

**FOOD NOISE E
COMPORTAMENTO
ALIMENTAR: UMA NOVA
PERSPECTIVA SOBRE A
RELAÇÃO ENTRE
PENSAMENTOS
PERSISTENTES SOBRE
COMIDA, FOME E INGESTÃO
ALIMENTAR**

**FOOD NOISE AND EATING BEHAVIOR: A NEW PERSPECTIVE ON THE
RELATIONSHIP BETWEEN PERSISTENT THOUGHTS ABOUT FOOD,
HUNGER, AND FOOD INTAKE**

Ciências da Saúde • 25/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792899104](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792899104)

Yara Karoline Cavalcante de Souza¹

Andriele Lessa dos Santos²

Melissa Souza da Silva³

Albertiza Jean Souza Cavalcante⁴

RESUMO

O termo *food noise* tem sido utilizado para descrever pensamentos persistentes, intrusivos e, em alguns casos, indesejados sobre comida, capazes de ocupar recursos atencionais e influenciar decisões alimentares. Embora tenha se popularizado recentemente, sobretudo em relatos associados ao tratamento da obesidade, o fenômeno dialoga com constructos já estudados, como fome hedônica, *craving*, reatividade a pistas alimentares, ruminação e preocupação com comida. O objetivo deste estudo foi analisar, à luz da literatura científica, a relação entre *food noise*, fome e ingestão alimentar, discutindo seus mecanismos, formas de avaliação e possíveis implicações para o comportamento alimentar. Realizou-se uma revisão integrativa de caráter descritivo, com buscas em PubMed/MEDLINE, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde e literatura científica complementar, priorizando publicações entre 2018 e 2026, sem excluir estudos clássicos necessários à fundamentação do tema. Os achados indicam que o *food noise* não deve ser confundido com fome fisiológica: sua experiência parece envolver preponderantemente componentes cognitivos, motivacionais e afetivos, frequentemente modulados por disponibilidade de alimentos palatáveis, pistas ambientais, restrição alimentar, emoções e sistemas de recompensa. Estudos sobre reatividade a pistas e fome hedônica mostram associações com desejo de comer, perda de controle e maior ingestão, embora a magnitude das relações com peso corporal seja variável. Instrumentos recentes, como o *Food Noise Questionnaire* e o *RAID-FN*, ampliam a possibilidade de investigação do constructo, mas ainda demandam validação transcultural e evidências de utilidade clínica. Conclui-se que o *food noise* oferece uma linguagem potencialmente útil para compreender a carga cognitiva relacionada à alimentação, desde que seja interpretado de forma crítica, contextualizada e integrada

aos mecanismos já reconhecidos do comportamento alimentar.

Palavras-chave: Appetite; Comportamento alimentar; Food noise; Fome hedônica.

ABSTRACT

The term *food noise* has been used to describe persistent, intrusive, and sometimes unwanted thoughts about food that may occupy attentional resources and influence eating decisions. Although the expression has only recently become popular, especially in reports related to obesity treatment, the phenomenon overlaps with established constructs such as hedonic hunger, food *craving*, food-cue reactivity, rumination, and food preoccupation. This study aimed to analyze, based on the scientific literature, the relationship between *food noise*, hunger, and food intake, discussing its mechanisms, assessment strategies, and possible implications for eating behavior. An integrative and descriptive literature review was conducted using PubMed/MEDLINE, SciELO, the Virtual Health Library, and complementary scientific sources, prioritizing publications from 2018 to 2026 while retaining foundational studies required for conceptual support. Findings indicate that *food noise* should not be equated with physiological hunger: the experience appears to involve mainly cognitive, motivational, and affective components, often modulated by the availability of palatable foods, environmental cues, dietary restraint, emotions, and reward systems. Research on food-cue reactivity and hedonic hunger shows associations with desire to eat, loss of control, and greater intake, although relationships with body weight are variable. Recent instruments, including the *Food Noise Questionnaire* and *RAID-FN*, expand opportunities to investigate the construct but still require cross-cultural validation and evidence of clinical utility. It is concluded that *food noise* may provide a useful language for

understanding the cognitive burden related to eating, provided that it is interpreted critically, contextually, and in conjunction with established mechanisms of eating behavior.

Keywords: Appetite; Eating behavior; Food noise; Hedonic hunger.

1. INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar humano resulta da interação entre mecanismos biológicos de regulação energética e processos psicológicos, sociais e ambientais que atribuem valor à comida. A fome fisiológica surge, em termos gerais, da necessidade de restaurar a disponibilidade de energia e nutrientes; entretanto, a decisão de comer também pode ocorrer na ausência de déficit energético, especialmente quando alimentos altamente palatáveis, memórias alimentares e sinais ambientais ativam sistemas de recompensa e motivação. A literatura sobre fome hedônica demonstrou que a simples disponibilidade ou expectativa de alimentos prazerosos pode aumentar o desejo de comer, evidenciando que apetite e ingestão não são explicados apenas pela homeostase energética (Lowe; Butryn, 2007; Espel-Huyhn *et al.*, 2018).

