busca por conveniência, mas também revelam um paradoxo: nunca se valorizou tanto a saudabilidade, ao mesmo tempo em que as refeições se tornam cada vez mais rápidas e solitárias, muitas vezes feitas em frente a telas.

Esse cenário de "alimentação distraída" ignora um fato biológico crucial: o cérebro leva cerca de 20 minutos para começar a processar a saciedade. Ao comer com pressa, o consumidor ingere uma quantidade maior de alimento que necessita antes mesmo de perceber que está satisfeito.

O conceito de '*Mindful Eating*', que em português significa comer com atenção plena, surge não como uma dieta, mas como uma resposta comportamental a esse ritmo frenético. A proposta é resgatar a conexão entre mente e corpo durante a refeição. Quando a mastigação é mecânica e acelerada, perde-se a percepção sensorial, como o aroma, textura e sabor, transformando o ato de comer em uma tarefa automática, o que prejudica a digestão e aumenta o nível de cortisol (hormônio do estresse) no organismo.

"A digestão e a saciedade são também processos neurológicos. Quando comemos no 'piloto automático', focados nos problemas do dia ou nas telas, bloqueamos a percepção de prazer que a comida deveria proporcionar. O resultado é que o corpo continua pedindo comida, não por fome física, mas por uma insatisfação sensorial e até emocional", explica Priscila Andrade, nutricionista e gerente de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil.

Nesse contexto, o papel da indústria de alimentos se expande. Mais do que oferecer produtos práticos ou nutricionalmente balanceados, o setor tem a responsabilidade de fomentar uma relação mais saudável com a comida. A praticidade, muitas vezes vista como inimiga da saúde, deve ser ressignificada com o uso de produtos que agilizam o preparo na cozinha e otimizam tempo para que a pessoa possa comer com calma, e não precise se alimentar com pressa.

"Temos o dever de lembrar ao consumidor que a refeição é uma pausa necessária e importante e a indústria deve oferecer opções que entreguem tanto praticidade quanto uma experiência sensorial rica. E é por isso que a Ajinomoto do Brasil investe em uma equipe de especialistas em alimentos que desenvolvem receitas e outros conteúdos que incentivam as pessoas a saírem do modo 'engolir' para o modo 'saborear', mostrando que aproveitar esses momentos é uma das formas mais eficientes de promover saúde mental e física simultaneamente", finaliza Priscila.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

A Ajinomoto do Brasil desenvolve projetos e ações alinhados aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU), que visam alcançar um mundo mais igualitário e sustentável até 2030. Clique [aqui](#) para conhecer mais sobre esses projetos.

A divulgação deste material colabora diretamente para os seguintes ODS:



Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no país desde 1956, a Ajinomoto do Brasil é referência em aminoácidos e amplamente conhecida por seus produtos de varejo, como Tempero SAZÓN®, Refrescos MID®, Sopas VONO® e o próprio AJI-NO-MOTO®, além de atuar no segmento de food service (alimentação fora do lar). A empresa oferece produtos de alta qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Tem como propósito contribuir para o bem-estar da sociedade, das pessoas e do planeta utilizando sua expertise em "AminoScience", a ciência dos aminoácidos, da produção à aplicação,



por meio de um sistema alimentar sustentável. Para isso, trabalha com produtos desenvolvidos a partir do Biociclo - processo circular de produção sustentável -, com menor impacto no meio ambiente. Com quatro fábricas no interior de São Paulo e sede na capital, emprega cerca de 3 mil pessoas e atende mercados internos e externos. Globalmente, o Grupo Ajinomoto emprega mais de 34 mil pessoas, conta com 117 fábricas e produtos vendidos em mais de 130 países. Em 2024, teve um faturamento global de US\$10,2 bilhões e nacional de R\$3,6 bilhões. Para mais informações, visite www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

FSB Comunicação

ajinomoto@fsb.com.br