

COMO APRENDEMOS A COMER

Por que a alimentação dá tão errado para
tanta gente e como fazer escolhas melhores



Bee Wilson

Resumo de Como Aprendemos a Comer. Por que a Alimentação Dá Tão Errado Para Tanta Gente e Como Fazer Escolhas Melhores

“Um manifesto para fazer com que a comida sem culpa seja prazerosa para todos.” Nigella Lawson A maneira como aprendemos a comer é a chave para entendermos por que a relação com a comida deu tão errado para tanta gente – e como é possível mudar.

Não nascemos sabendo o que comer. Desde a infância aprendemos a combinar sabores e a definir quando uma porção é maior do que devia. Aprendemos a gostar de legumes e verduras – ou não.

Mas como essa educação se dá? Como o paladar individual se forma? A premiada escritora Bee Wilson usa as mais recentes pesquisas de nutricionistas, psicólogos e neurocientistas para revelar como nossos hábitos alimentares são moldados por diversos fatores: família e cultura, memória e gênero, fome e amor.

Com uma linguagem simples, a autora expõe resultados de estudos, como a influência de irmãos sobre nossas escolhas à mesa e novos caminhos encontrados para ajudar crianças a comer legumes e verduras.

Aborda o tema dos distúrbios alimentares e investiga o papel que a fome tem na nossa relação com a comida. Conta sobre a realidade de lugares como a China, onde avós deixam de comer para superalimentar os netos, e o Japão, que transformou radicalmente a sua cozinha milenar para torná-la mais saudável.

Se comer é um comportamento aprendido, então é possível mudá-lo. Bee Wilson mostra que tanto crianças quanto adultos têm enorme potencial para desenvolver hábitos novos e mais saudáveis – e oferece dicas para nos ajudar.

*** “Especialistas bem-intencionados dão sermões sobre o que deveríamos comer; Bee Wilson quer compreender por que comemos o que comemos. E acredita que prazer, gosto, emoções e memórias (boas e ruins) são parte importante da história.” The Guardian “Deve ser lido por todos os pais, e é um bom recurso para adultos com desordens alimentares ou problemas mais prosaicos como efeito-sanfona.

Traz ideias bem úteis e nada da pseudociência que costuma infestar livros de dieta.” The Wall Street Journal

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)