

MASTIGAÇÃO: REFLEXÕES E INTERFACES COM A SAÚDE

POR BRUNA MENEGASSI*

A Organização Mundial de Saúde define saúde como “estado de completo bem-estar físico, mental e social”¹ e pode-se dizer que a saúde influencia a qualidade de vida.

A saúde bucal, por exemplo, é uma importante parte da saúde em geral e do bem-estar das pessoas. A famosa expressão “a saúde começa pela boca” é verdade, mas, nesse contexto, especial atenção tem sido dada a doenças como cáries, más-oclusões, gengivites entre outras doenças relacionadas, limitando o espectro de abordagens necessárias a esse tema.

No que diz respeito à saúde, a alimentação é fundamental e também começa pela boca. A boca constitui o primeiro compartimento digestório e tem a trituração dos alimentos, através da mastigação, como um dos mecanismos mais importantes da digestão. Isso nos leva a crer que não somente a ausência de doenças bucais esteja relacionada à saúde e a qualidade de vida, mas o correto e bom funcionamento de todas as estruturas orais que permitam, entre outras funções, uma boa mastigação.

Nesse sentido, já na década de 90 o odontólogo Antonio Tavares destacava a importância das funções da boca como meta para a prevenção e manutenção da saúde. Ele alertava que ao nascer, o atendimento do neonatologista e da enfermagem especializada deveria ser complementado com o atendimento da odontopediatria, da fonoaudiologia e da psicologia.²

De fato, o tema da mastigação tem sido motivo de interesse de odontólogos bem como de fonoaudiólogos, muito mais do que de outros profissionais da saúde. Esse é um dado preocupante que reflète a pobre produção bibliográfica e, por isso, merece olhares mais atentos.

Diante do cenário de vida atual, no qual a alimentação guarda estreita relação com a pandemia da obesidade e não muito menos com a ansiedade, é de se refletir não somente o “quanto”, mas o “como” se come a fim de se buscar melhor saúde e qualidade de vida.

No que diz respeito à nutrição, no Brasil, o quarto capítulo da segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira³ intitulado “O ato de comer e a comensalidade” traz três recomendações acerca do tema que implicam em condições que favorecem o comer devagar, a mastigação eficiente, a apreciação dos sabores e texturas dos alimentos

bem como estimulam um resgate às preparações culinárias feitas em casa em detrimento das prontas para comer ou aquecer; trazendo à tona, de uma forma ou de outra, o tema da mastigação.

Como se pode observar, o contexto no qual se insere a mastigação é amplo e multidisciplinar. Apesar da relativa falta de interesse, parece que o tema vem sendo reconsiderado pelos pesquisadores, principalmente devido às novas pesquisas que associam saúde bucal e a mastigação à saúde e qualidade de vida.^{4,5}

O objetivo desse texto é refletir, introduzir o debate e “oxigenar” controvérsias sobre aspectos relevantes da mastigação, essa que é uma das mais importantes funções do sistema estomatognático e apresenta estreitas relações com temas de interesse em saúde como saciedade, obesidade, desnutrição e ansiedade.

MASTIGAÇÃO: SACIEDADE E OBESIDADE

Sem dúvida a mastigação é uma das funções mais importantes do sistema estomatognático; é também a fase inicial do sistema digestivo, que se inicia na boca, se estende até o estômago e termina com a absorção dos nutrientes no intestino delgado.⁶

Inicialmente e anterior ao ato mastigatório, uma das fases da alimentação, usufruímos dos sentidos da gustação e olfação, ambos fortemente ligados às funções emocionais e comportamentais primitivas do nosso sistema nervoso.⁶ Nossos ancestrais se utilizavam desses sentidos para separar alimentos indesejáveis ou mesmo letais dos prazerosos e nutritivos. Mas será que atualmente é possível nos beneficiarmos desses sentidos em meio ao bombardeio de alimentos ultraprocessados (segundo a nova classificação dos alimentos baseada na extensão e propósito de seu processamento⁷) “hiperpalatáveis”(), porém não nutritivos, não saudáveis e talvez até mesmo “letais”()?