Em ambientes de abundância alimentar, pistas visuais, olfativas, contextuais e digitais relacionadas à comida são frequentes. A exposição repetida a essas pistas pode produzir respostas condicionadas que incluem aumento de atenção, salivação, expectativa de recompensa e *craving*. Kanoski e Boutelle (2022) descrevem a reatividade a pistas alimentares como resultado de processos de aprendizagem e memória que conectam sinais externos à antecipação do consumo. Em meta-análise, Boswell e Kober (2016) observaram que reatividade a pistas e *craving* predizem

desfechos relacionados à ingestão e ao peso, reforçando a ideia de que pensamentos e impulsos alimentares podem ter relevância comportamental mesmo antes do início da refeição.

É nesse cenário que o termo *food noise* passou a receber atenção científica. Hayashi *et al.* (2023) propuseram um modelo conceitual que aproximou o fenômeno da reatividade a pistas alimentares, enquanto Dhurandhar *et al.* (2025) o definiram formalmente como pensamentos persistentes sobre comida percebidos como indesejados e/ou disfóricos, com potencial de gerar prejuízos sociais, mentais ou físicos. Em vez de representar uma simples lembrança de que é hora de comer, o *food noise* seria caracterizado pela intensidade, recorrência e intrusividade da cognição alimentar, podendo assumir a forma de planejamento constante de refeições, antecipação do próximo alimento, preocupação com calorias ou dificuldade de deslocar a atenção para outras tarefas.

A popularização do conceito ocorreu paralelamente ao aumento do uso de agonistas do receptor de GLP-1 no tratamento da obesidade, uma vez que pacientes passaram a relatar redução expressiva do diálogo mental relacionado à comida. Todavia, a literatura científica ainda não estabeleceu de modo definitivo se o *food noise* constitui um fenômeno inteiramente novo ou se representa uma denominação contemporânea para dimensões já capturadas por instrumentos de fome hedônica, preocupação alimentar e *craving*. Diktas *et al.* (2025) desenvolveram o *Food Noise Questionnaire* (FNQ) e encontraram elevada consistência interna e estabilidade teste-reteste, mas os próprios autores ressaltam a necessidade de ampliar a investigação de sua utilidade clínica e de seus correlatos.

A distinção entre *food noise* e fome é central para a compreensão do tema. A fome fisiológica tende a variar com o tempo desde a última ingestão, disponibilidade energética e sinais periféricos e centrais de saciedade; o *food noise*, por outro lado, pode persistir mesmo quando a pessoa está alimentada e pode ser desencadeado por fatores não metabólicos. Já a fome hedônica se refere ao desejo de consumir alimentos pelo prazer esperado, especialmente na ausência de necessidade calórica imediata. Esses constructos podem se sobrepor, mas não são equivalentes: uma pessoa pode sentir fome fisiológica sem pensamentos intrusivos sobre comida, assim como pode experimentar pensamentos alimentares persistentes sem apresentar necessidade energética aguda (Lowe *et al.*, 2009; Dhurandhar *et al.*, 2025).

Além dos fatores internos, o ambiente alimentar contemporâneo pode intensificar a saliência da comida. O acesso contínuo a produtos prontos para consumo, publicidade, aplicativos de entrega e imagens de alimentos cria múltiplas oportunidades para a ativação de pensamentos e desejos. Em ensaio clínico randomizado, Hall *et al.* (2019) demonstraram que uma dieta ultraprocessada levou a maior ingestão energética espontânea do que uma dieta não ultraprocessada, mesmo quando as refeições ofertadas foram planejadas para apresentar composição semelhante em diversos nutrientes. Embora esse estudo não tenha medido *food noise*, ele ilustra como características do ambiente e dos alimentos podem favorecer consumo além das necessidades imediatas, contexto relevante para interpretar processos cognitivos alimentares.

A carga cognitiva associada à comida também se relaciona à restrição alimentar, à ruminação e à tentativa de suprimir pensamentos. Estudos experimentais anteriores já haviam mostrado

que pensamentos intrusivos sobre alimentos podem acompanhar o *craving* e capturar atenção, e que estratégias cognitivas ou atencionais modificam temporariamente sua frequência (May *et al.*, 2010; Morris *et al.*, 2020). Assim, a noção de *food noise* integra uma tradição de pesquisa sobre a forma como a comida ocupa a mente, mas acrescenta ênfase ao caráter persistente, indesejado e potencialmente prejudicial da experiência.

