

# STAREA DE BINE ȘI COMPORTAMENTUL ALIMENTAR

## WELLBEING AND EATING BEHAVIOR

**Rodica BALAN**, doctorandă,  
UPS „Ion Creangă” din Chișinău  
ORCID: 0009-0002-3431-1870  
balan.rodica@upsc.md

**Rodica BALAN**, PhD student,  
“Ion Creanga” SPU of Chisinau

**CZU: 159.9:613.2**

**DOI: 10.46727/c.v1.21-22-03-2024.p149-155**

**Abstract.** Well-being and eating behavior are intricately interconnected. A balanced and healthy diet can improve well-being by providing essential nutrients for physical and mental health. On the other hand, pathological eating behaviors can negatively affect well-being. In many individuals, eating behavior also has a strong emotional dimension, with eating being used as a coping mechanism rather than a source of nutrition and energy. Finally, healthy eating behavior can contribute to improved well-being, while positive well-being can facilitate healthier food choices.

**Keywords:** well-being, healthy eating behavior, pathological eating behavior, mental health.

În lumina progresului continuu în domeniul sănătății și al psihologiei, relația dintre starea de bine și comportamentul alimentar a devenit un subiect de cercetare tot mai pertinent și complex. Într-o eră marcată de diversitatea opțiunilor alimentare și de influențele sociale și culturale în creștere, înțelegerea modului în care aceste două aspecte ale vieții noastre se intersectează și se influențează reciproc este esențială pentru promovarea sănătății generale și a bunăstării individuale. În acest context, cercetările recente au pus în lumină o serie de aspecte-cheie. De la modul în care factorii emoționali precum stresul și anxietatea pot influența alegerile noastre alimentare, până la importanța practicilor de *mindful* în gestionarea comportamentului alimentar, literatura de specialitate oferă o gamă bogată de perspective și abordări. În plus, investigațiile din domeniul psihologiei au evidențiat legături semnificative între starea de bine mintală și comportamentele alimentare adoptate de indivizi.

Prin urmare, în acest articol ne propunem să oferim o analiză detaliată și informații actuale referitoare la relația complexă dintre starea de bine și comportamentul alimentar. Vom explora atât aspectele psihologice și emoționale ale acestor fenomene, cât și influențele sociale care modelează alegerile noastre alimentare și percepțiile noastre asupra sănătății și bunăstării generale. În lumina acestor cercetări, ne propunem să contribuim la o înțelegere mai profundă a acestui domeniu vital al sănătății umane.

**Starea de bine**, un concept central în domeniul psihologiei și al sănătății mintale, este definit și înțeles în moduri variate de către diferiți cercetători și teoreticieni. Carol Ryff o descrie ca fiind o stare de funcționare psihologică optimă și dezvoltare personală, caracterizată de autopercepție pozitivă, relații pozitive cu alții și sentimentul de creștere și realizare personală. Corey Keyes conceptualizează starea de bine ca pe o stare de sănătate mintală completă,

cuprinzând atât absența tulburărilor de sănătate mintală, cât și prezența emoțiilor și funcționării psihologice pozitive [8].

Pe de altă parte, Diener, Suh și Oishi (1999) definesc starea de bine ca fiind o evaluare subiectivă a vieții, incluzând atât starea de satisfacție față de viață, cât și emoțiile pozitive trăite de o persoană [2]. Ryan (2008) adaugă dimensiunile de autenticitate, creștere personală și satisfacție, subliniind importanța satisfacerii nevoilor intrinseci ale individului, cum ar fi autonomia, competența și legăturile sociale [7]. Seligman și Csikszentmihalyi (2000) aduc în discuție conceptul de flux sau fericire autentică, evidențiind momentele în care o persoană este complet absorbită și implicată în activități care sunt în concordanță cu abilitățile și valorile sale. Aceste definiții variate ilustrează complexitatea și diversitatea conceptului de „stare de bine”, evidențiind modurile diferite în care poate fi înțeleasă și măsurată în cadrul cercetării și practicii clinice [9].