Não somente a alimentação está relacionada ao prazer, mas a própria mastigação em si. Quando mastigamos mais vezes os alimentos, naturalmente aumentamos nossa concentração no ato de comer e prolongamos sua duração. Assim fazendo, também usufruímos todo o prazer proporcionado pelos diferentes sabores e texturas dos alimentos.³ A combinação de odores e gostos percebidos por nossos narizes e papilas gustativas, com as contribuições adicionais da temperatura, da ardência (o “picante” dos temperos) e da textura (a estrutura e a sensação da comida



O MOVIMENTO MASTIGATÓRIO CONSTITUI UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE O INDIVÍDUO E A SUA AGRESSÃO, TRANSFORMANDO O ATO DE MASTIGAR EM UM MECANISMO DE ELABORAÇÃO INTERNA. SERIA, PORTANTO, O “EXERCÍCIO DA MASTIGAÇÃO”, UMA CONTRIBUIÇÃO PARA O ALÍVIO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE DA POPULAÇÃO?

na boca) resulta no que denominamos sabor, experimentado através da mastigação.⁸ Mas será que com uma mastigação rápida ou quase ausente dos alimentos, a qual temos submetido os alimentos que ingerimos, temos nos permitido saboreá-los?

No que diz respeito ao prazer ao se alimentar, o pesquisador Claude Fischler, sociólogo e antropólogo francês, grande estudioso da alimentação, em seu livro “Eating, French, European, and American Attitudes Toward Food” discute os resultados de um estudo internacional no qual compara atitudes em relação à comida, ao corpo e à saúde e destaca que entre os participantes do estudo, comparado com os americanos, os franceses experienciam menos estresse e mais prazer em relação ao comer. Isso é relacionado, pelo menos em parte, ao fato de franceses focarem mais a experiência de comer enquanto que os americanos focam mais em suas consequências.⁹ Apesar do brilhante trabalho desses pesquisadores, que valorizam o “como comer”, em nenhum momento, há referências à mastigação como tema de observação de suas pesquisas. Não é possível que os franceses se concentrem, gastem mais tempo para prepararem suas refeições, tenham mais prazer em comer e prolonguem mais suas refeições que os americanos, sem mastigarem mais demoradamente suas comidas. Essa é uma questão a ser considerada.

No que diz respeito à mastigação, apesar de existir um número enorme de teorias nutricionais, com opiniões diversas e contraditórias sobre o que se deva ou não comer, em todas essas teorias existe uma opinião consensual de que é importante mastigar bem os alimentos. Entre médicos e nutricionistas, grande parte dessa opinião está relacionada à questão da saciedade e controle do peso. A mastigação serve como um excelente medidor para a quantidade adequada de alimentos a ser ingerido. Durante o processo de mastigação o corpo vai recebendo avisos e se preparando quimicamente para a assimilação dos nutrientes, até o momento em que dá sinais de apetite saciado.¹⁰ Estudos antigos já se preocupavam em estabelecer associações entre mastigar menos os alimentos e a obesidade.^{11,12} Li et al (2011)¹³ descobriram que tanto homens com peso saudável quanto homens obesos consumiram menos calorias (cerca de 12%) em uma refeição ilimitada de meia hora quando mastigavam mais a comida, concluindo que intervenções que objetivam melhoras na atividade mastigató-

ria poderiam ser ferramentas úteis no combate à obesidade. Poucos trabalhos, no entanto, têm sido realizados com o intuito de relacionar a mastigação à saciedade e existe um campo aberto a novas pesquisas nesse sentido.

Quando o assunto é mastigação, não somente a velocidade, como orientada por nutricionistas, deve ser considerada, mas aspectos como tamanho e prensão do alimento, movimento mandibular, lado inicial da mastigação, tipo, tempo e ciclo mastigatório, postura labial, amassamento com a língua, movimento de cabeça, local da trituração do alimento, entre outros.¹⁴ Como já mencionado, essas outras características da mastigação são, em geral, preocupações e motivos de estudos de fonoaudiólogos e odontólogos, a exemplo de trabalho realizado no Brasil¹⁵ e no Chile¹⁶, mas que, no entanto, devem ser estimulados a serem realizados por equipe profissional multidisciplinar.

MASTIGAÇÃO E DESNUTRIÇÃO

Problemas relacionados à grande número de condições (patológicas ou não) podem restringir a função mastigatória tornando-a insuficiente como, por exemplo, a diminuição da área dentária de oclusão, ausência de dentes, incompetência protética, hábitos mastigatórios inapropriados, falha na força mastigatória e dos movimentos da mandíbula, entre outros.⁶ Para uma mastigação eficiente é preciso saúde dos dentes e possibilidade adequada dos movimentos temporomandibulares e do sistema neuromuscular.¹⁷

Se por um lado, como visto, estudos mostram a relação de uma mastigação rápida e/ou ineficiente com a obesidade em pessoas que não apresentam problemas bucais, por outro há estudos que relacionam a falta de mastigação adequada devido à ausência parcial ou total de dentes, com problemas como a desnutrição. Cousson et al (2012)¹⁸ em estudo sobre estado nutricional, ingestão dietética e qualidade de vida em idosos usuários de prótese total concluíram que os indivíduos desdentados apresentaram maior risco nutricional que indivíduos dentados.