Outro aspecto importante é evitar a patologização de pensamentos alimentares cotidianos. Pensar em comida antes de uma refeição, planejar o cardápio ou desejar um alimento específico faz parte da experiência humana normal. Brewis *et al.* (2026) argumentam que o uso científico e clínico do termo precisa considerar contexto cultural, significados atribuídos à alimentação e sobreposição com constructos já consolidados. A diferenciação entre uma cognição alimentar comum e um padrão clinicamente relevante deve, portanto, considerar sofrimento, prejuízo funcional, persistência e dificuldade de controle, e não apenas a presença de pensamentos sobre comida.

À medida que instrumentos específicos são desenvolvidos, torna-se possível estudar de forma mais sistemática a relação entre *food noise*, apetite, ingestão, obesidade e comportamentos alimentares desadaptativos. O FNQ, por exemplo, foi concebido como uma medida breve de pensamentos persistentes e intrusivos que dificultam atividades e hábitos saudáveis (Diktas *et al.*, 2025). Em 2026, Dhurandhar *et al.* publicaram validação multietapas do *RAID-FN*, outra medida voltada ao constructo. A validação italiana do FNQ também encontrou forte relação com preocupação alimentar e associações menores com ansiedade, depressão e estresse,

sugerindo que o instrumento capta um domínio específico, embora relacionado a fatores emocionais (Mocini *et al.*, 2026).

Diante desse quadro, compreender o *food noise* pode ampliar a avaliação nutricional e comportamental ao deslocar o foco exclusivo de “quanto” se come para “como” a comida ocupa a atenção e influencia escolhas. Ao mesmo tempo, o conceito precisa ser relacionado de forma rigorosa às evidências sobre fome hedônica, reatividade a pistas, *craving*, ruminação, restrição dietética e ambiente alimentar. Assim, o objetivo deste trabalho é analisar a relação entre *food noise*, fome e ingestão alimentar, identificando mecanismos envolvidos, possíveis consequências para o comportamento alimentar, instrumentos de avaliação e implicações para a prática nutricional, além de discutir as limitações e lacunas que ainda impedem sua adoção como um constructo clínico plenamente consolidado.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, elaborada com a finalidade de reunir, organizar e interpretar evidências sobre *food noise* e constructos diretamente relacionados ao comportamento alimentar. A revisão integrativa foi adotada por possibilitar a articulação de estudos conceituais, investigações experimentais e observacionais, revisões, meta-análises e pesquisas de validação psicométrica, o que se mostra pertinente diante da recente consolidação científica do conceito de *food noise*.

As buscas foram realizadas em setembro de 2026 nas bases PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e

Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com busca complementar nas listas de referências dos estudos considerados centrais. Foram empregados descritores e termos livres em português e inglês, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Entre as estratégias utilizadas estiveram: ("*food noise*" OR "food preoccupation" OR "intrusive food thoughts") AND ("eating behavior" OR "food intake" OR appetite); ("*food cue reactivity*" OR "*food craving*") AND ("eating behavior" OR intake); e ("hedonic hunger" OR "fome hedônica") AND (appetite OR "comportamento alimentar"). As combinações foram ajustadas às características de indexação de cada base.

Foram priorizadas publicações entre 2018 e 2026, em português ou inglês, que abordassem diretamente *food noise* ou constructos necessários à sua compreensão, como fome hedônica, *craving*, reatividade a pistas alimentares, pensamentos intrusivos, preocupação alimentar, atenção plena e ingestão alimentar. Em razão da novidade do tema, estudos anteriores a 2018 foram mantidos quando constituíam referências fundadoras ou instrumentos clássicos indispensáveis à fundamentação conceitual. Foram elegíveis artigos originais, estudos experimentais e observacionais, estudos de validação de instrumentos, revisões sistemáticas, meta-análises, revisões narrativas e artigos conceituais diretamente relacionados ao objetivo da revisão.

Foram excluídos materiais duplicados, textos sem relação direta com a pergunta da revisão, publicações exclusivamente jornalísticas ou comerciais, conteúdos sem base científica identificável e estudos nos quais a cognição ou o comportamento alimentar apareciam apenas de forma periférica. Comentários e perspectivas científicas recentes foram mantidos quando contribuía para a delimitação

conceitual, metodológica ou ética do *food noise*. Relatos de redes sociais não foram utilizados como fonte de evidência científica.

A seleção ocorreu em etapas sucessivas: identificação das publicações potencialmente pertinentes; leitura de títulos e resumos; leitura do texto completo quando necessária para confirmar aderência ao objetivo; e classificação dos estudos segundo sua função no artigo. Na consolidação final, 21 publicações compuseram o conjunto bibliográfico efetivamente utilizado. Destas, 16 foram classificadas como estudos centrais e sistematizadas no Quadro 1, por contribuírem diretamente para definição do constructo, mecanismos neurocomportamentais, relação com fome e ingestão, mensuração ou implicações clínicas. Outras cinco publicações foram utilizadas como apoio complementar para instrumentos antecedentes, processos atencionais, transtornos alimentares e intervenções baseadas em *mindfulness* (Cepeda-Benito *et al.*, 2000; May *et al.*, 2010; Morris *et al.*, 2020; Stott *et al.*, 2021; Allameh *et al.*, 2025).

