boletim Institucional

Nº 1.300 • OUTUBRO / 2026

Comer pouco nem sempre é sinal de saúde: quando o corpo entra em modo de sobrevivência

Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde alerta para mulheres que passam horas sem comer, têm fome desregulada e acreditam que precisam reduzir ainda mais a alimentação para emagrecer



Enquanto algumas mulheres vivem lutando contra a vontade de “comer tudo” em momentos de ansiedade, outras seguem o caminho oposto: comem muito pouco, passam horas sem sentir fome e acreditam que isso seja um sinal de equilíbrio ou até de um “bom metabolismo”. Mas, segundo a coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, essa relação com a alimentação pode esconder um organismo em estado de alerta constante.

“Tem aquela mulher que não resiste a um chocolate e aquela que acredita que comer pouco já é suficiente para a rotina. E é sobre essa que precisamos nos atentar”, explica a especialista.

De acordo com Cintya, muitas pacientes relatam que sempre comeram pouco, ficam longos períodos sem se alimentar e, mesmo assim, não conseguem emagrecer. Para ela, esse comportamento não significa necessariamente saúde metabólica. “Muitas vezes, o corpo só está pensando em sobreviver com o mínimo possível, porque essa mulher passou anos submetendo o organismo a dietas restritivas, baixa ingestão alimentar, ansiedade e substituição de refeições”, afirma.

A nutricionista destaca que a ausência de fome pode ser um sinal de que o organismo perdeu a capacidade de regular adequadamente os sinais naturais de alimentação e saciedade. “Existe uma diferença enorme entre não sentir fome e ter saúde metabólica. Quando o corpo recebe pouca energia por muito tempo, ele começa a desligar sinais importantes, inclusive o da fome”, explica.

Segundo ela, embora algumas mulheres consigam perder peso inicialmente, o custo para o organismo pode ser alto. “O que acontece muitas vezes é a perda de massa muscular, energia, força e disposição. O metabolismo fica cansado, adaptado e tentando sobreviver dentro da rotina que essa pessoa criou ao longo dos anos”, diz.

Cintya também chama atenção para o impacto emocional e físico desse comportamento. “Algumas mulheres chegam no meio da tarde completamente sem energia, sem concentração e sem vontade para nada. Ainda assim, acreditam que precisam comer menos ainda para emagrecer”, comenta.

A especialista reforça que emagrecimento saudável não está ligado apenas à redução da quantidade de comida, mas à qualidade da nutrição e ao equilíbrio metabólico. Ela também alerta para o risco de seguir orientações sem acompanhamento profissional, especialmente dicas disseminadas nas redes sociais por pessoas sem formação adequada, que incentivam longos períodos de jejum e restrições severas sem considerar as necessidades individuais de cada organismo. “Nem toda mulher precisa reduzir comida. Muitas precisam voltar a se nutrir direito para finalmente perder gordura de verdade”, conclui.