A preocupação com a ausência dentária (parcial ou total) é grande, principalmente se considerada a mudança no perfil demográfico que mostra um envelhecimento da população. Estima-se que no ano de 2050, em cada cinco indivíduos um será idoso.⁸ Sabe-se que estes indivíduos representam uma grande parcela de suscetibilidades a proble-

² O termo foi utilizado por Monteiro et al. O sistema alimentar. O grande tema da nutrição.

³ O termo faz alusão ao livro “Lethal but legal” que trata de examinar, entre outras, as relações entre corporações, governo e saúde pública. Freudenberg, N. Hardcover, 2014



O OBJETIVO DESSE TEXTO É REFLETIR, INTRODUIR O DEBATE E “OXIGENAR” CONTROVÉRSIAS SOBRE ASPECTOS RELEVANTES DA MASTIGAÇÃO, ESSA QUE É UMA DAS MAIS IMPORTANTES FUNÇÕES DO SISTEMA ESTOMATOGNÁTICO E APRESENTA ESTREITAS RELAÇÕES COM TEMAS DE INTERESSE EM SAÚDE COMO SACIEDADE, OBESIDADE, DESNUTRIÇÃO E ANSIEDADE.

mas bucais refletindo em capacidade mastigatória insatisfatória¹⁹ e dificuldades na mastigação.²⁰

Dentro desse contexto, que a princípio parece ser primariamente uma preocupação de odontólogos, há também uma preocupação que deve chamar a atenção de médicos e nutricionistas já que ingestões de fibras, vitaminas e minerais podem estar inversamente correlacionados com a função mastigatória.²¹ A perda dentária leva a evitação de muitos tipos de alimentos. Poderia haver, portanto, uma maior procura e consumo de produtos de fácil mastigação, a exemplo dos alimentos ultraprocessados (que, em geral, “derretem na boca”) () por essa parcela da população? Este tema parece instigante e indica um possível caminho para novas pesquisas.

De fato, vários são os problemas relacionados à saúde bucal. Alguns trabalhos na literatura já abordaram, por exemplo, a relação da deficiência da capacidade mastigatória à demência e ao déficit de memória e aprendizado.²² De uma forma geral, o que se percebe nesses estudos é uma valorização da função mastigatória como benéfica para a saúde e, nesse caso também, para a saúde mental.

MASTIGAÇÃO PARA ALÉM DO FÍSICO E A ANSIEDADE

Acredita-se que a corrida contra o tempo, na qual se encontra grande parte da população, contribua para o surgimento de indivíduos tensos, ansiosos, competitivos, robotizados, ao mesmo tempo em que não permite que vivam no contexto da realidade.²³

Para Alexander (1992)²⁴ os comportamentos habituais, automatizados pelo cotidiano, tendem a exacerbar-se a despeito da perda da consciência de seus movimentos e de suas potencialidades. No entanto, há muitos caminhos que podem levar a tal consciência. Segundo Alexander (1992) o processo de mastigação, experimento físico que, transposto ao psicológico, além de nos trazer de volta à consciência da realidade, pode nos proporcionar a posse e o controle do nosso existir. ²⁴

A ingestão crônica de alimentos, tendo-se em

vista o comer – ato social – e não o nutrir-se – ato biológico – tem levado o indivíduo a um afastamento progressivo dele mesmo. Porém, a ingestão e a mastigação podem ser utilizadas diariamente como fonte de aproximação do homem e seu alimento, e de transformação de suas sensações em percepções, a fim de que compreenda e não banalize a sua alimentação.

O movimento mastigatório constitui uma relação saudável entre o indivíduo e a sua agressão, transformando o ato de mastigar em um mecanismo de elaboração interna²⁵. Seria, portanto, o “exercício da mastigação”(), uma contribuição para o alívio do estresse e da ansiedade da população?

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As reflexões aqui expostas estimulam novos olhares acerca da mastigação. Faz-se necessário enxergar esse amplo espaço de estudo sob uma ótica um tanto quanto ampliada e multidisciplinar, a fim de se refleti-la como um tema de grande importância para a saúde.

Não há respostas para as perguntas, mesmo porque as certezas são sempre menos férteis do que as dúvidas. Porém, há um espaço suficiente para discussão e problematização da mastigação, essa que é uma das mais importantes funções do sistema estomatognático.