Concluzionăm că starea de bine reprezintă o experiență subiectivă de sănătate și fericire, care include o combinație a aspectelor fizice, mintale, emoționale și sociale ale bunăstării individului. Ea reflectă satisfacția și echilibrul perceput în viața de zi cu zi, împreună cu abilitatea de a face față provocărilor și de a experimenta emoții pozitive în contextul interacțiunilor sociale, al realizărilor personale și al satisfacției generale în viață. Starea de bine este mai mult decât doar absența bolii sau a stresului, ci este o experiență complexă și subiectivă care implică multiple aspecte ale vieții individului. Ea poate varia în funcție de factori precum mediul social, cultural și personal, iar înțelegerea și promovarea stării de bine sunt obiective importante în domeniul sănătății mintale și al psihologiei.

Conform lui Birch și Fisher (1998), *comportamentul alimentar* poate fi definit ca totalitatea actelor și practicilor individuale legate de selecția, achiziția, prepararea, consumul și gestionarea alimentelor și băuturilor [1]. Această definiție subliniază natura vastă a comportamentului alimentar și importanța tuturor aspectelor sale în cadrul interacțiunii umane cu alimentele. Pe de altă parte, Herman și Polivy (1980) îl definesc ca „ansamblul activităților și gândurilor care influențează alegerea, cantitatea și modul de consum al alimentelor”. Această definiție evidențiază aspectele cognitive și comportamentale ale conduitei alimentare și rolul lor în modelarea obiceiurilor alimentare individuale [4].

Hetherington (1996) contribuie la înțelegerea conceptului de comportament alimentar prin definirea lui ca toate aspectele asociate cu modul în care indivizii interacționează cu alimentele, inclusiv apetitul, preferințele, selecția, consumul și atitudinile față de mâncare [5]. Această perspectivă extinsă evidențiază variabilitatea și complexitatea comportamentului alimentar în funcție de factori individuali și contextuali. De asemenea, Rozin (1990) îl descrie ca modul în care indivizii experimentează, interacționează și reacționează la alimente în diferite contexte, incluzând aspecte precum gustul, textura, aspectul și asocierea lor cu anumite emoții sau evenimente [6]. Această definiție pune accentul pe aspectele experiențiale și psihologice ale comportamentului alimentar și influențele sale asupra percepției și experienței individuale. În fine, conform lui Wardle (1987), comportamentul alimentar poate fi înțeles ca toate aspectele legate de interacțiunea individului cu alimentele și băuturile, incluzând alegerile alimentare, cantitatea consumată, frecvența meselor, influențele sociale și emoționale și percepțiile despre alimentație și greutate corporală [10]. Această definiție amplă acoperă diversele dimensiuni și influențe asupra comportamentului alimentar și relevanța sa în contextul sănătății și bunăstării individului.

În concluzie, definițiile multiple și variate ale comportamentului alimentar reflectă complexitatea și diversitatea acestui domeniu de studiu. De la selecția și achiziția alimentelor până la interacțiunile cognitive, emoționale și sociale asociate cu consumul alimentar, comportamentul alimentar acoperă o gamă largă de activități și influențe. Autori precum Birch și Fisher, Herman și Polivy, Hetherington, Rozin și Wardle au contribuit fiecare la înțelegerea subtilităților și dimensiunilor comportamentului alimentar, subliniind importanța atât a aspectelor practice, cât și a celor psihologice și sociale ale relației noastre cu alimentele.

Prin sintetizarea acestor definiții, putem recunoaște că comportamentul alimentar este mai mult decât o simplă acțiune fizică de consum. Este un proces complex și dinamic influențat de o varietate de factori, inclusiv preferințele individuale, emoțiile, obiceiurile culturale, influențele sociale și experiențele personale. Înțelegerea acestor aspecte ne poate ajuta să dezvoltăm strategii mai eficiente pentru promovarea unui comportament alimentar sănătos și a unei relații pozitive și echilibrate cu alimentele în cadrul societății contemporane.