O levantamento originalmente realizado não preservou um registro numérico confiável, por base, do total bruto de resultados recuperados e das duplicatas removidas. Por essa razão, não foram atribuídos retrospectivamente números a essas etapas, evitando a apresentação de dados artificiais. Para aumentar a transparência e a reprodutibilidade, esta versão explicita as estratégias de busca, os critérios de elegibilidade e a composição verificável do corpus final, distinguindo os 16 estudos centrais das cinco referências complementares. Essa limitação de rastreabilidade deve ser considerada na interpretação da revisão.

Para cada estudo central foram extraídos autor e ano, delineamento, população ou tipo de evidência, constructo avaliado e contribuição principal para o tema. A síntese foi organizada de forma narrativa e comparativa em cinco eixos: definição e diferenciação conceitual; bases neurocomportamentais; relação com fome hedônica, *craving* e ingestão; instrumentos de mensuração; e implicações nutricionais e clínicas. Por se tratar de revisão com dados já publicados e de acesso público, sem participação direta de seres humanos, coleta de informações identificáveis ou intervenção, não se aplicou submissão a Comitê de Ética em Pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura selecionada mostrou que o *food noise* ocupa uma zona de interseção entre mecanismos de apetite, recompensa, atenção e pensamento repetitivo. As publicações mais recentes concentram-se na definição e mensuração do constructo, enquanto estudos anteriores oferecem a base teórica para compreender componentes como fome hedônica, *craving*, reatividade a pistas e cognições intrusivas. O Quadro 1 sintetiza estudos que contribuíram de maneira direta para a discussão desenvolvida nesta revisão.

Quadro 1. Síntese de estudos centrais sobre *food noise* e constructos relacionados

Autor/Ano	Delineamento/Amostra ou característica da evidência	Principais resultados/contribuições
-----------	---	-------------------------------------

Lowe; Butryn (2007)	Revisão conceitual; sem amostra primária.	Propõe a fome hedônica como dimensão do apetite relacionada ao desejo por alimentos prazerosos na ausência de necessidade energética imediata.
Lowe et al. (2009)	Validação psicométrica; 466 estudantes universitários saudáveis.	Apresenta a Power of Food Scale, demonstrando propriedades psicométricas adequadas para avaliar a influência psicológica do ambiente alimentar.
Boswell; Kober (2016)	Meta-análise; 45 estudos sobre reatividade a pistas e craving.	Reatividade a pistas e craving apresentaram efeito prospectivo de magnitude moderada sobre ingestão alimentar e desfechos relacionados ao peso.
Espel-Huynh et al. (2018)	Revisão narrativa; sem amostra primária.	Mostra que a fome hedônica se relaciona fortemente à motivação para consumir alimentos palatáveis, mas não prediz de forma consistente a quantidade ingerida ou o peso.
Hall et al. (2019)	Ensaio clínico randomizado, controlado e cruzado; 20 adultos em ambiente hospitalar.	A dieta ultraprocessada aumentou a ingestão energética ad libitum e o ganho de peso em comparação à dieta não ultraprocessada.
Kanoski; Boutelle (2022)	Revisão neurocomportamental; sem amostra primária.	Descreve como aprendizagem, memória, recompensa e pistas ambientais participam da reatividade alimentar e podem favorecer ingestão além da fome homeostática.

Hayashi et al. (2023)	Modelo conceitual; sem amostra primária.	Relaciona food noise à reatividade a pistas alimentares e organiza componentes fisiológicos, psicológicos e ambientais potencialmente envolvidos.
Karamizadeh et al. (2024)	Revisão sistemática e meta-análise; 25 estudos observacionais, total de 14.457 participantes.	Identifica associação positiva, porém pequena, entre fome hedônica medida pela Power of Food Scale e índice de massa corporal.
Diktas et al. (2025)	Validação psicométrica; 400 participantes completaram a avaliação inicial e 396 tiveram dados analisados; subamostras de 150 e 250 participantes.	Desenvolve o Food Noise Questionnaire de cinco itens, com elevada consistência interna, estabilidade temporal e validade convergente.
Dhurandhar et al. (2025)	Artigo conceitual/agenda de pesquisa; sem amostra primária.	Define food noise como pensamentos persistentes sobre comida percebidos como indesejados e/ou disfóricos, destacando carga cognitiva, persistência e possível prejuízo.
Karamizadeh et al. (2025)	Revisão sistemática e meta-análise; síntese de estudos sobre fome hedônica e adição alimentar.	Aponta associação positiva entre fome hedônica e sintomas de adição alimentar, reforçando a proximidade entre motivação, recompensa e perda de controle.
Ünal et al. (2025)	Estudo transversal; 787 adultos.	Observa associação inversa entre alimentação consciente e fome hedônica, além de relações com ingestão energética e indicadores de obesidade.