BIBLIOGRAFIA

- OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science and medicine*. 1995. 41(10): 403-409.
- Bueno Junior AT. As funções da boca como meta para prevenção e manutenção da saúde. *J. bras. ortodontia ortop. maxilar*. 1996; 1(2): 85-7.
- Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014; 156p. [acesso em 08 nov 2014]. Disponível em: <http://nupensusp.wix.com/nupens#!novo-guia-alimentar>.
- Barbosa TS, Castelo PM, Leme MS, Gavião MBD. Associations between oral health-related quality of life and emotional statuses in children and preadolescents. *Oral Diseases*. 2012; 18: 639-647.
- Leme MS, Barbosa TS, Gavião MBD. Relationship among oral habits, orofacial function and oral health related quality of life in children. *Braz Oral Res*. 2013; 27(3): 272-8.
- Douglas CR. Fisiologia aplicada à nutrição. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan; 2006.
- Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al. NOVA. A estrela brilha.

⁴ Vários processos industriais que não possuem equivalentes domésticos são usados na fabricação de alimentos ultraprocessados, como extrusão e moldagem e pré-processamento por fritura. O principal propósito do ultraprocessamento é o de criar produtos industriais prontos para comer, para beber ou para aquecer. No geral são alimentos pobres em fibras e fabricados com ingredientes pré-digeridos ou de fácil digestão, como os açúcares, que têm sua digestão iniciada na boca.

[Classificação dos alimentos. Saúde Pública.] World Nutrition. 2016, 7(1-3), 28-40.

Wolke RL. O que Einstein disse a seu cozinheiro. Ed. Jorge Zahar; 2002.

Fischler C, Masson E. Comer. A alimentação de franceses, outros europeus e americanos. São Paulo: Editora SENAC; 2010.

Ertekin C, Aydogdu I. Neurophysiology of swallowing. Clin Neurophysiol. 2010; 114(12): 2226-44.

Bellisle F, Le Magnen J. The structure of meals in humans: eating and drinking patterns in lean and obese subjects. Physiol Behav. 1981; 27: 649-58.

Wagner M, Hewitt MI. Oral satiety in the obese and nonobese. J Am Diet Assoc. 1975; 67: 344-6.

Li et al. Improvement in chewing activity reduces energy intake in one meal and modulates plasma gut hormone concentrations in obese and lean young Chinese men. Am J Clin Nutr. 2011; 94: 709-16.

Gonçalves RFM, Chehter EZ. Perfil mastigatório de obesos mórbidos submetidos à gastroplastia. Rev. CEFAC. 2012; 14(3): 489-497.

Whitaker ME, Júnior AST, Genaro KF. Proposta de protocolo de avaliação clínica da função mastigatória. Rev CEFAC. 2009; 11(3): 311-323.

Schott Börger et al. Métodos de Evaluación del Rendimiento Masticatorio. Una Revisión. Rev. Clin. Periodoncia Implantol. Rehabíl. Oral. 2010; 3(1): 51-55.

Rahal A, Goffi-Gomez, MVS. Estudo eletromiográfico do músculo masseter durante o apertamento dentário e mastigação habitual em adultos com oclusão dentária normal. Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. 2009; 14(2): 160-164.

Cousson PY, Bessadet M, Nicolas E, Veyrune JL, Lesourd B, Laszauzy C. Nutritional status, dietary intake and oral quality of life in elderly complete denture wearers. Gerodontology. 2012; 29: 685-692.

Dias-da-Costa et al. Prevalência de capacidade mastigatória insatisfatória e fatores associados em idosos brasileiros. Cad. Saúde Pública. 2010; 26(1): 79-88.

Figueiredo DR, Peres MA, Luchi CA, Peres KG. Fatores associados às dificuldades de adultos na mastigação. Rev Saúde Pública. 2013; 47(6): 1028-38.

Krall E, Hayes C, Garcia R. How dentition status and masticatory function affect nutrient intake. J Am Dent Assoc. 1998; 129(9): 1261-9.

Costa ACR, Rodrigues MCSG, Lima RR. Deficiência da capacidade mastigatória e sua influência sobre memória e aprendizagem – revisão de literatura. Revista Paraense de Medicina. 2006; 20(3): 51-54.

Molina O.F. Estresse no cotidiano. São Paulo: Ed. Pancast; 1996.

Alexander FM. O uso de si mesmo: a direção consciente em relação com o diagnóstico, funcionamento e o controle da reação. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

Perls FS. A Abordagem Gestáltica e Testemunha ocular da terapia. Rio de Janeiro: LTC; 2012.

* Professora na Faculdade de Ciências da Saúde, Curso de Nutrição, na Universidade Federal da Grande Dourados, Mato Grosso do Sul.