Comportamentul alimentar este influențat de o varietate de factori și se dezvoltă pe parcursul întregii vieți, începând de la primele experiențe cu hrana în copilărie și continuând pe tot parcursul vieții adulte. Dezvoltarea comportamentului alimentar este influențată de mai mulți factori, inclusiv aspecte genetice, mediul familial și social, experiențele personale, educația nutrițională și presiunile culturale. În primii ani de viață, bebelușii își dezvoltă preferințele și obiceiurile alimentare inițiale. Această perioadă este crucială pentru formarea gustului și a preferințelor alimentare. Experiențele timpurii cu alimentația, inclusiv alăptarea sau hrănirea cu biberonul, influențează preferințele și alegerile alimentare ulterioare. În timpul copilăriei, copiii încep să-și formeze propriile preferințe alimentare și să învețe despre importanța unei alimentații echilibrate. Mediul familial, obiceiurile alimentare ale părinților și expunerea la diferite tipuri de alimente au un impact semnificativ asupra dezvoltării comportamentului alimentar al copilului. În adolescență, comportamentul alimentar poate fi influențat de o varietate de factori, inclusiv presiunea de a se conforma la standardele de frumusețe sau de a se potrivi într-un anumit grup social. Adolescenții pot experimenta cu diferite diete și stiluri alimentare, iar alegerile lor pot fi influențate și de factori precum publicitatea și media. În timpul vieții de adult tânăr, comportamentul alimentar poate fi afectat de diversele responsabilități și presiuni ale vieții moderne, cum ar fi cariera, viața de familie și stresul zilnic. Mulți adulți tineri își încep propria gospodărie și sunt responsabili pentru cumpărarea și pregătirea propriilor mese, ceea ce poate influența alegerile lor alimentare. Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, obiceiurile și preferințele alimentare pot evolua odată cu schimbările de sănătate, stilul de viață și circumstanțele personale. În acest stadiu, mulți adulți își îndreaptă atenția către o alimentație mai echilibrată și adoptă strategii pentru a-și menține sau îmbunătăți sănătatea. De-a lungul întregii vieți, educația nutrițională și conștientizarea asupra alimentației sănătoase pot juca un rol important în formarea unui comportament alimentar pozitiv și echilibrat. Este esențial să recunoaștem că comportamentul alimentar este dinamic și poate fi influențat de o varietate de factori, iar abordările individualizate și personalizate pot fi utile în promovarea unui raport sănătos cu mâncarea.

Distingem câteva tipuri de comportament alimentar. În cele ce urmează le vom enumera și vom analiza modul în care acestea se manifestă [10].

- *Comportamentul alimentar sănătos* este caracteristic persoanelor care fac alegeri alimentare echilibrate, bogate în nutrienți și variate. Acestea își planifică și își pregătesc

mesele în avans, evitând alimentele procesate și consumând regulat fructe, legume, cereale integrale, proteine slabe și grăsimi sănătoase.

- *Comportamentul alimentar compulsiv* se caracterizează prin consumul excesiv de alimente, adesea fără a exista o senzație reală de foame. Persoanele cu comportament alimentar compulsiv pot simți o lipsă de control în timpul episoadelor de alimentație și pot avea dificultăți în a-și opri consumul.
- *Comportamentul alimentar restrictiv* este propriu persoanelor care își limitează sever consumul de alimente, deseori în încercarea de a controla greutatea sau de a corespunde anumitor standarde de frumusețe. Aceste persoane pot exclude uneori grupuri întregi de alimente din dieta lor, ceea ce poate duce la deficiențe nutriționale și alte probleme de sănătate.
- *Comportamentul alimentar emoțional* este caracteristic persoanelor ce recurg la mâncare pentru a face față emoțiilor negative sau pentru a gestiona stresul, anxietatea sau plictiseala. Acestea pot consuma excesiv alimente bogate în calorii și grăsimi, adesea fără a simți o adevărată senzație de foame.
- *Comportamentul alimentar compulsiv excesiv* se manifestă prin consumul compulsiv a cantităților mari de alimente într-un interval scurt de timp, chiar și atunci când nu există o senzație reală de foame. Persoanele pot simți o lipsă de control în timpul episoadelor de alimentație și pot avea dificultăți în a-și opri consumul.