Dhurandhar et al. (2026)	Validação psicométrica multietapas; múltiplas amostras de desenvolvimento e validação.	Apresenta a validação do RAID-FN e amplia as ferramentas específicas para mensuração do food noise.
Mocini et al. (2026)	Validação transcultural; 1.087 adultos italianos.	A versão italiana do FNQ apresentou estrutura unidimensional, alta consistência interna, forte relação com preocupação alimentar e invariância entre gêneros.
Brewis et al. (2026)	Comentário crítico; sem amostra primária.	Discute sobreposição conceitual, desafios de mensuração, diferenças culturais e risco de medicalizar experiências alimentares comuns.
Rizwan; Galyean (2026)	Perspectiva clínica; sem amostra primária.	Propõe abordagem integrada para food noise envolvendo componentes nutricionais, comportamentais e farmacológicos, ressaltando a necessidade de mais ensaios clínicos.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026), com base nos estudos selecionados.

3.1. Do *Apetite* Ao *Food Noise*: Limites Conceituais

O ponto de partida para compreender o *food noise* é reconhecer que pensar em comida não é, por si só, uma alteração do comportamento alimentar. A cognição alimentar é funcional: permite lembrar horários, planejar compras, organizar refeições e responder à fome. O que diferencia o constructo emergente é a

combinação entre persistência, intrusividade, valência desagradável e possível interferência no cotidiano. Dhurandhar *et al.* (2025) enfatizam que a experiência deve ser percebida pelo próprio indivíduo como indesejada ou disfórica e potencialmente capaz de produzir danos ou prejuízos. Essa definição desloca o foco da quantidade absoluta de pensamentos para a relação que a pessoa mantém com eles.

Hayashi *et al.* (2023) propuseram uma interpretação centrada na reatividade a pistas alimentares, isto é, na forma como estímulos associados à comida ativam respostas fisiológicas, afetivas e cognitivas. Esse modelo é útil porque conecta *food noise* a um corpo robusto de evidências sobre aprendizagem e recompensa. Contudo, a definição posterior de Dhurandhar *et al.* (2025) admite que o pensamento pode ocorrer mesmo sem uma pista externa evidente, aproximando-se da ruminação. Assim, o fenômeno pode ser iniciado por sinais ambientais, estados internos ou memórias e depois manter-se de maneira autônoma por repetição cognitiva.

Uma dificuldade conceitual importante é a sobreposição com preocupação alimentar. Instrumentos anteriores à criação do FNQ já avaliavam o poder motivacional da comida, a intensidade do desejo e a frequência de pensamentos relacionados ao consumo. A *Power of Food Scale*, por exemplo, investiga o impacto psicológico de alimentos palatáveis em diferentes níveis de proximidade, e o *Food Cravings Questionnaire* avalia dimensões de desejo alimentar em estado e traço (Cepeda-Benito *et al.*, 2000; Lowe *et al.*, 2009). O *food noise* parece acrescentar maior ênfase à intrusividade e ao prejuízo, mas suas fronteiras ainda não estão totalmente estabelecidas.

Brewis *et al.* (2026) reforçam essa cautela ao questionarem se o termo representa um constructo novo ou uma reorganização de fenômenos já conhecidos. Para esses autores, a experiência de pensamentos sobre comida é influenciada por normas culturais, restrição econômica, insegurança alimentar, práticas dietéticas e significados morais atribuídos ao comer. Em uma pessoa que precisa planejar cuidadosamente refeições por razões financeiras ou de saúde, alta frequência de pensamentos pode ter significado muito diferente daquele observado em alguém que relata ruminação alimentar involuntária e sofrimento. A avaliação do contexto, portanto, é indispensável.

Essa discussão é particularmente relevante para a Nutrição porque o discurso alimentar contemporâneo pode aumentar a vigilância sobre comida, calorias e nutrientes. Estratégias muito rígidas de controle podem produzir monitoramento constante, enquanto orientações flexíveis e centradas em sinais de fome e saciedade podem reduzir parte da carga cognitiva. Não se deve, contudo, concluir que todo controle dietético gera *food noise*. A relação provavelmente depende da intensidade da restrição, da vulnerabilidade individual, do ambiente e da função psicológica que a alimentação assume (Brewis *et al.*, 2026; Dhurandhar *et al.*, 2025).

3.2. Fome Fisiológica, Fome Hedônica e Pensamentos Persistentes Sobre Comida

A fome fisiológica e a fome hedônica oferecem dois eixos úteis para interpretar os pensamentos alimentares. A primeira está relacionada à necessidade de energia e à integração de sinais periféricos e centrais que favorecem o início ou término da ingestão. Já a fome hedônica descreve o desejo de comer por prazer em um contexto no

qual a necessidade energética imediata é pequena ou inexistente. Lowe e Butryn (2007) propuseram o conceito justamente para explicar por que indivíduos em ambientes de abundância podem desejar alimentos altamente palatáveis sem estarem biologicamente privados de energia.

A *Power of Food Scale* foi desenvolvida para medir a influência psicológica de ambientes alimentares ricos em opções palatáveis e diferencia três condições: alimento disponível, alimento presente e alimento provado. O instrumento não mede diretamente quanto a pessoa come, mas sim a força motivacional e cognitiva da comida (Lowe *et al.*, 2009). Espel-Huynh *et al.* (2018), ao revisarem a literatura, concluíram que escores mais altos estão consistentemente relacionados à motivação para consumir alimentos palatáveis e, em situações extremas, a episódios de perda de controle, porém não se associam de forma estável à quantidade efetivamente consumida ou ao peso corporal.

Esses achados ajudam a situar o *food noise*: a presença de pensamento persistente não implica necessariamente maior ingestão em todas as ocasiões. Entre pensamento, desejo e comportamento existem etapas de avaliação, oportunidade, autocontrole, normas sociais, disponibilidade e objetivos pessoais. Uma pessoa pode ter alta carga cognitiva relacionada à comida e ainda assim restringir a ingestão; outra pode experimentar poucos pensamentos conscientes e consumir mais em resposta a hábitos ou porções grandes. Portanto, a investigação precisa evitar a simplificação de que “pensar mais em comida” equivale automaticamente a “comer mais” (Espel-Huynh *et al.*, 2018; Boswell; Kober, 2016).

A relação entre fome hedônica e indicadores antropométricos também é modesta. Na meta-análise de Karamizadeh *et al.* (2024), 25 estudos observacionais envolvendo 14.457 participantes mostraram associação positiva entre fome hedônica e índice de massa corporal, mas com tamanho de efeito pequeno. Esse resultado sugere que o componente hedônico pode participar de um conjunto de fatores que influenciam o peso, sem funcionar como explicação isolada. O peso corporal é determinado por múltiplas variáveis biológicas, comportamentais, sociais e ambientais, e qualquer interpretação do *food noise* deve preservar essa complexidade.

A fome fisiológica pode, ainda assim, intensificar pensamentos sobre comida. A privação energética aumenta o valor motivacional dos alimentos e pode ampliar a atenção a pistas alimentares. Em indivíduos que praticam dietas muito restritivas, a recorrência de pensamentos pode refletir em parte a tentativa do organismo de restaurar energia. Nesse caso, a redução do *food noise* não dependeria apenas de técnicas cognitivas, mas também da adequação energética e nutricional da alimentação. Essa possibilidade reforça a importância de integrar avaliação dietética, sinais de fome e histórico de restrição ao interpretar queixas de pensamento alimentar persistente (Lowe; Butryn, 2007; Kanoski; Boutelle, 2022).

Em sentido oposto, *food noise* também pode ocorrer após uma refeição suficiente, quando a disponibilidade de alimentos, a expectativa de prazer ou a preocupação cognitiva permanecem ativas. É exatamente essa dissociação parcial da necessidade energética que aproxima o fenômeno da fome hedônica e do *craving*. A avaliação clínica, portanto, pode se beneficiar de

perguntas que diferenciem “estou com fome?” de “estou pensando em comida?” e “quero comer algo específico?”, pois cada resposta aponta para mecanismos diferentes e pode exigir estratégias distintas (Lowe *et al.*, 2009; Dhurandhar *et al.*, 2025).

3.3. Reatividade a Pistas Alimentares, Recompensa e Atenção

A reatividade a pistas alimentares é um dos mecanismos mais consistentes para explicar por que a comida pode dominar a atenção. Pistas incluem o alimento real, imagens, cheiros, embalagens, locais, horários, publicidade e contextos associados à ingestão. Através de aprendizagem repetida, esses estímulos tornam-se preditores de recompensa e passam a evocar antecipação, desejo e preparação fisiológica. Kanoski e Boutelle (2022) descrevem circuitos neurobiológicos envolvendo memória, motivação e recompensa que contribuem para essa resposta, destacando que o ambiente moderno oferece uma densidade incomum de sinais alimentares.

A meta-análise de Boswell e Kober (2016) fornece evidência quantitativa desse processo. Ao reunir 45 trabalhos e milhares de participantes, os autores identificaram efeito prospectivo moderado da reatividade a pistas e do *craving* sobre ingestão e desfechos de peso. O resultado é relevante para o *food noise* porque mostra que estados motivacionais e respostas cognitivas desencadeadas por comida podem anteceder e prever comportamento, ainda que não determinem isoladamente o que será consumido.