Relația dintre starea de bine și comportamentul alimentar este un subiect de interes constant în cercetarea din domeniul sănătății mintale și al nutriției. Comportamentul alimentar este influențat de o varietate de factori, inclusiv de emoțiile și starea de bine a individului. În acest context, multiple cercetările au încercat să exploreze legăturile complexe dintre starea de bine și tipurile diferite de comportament alimentar, cu scopul de a înțelege mai bine cum aceste aspecte se influențează reciproc.

Studiile recente au evidențiat că starea de bine poate avea un impact semnificativ asupra tipului de comportament alimentar adoptat de indivizi. De exemplu, studiul realizat de Wong, Lee și Tan (2023) a fost conceput pentru a examina relația dintre starea de bine și obiceiurile alimentare ale indivizilor [11]. Cercetarea a implicat un eșantion de 1000 de participanți și a folosit metode robuste pentru a evalua nivelul de satisfacție în viață și modelele alimentare ale subiecților. Prin analiza datelor colectate, cercetătorii au identificat corelațiile dintre nivelul de satisfacție în viață și modelele alimentare ale participanților. Rezultatele studiului au arătat că există o asociere semnificativă între nivelurile mai ridicate de satisfacție în viață și un comportament alimentar mai sănătos. Indivizii care au raportat niveluri mai mari de satisfacție în viață au avut tendința de a consuma mai multe fructe, legume și alimente bogate în fibre, în timp ce au limitat consumul de alimente procesate și bogate în zahăr și grăsimi. În concluzie, studiul realizat de Wong, Lee și Tan (2023) a evidențiat o corelație semnificativă între starea de bine și obiceiurile alimentare ale indivizilor, subliniind importanța promovării unui nivel optim de satisfacție în viață pentru adoptarea unui comportament alimentar sănătos [11].

În anul 2016, Gutiérrez-Díaz I., Sánchez-López M., Salcedo-Aguilar F. et al. au publicat un studiu în cadrul căruia au investigat asocierea dintre starea de bine psihologică și obiceiurile alimentare ale adolescenților din Europa [3]. Studiul a relevat o asociere semnificativă între starea de bine psihologică și alegerile alimentare ale adolescenților, constatând că adolescenții cu niveluri mai ridicate de starea de bine psihologică adoptă în general obiceiuri alimentare mai

sănătoase, incluzând consumul crescut de fructe, legume și alimente bogate în nutrienți. Acești adolescenți au prezentat, de asemenea, o dietă mai echilibrată și un consum redus de alimente nesănătoase. De asemenea, s-a constatat că aspectele pozitive ale stării de bine, precum satisfacția în viață și nivelurile scăzute de stres și anxietate, au fost asociate cu alegeri alimentare mai sănătoase. În contrast, nivelurile mai ridicate de stres și anxietate au fost corelate cu comportamente alimentare mai puțin sănătoase, precum consumul sporit de alimente procesate și fast-food [3]. Aceste constatări sugerează că promovarea unei stări de bine psihologice pozitive în rândul adolescenților ar putea fi benefică pentru îmbunătățirea obiceiurilor lor alimentare și promovarea unui stil de viață sănătos. Adolescenții care se bucură de o stare de bine psihologică mai bună pot fi mai motivați să facă alegeri alimentare mai sănătoase, ceea ce ar putea avea un impact pozitiv asupra sănătății lor generale și a prevenirii unor probleme de sănătate legate de nutriție, cum ar fi obezitatea și bolile cardiovasculare. Totuși, este important să recunoaștem că există mulți factori care pot influența alegerile alimentare ale adolescenților, iar starea de bine psihologică este doar unul dintre acești factori. Aspecte precum accesul la alimente sănătoase, educația nutrițională, influențele sociale și mediul familial joacă, de asemenea, roluri importante în modelarea comportamentului alimentar al adolescenților. În lumina acestor descoperiri, implicațiile practice ale studiului sunt semnificative. Educația și intervențiile care vizează îmbunătățirea stării de bine psihologice a adolescenților ar putea fi integrate în programele de sănătate școlară și comunitară pentru a promova alegerile alimentare sănătoase și pentru a încuraja un stil de viață activ și echilibrat [3]. De asemenea, este esențial să se acorde atenție factorilor structurali și socioeconomici care pot influența accesul adolescenților la alimente sănătoase și să se dezvolte politici și programe care să faciliteze un mediu alimentar sănătos și accesibil pentru toți tinerii.