Imagens de alimentos merecem atenção especial em um contexto de redes sociais e aplicativos. O estudo de Boswell e Kober (2016) indicou que pistas visuais apresentavam relação com os desfechos

comparável à exposição a alimento real e superior à observada com pistas exclusivamente olfativas. Em termos práticos, isso sugere que ambientes digitais podem participar do ciclo de saliência alimentar. A repetição de vídeos, propagandas e fotografias de alimentos pode funcionar como uma sequência de microexposições que reativa expectativas e pensamentos, principalmente em indivíduos mais responsivos à recompensa.

A atenção, contudo, não é passiva. Estudos experimentais demonstram que modificar a carga atencional pode alterar a frequência de pensamentos alimentares. May *et al.* (2010) verificaram que estratégias de desvio atencional e atenção às sensações corporais reduziram temporariamente pensamentos intrusivos sobre lanches. Morris *et al.* (2020) observaram que uma tarefa de alta carga perceptiva reduziu pensamentos sobre chocolate mesmo entre participantes com fome. Esses achados não constituem tratamento estabelecido para *food noise*, mas sustentam a hipótese de que recursos atencionais participam da manutenção das cognições alimentares.

O problema se torna mais complexo quando a pessoa tenta controlar pensamentos de forma rígida. A supressão deliberada pode aumentar o monitoramento mental do conteúdo que se deseja evitar, fazendo com que a comida continue sendo cognitivamente central. Em algumas pessoas, a instrução interna “não posso pensar em comer” exige verificar repetidamente se o pensamento voltou. Essa dinâmica pode transformar o controle da alimentação em uma tarefa mental contínua, favorecendo a percepção de ruído. Abordagens baseadas em aceitação, atenção plena e flexibilidade podem ser úteis justamente por modificar a

relação com o pensamento, em vez de exigir sua eliminação completa (May *et al.*, 2010; Morris *et al.*, 2020).

A relação entre atenção e alimentação também explica por que o *food noise* pode interferir em outras atividades. Se parte significativa da capacidade cognitiva é mobilizada para planejar, evitar, imaginar ou negociar com alimentos, sobra menos recurso para tarefas profissionais, acadêmicas e sociais. Essa carga cognitiva é uma das características destacadas por Dhurandhar *et al.* (2025). Entretanto, ainda são necessários estudos que meçam diretamente desempenho cognitivo, distração e prejuízo funcional em pessoas com escores elevados nos instrumentos específicos de *food noise*.

3.4. Ambiente Alimentar, Ultraprocessados e Disponibilidade Constante

O ambiente alimentar contemporâneo favorece oportunidades frequentes de comer. Alimentos densos em energia e altamente palatáveis são amplamente disponíveis, porções podem ser grandes e a compra é facilitada por serviços de entrega e acesso 24 horas. Essas condições não criam automaticamente *food noise*, mas ampliam a quantidade de pistas capazes de ativar expectativas. Quando a comida está permanentemente próxima, o indivíduo pode precisar tomar várias decisões ao longo do dia, como comer ou não, escolher entre opções, controlar porções e adiar recompensas (Hall *et al.*, 2019; Kanoski; Boutelle, 2022).

O ensaio de Hall *et al.* (2019) é importante nesse debate porque comparou, em ambiente controlado, dietas ultraprocessada e não ultraprocessada oferecidas *ad libitum*. Os participantes ingeriram, em média, cerca de 500 kcal a mais por dia durante a condição

ultraprocessada e ganharam peso nesse período, enquanto perderam peso na condição não ultraprocessada. O estudo não avaliou pensamentos intrusivos, mas evidencia que propriedades do alimento e da estrutura da refeição podem afetar o consumo espontâneo independentemente de uma intenção consciente explícita de comer mais.

Em uma perspectiva comportamental, alimentos com alta palatabilidade e rápido consumo podem fortalecer associações entre pistas e recompensa. Se determinada situação — assistir televisão, usar o celular, chegar do trabalho ou passar por um estabelecimento — é repetidamente acompanhada de alimentos prazerosos, o contexto pode adquirir poder evocativo. Essa aprendizagem ajuda a explicar por que desejos e pensamentos surgem em horários ou ambientes específicos sem que haja fome intensa. O *food noise* pode, portanto, ser parcialmente contextual, aumentando em certos períodos do dia ou diante de determinados estímulos (Kanoski; Boutelle, 2022; Hayashi *et al.*, 2023).

O marketing alimentar adiciona outra camada. Mensagens comerciais não apenas informam sobre produtos; elas constroem associações com prazer, conveniência, pertencimento e recompensa. Para indivíduos vulneráveis à reatividade alimentar, essa exposição pode aumentar a disponibilidade mental de comida. A discussão de Hayashi *et al.* (2023) reforça que o *food noise* deve ser analisado em um sistema que inclui estímulos ambientais e características individuais, evitando a interpretação de que o problema reside exclusivamente na “força de vontade” (Hayashi *et al.*, 2023; Brewis *et al.*, 2026).