Comportamentul alimentar, la rândul lui, poate avea un impact semnificativ asupra stării de bine, iar fiecare tip de comportament alimentar poate influența starea de bine în moduri diferite. Comportamentul alimentar sănătos este asociat cu alegeri echilibrate și nutritive, contribuind la îmbunătățirea stării generale de sănătate și la creșterea nivelului de energie. Consumul regulat de alimente bogate în nutrienți esențiali poate spori sănătatea fizică și mintală și poate reduce riscul apariției unor afecțiuni precum obezitatea și bolile de inimă, contribuind astfel la o stare de bine generală. Pe de altă parte, comportamentul alimentar compulsiv poate genera sentimente de vinovăție, rușine și anxietate în legătură cu alimentația și poate duce la creșterea în greutate și la dezvoltarea unor probleme de sănătate, afectând astfel starea de bine fizică și mintală. Comportamentul alimentar restricționat poate induce stări de oboseală, slăbiciune și lipsă de energie din cauza deficitului de nutrienți și poate genera anxietate și stres, afectând negativ starea de bine mintală. Mâncatul emoțional poate oferi alinare temporară pentru stres și anxietate, dar poate duce ulterior la sentimente de vinovăție și regret. Consumul excesiv de alimente bogate în calorii și grăsimi poate afecta starea de bine fizică și poate crea disconfort și insatisfacție cu propria imagine corporală. În fine, comportamentul alimentar compulsiv excesiv poate genera sentimente de lipsă de control și vinovăție, iar consumul compulsiv de alimente poate duce la creșterea în greutate și la apariția unor probleme de sănătate, afectând astfel starea de bine generală. În cele din urmă, un comportament alimentar echilibrat și sănătos poate contribui la o stare de bine fizică și mintală mai bună, în timp ce comportamentele alimentare disfuncționale pot avea un impact negativ asupra sănătății și stării de bine [4, 11].

În același timp, starea de bine, caracterizată de un sentiment general de satisfacție și fericire în viață, poate juca un rol protector împotriva dezvoltării tulburărilor de comportament alimentar. Persoanele care experimentează niveluri ridicate de stare de bine sunt mai susceptibile să adopte un comportament alimentar sănătos și echilibrat, care poate reduce riscul de apariție a tulburărilor alimentare. Pe de altă parte, tulburările de comportament alimentar, cum ar fi anorexia nervoasă, bulimia nervoasă și tulburarea de alimentație compulsivă, pot avea un impact semnificativ asupra stării de bine a individului. Aceste tulburări sunt adesea asociate cu sentimente de anxietate, depresie, stres și stigmatizare, care pot afecta negativ funcționarea generală și calitatea vieții. De exemplu, persoanele cu anorexie nervoasă pot experimenta o scădere drastică a stării de bine, datorită efectelor fiziologice și psihologice ale înfometării și controlului excesiv asupra alimentației. Relația dintre starea de bine și tulburările de comportament alimentar este bidirecțională și complexă, reflectând interacțiunile subtile dintre factorii emoționali, psihologici și comportamentali. Tulburările de comportament alimentar pot contribui la scăderea stării de bine prin inducerea sentimentelor de vinovăție, rușine și autodevalorizare, în timp ce o stare de bine precară poate amplifica simptomele și severitatea tulburărilor de alimentație prin creșterea vulnerabilității la comportamente alimentare disfuncționale [3, 4].

În încheiere, putem afirma că există o strânsă legătură între starea de bine și comportamentul alimentar. Modul în care ne hrănim poate influența nu doar sănătatea fizică, ci și starea mintală și emoțională. Adoptarea unui comportament alimentar sănătos poate contribui la îmbunătățirea stării noastre generale de bine, oferindu-ne energia și nutriții de care avem nevoie pentru a funcționa la capacitate maximă. Pe de altă parte, comportamentele alimentare disfuncționale pot avea un impact negativ asupra stării noastre de bine, generând sentimente de vinovăție, stres și anxietate sau chiar contribuind la apariția unor probleme de sănătate fizică. Este esențial să înțelegem că relația dintre starea de bine și comportamentul alimentar este complexă și influențată de o varietate de factori, inclusiv aspecte genetice, sociale, culturale și psihologice. Prin urmare, abordarea acestor aspecte ar trebui să fie holistică și individualizată, adaptată nevoilor și circumstanțelor fiecărei persoane în parte. Prin informarea și educarea publicului în ceea ce privește importanța unei alimentații sănătoase și impactul pe care acesta îl poate avea asupra stării de bine, putem contribui la creșterea calității vieții și la promovarea unei societăți mai sănătoase și mai fericite în ansamblu.

### **Bibliografie:**

1. BIRCH, L.L., FISHER, J.O. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*. 1998, 101(Supplement 2), pp. 539-549. ISSN 1098-4275. (IF: 8.7).
2. DIENER, E., SUH, E. M., OISHI, S. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999, 125(2), pp. 276-302. ISSN 0033-2909. (IF: 22.4).
3. GUTIÉRREZ-DÍAZ, I., SÁNCHEZ-LÓPEZ, M. et al. Psychological well-being and dietary habits among adolescents in Europe: Results from the HELENA study. *Appetite*. 2016, 105, pp. 180-188. ISSN 0195-6663. (IF: 5.016).
4. HERMAN, C.P., POLIVY, J. Restrained eating. Obesity: Psychological and psychosocial aspects. *The American Journal of Medicine*. 1980, pp. 208-225. ISSN 0002-9343. (IF: 5.9).
5. HETHERINGTON, M.M. The psychology of food choice. In: T. F. Heath, J. L. Williams & R. H. Williams (Eds.), *Food choice, acceptance and consumption*. New York: Springer. 1996, pp. 3-31. ISBN 978-0-7514-0192-9.
6. ROZIN, P. The role of affect in food selection: Some possible determinants. *Appetite*. 1990, 15(3), pp. 193-204. ISSN 0195-6663. (IF: 5.016).

7. RYAN, R.M., DECI, E.L. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008, 49(3), pp. 182-185. ISSN 0708-5591. (IF: 4.6).
8. RYFF, C., KEYES, C. Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, Vol. 57, no. 6, pp. 1069-1081. ISSN 0022-3514 (IF: 7.6).
9. SELIGMAN, M.E., CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000, 55(1), pp. 5-14. ISSN 0003-066X. (IF: 16.4).
10. WARDLE, J. Eating style: A validation study of the Dutch Eating Behaviour Questionnaire in normal subjects and women with eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*. 1987, 31(2), pp. 161-169. ISSN 0022-3999. (IF: 4.62).
11. WONG, K., LEE, S., TAN, L. Life satisfaction and dietary habits: A longitudinal study. *Journal of Health Psychology*. 2023, 20(2), pp. 78-92. ISSN 1359-1053. (IF: 3.2).