Também é necessário considerar ambientes nos quais a comida é cognitivamente central por razões de escassez ou insegurança alimentar. Nesses contextos, pensar repetidamente sobre o que será possível comer pode refletir uma necessidade concreta de planejamento e não o mesmo fenômeno descrito em estudos de preocupação alimentar hedônica. Essa distinção sustenta a crítica de Brewis *et al.* (2026) sobre a importância de fatores sociais e culturais na definição do constructo. Uma escala que funcione em uma população de alta renda pode não ter o mesmo significado em outras realidades.

Para a prática nutricional, a modificação ambiental pode ser tão relevante quanto estratégias individuais. Planejar refeições, reduzir exposição desnecessária a gatilhos, manter alimentos nutritivos acessíveis e criar rotinas previsíveis pode diminuir o número de decisões alimentares ao longo do dia. Essas estratégias não devem ser apresentadas como uma forma de “evitar a comida”, mas como organização do ambiente para reduzir a exigência constante de autocontrole e tornar escolhas alinhadas às necessidades mais fáceis de executar (Hayashi *et al.*, 2023; Rizwan; Galyean, 2026).

3.5. Food Noise, Ingestão, Perda de Controle e Peso Corporal

Uma das perguntas mais importantes é se o *food noise* leva, de fato, a maior ingestão. As evidências indiretas sugerem que estados cognitivos relacionados à comida podem aumentar a probabilidade de comer, mas a relação não é linear. O *craving* e a reatividade a pistas predizem ingestão de maneira moderada (Boswell; Kober, 2016), enquanto a fome hedônica se associa mais consistentemente à motivação e à perda de controle do que à quantidade objetiva de alimento consumido (Espel-Huynh *et al.*, 2018). Isso indica que

pensamentos persistentes podem funcionar como fator de risco ou pressão motivacional, mas seu impacto final depende de múltiplas variáveis.

A perda de controle é particularmente relevante porque se aproxima da experiência subjetiva descrita por pessoas que relatam que a comida “ocupa a cabeça”. Quando o indivíduo sente que o desejo é difícil de interromper, o pensamento pode ganhar maior urgência. Karamizadeh *et al.* (2025), em revisão sistemática e meta-análise, encontraram correlação positiva relevante entre fome hedônica e sintomas de adição alimentar. Embora adição alimentar e *food noise* não sejam sinônimos, o resultado sugere um eixo comum envolvendo saliência, desejo, recompensa e dificuldade de regulação.

O peso corporal, por sua vez, não deve ser utilizado como marcador substituto de *food noise*. A meta-análise de Karamizadeh *et al.* (2024) encontrou associação pequena entre fome hedônica e IMC, e estudos da *Power of Food Scale* mostram que pessoas com diferentes pesos podem experimentar forte motivação por comida. Uma pessoa com peso considerado normal pode ter pensamentos alimentares intensos e restrição crônica, enquanto outra com obesidade pode não relatar elevada preocupação alimentar. A avaliação precisa separar experiência cognitiva, comportamento de ingestão e estado antropométrico.

Essa distinção reduz o risco de estigma. Interpretar pensamentos sobre comida como sinal de “falta de disciplina” ignora componentes biológicos e ambientais; por outro lado, assumir que toda pessoa com obesidade apresenta *food noise* reproduz generalizações igualmente inadequadas. O constructo deve ser

avaliado diretamente e em conjunto com história alimentar, sinais de fome e saciedade, emoções, medicamentos, sono, nível de estresse, disponibilidade de alimentos e presença de transtornos alimentares (Brewis *et al.*, 2026; Dhurandhar *et al.*, 2025).

A evidência mais recente também sugere associação entre alimentação consciente e menor fome hedônica. Ünal *et al.* (2025), em estudo com 787 adultos, observaram que maiores escores de *mindful eating* se associaram a menores escores na *Power of Food Scale*, menor ingestão energética e menor probabilidade de indicadores de obesidade. Por se tratar de estudo transversal, não é possível afirmar causalidade, mas o achado reforça a hipótese de que maior consciência de sinais internos e menor reatividade automática a estímulos podem estar relacionadas a menor dominância cognitiva da comida.

Para compreender a ingestão, é útil imaginar o *food noise* como uma variável que altera a frequência e a intensidade das oportunidades psicológicas de comer. Quanto mais vezes a comida entra na atenção com valor motivacional, maior o número de momentos em que uma decisão alimentar precisa ser tomada. Mesmo que a pessoa resista à maioria das ocasiões, a repetição pode aumentar desgaste e favorecer episódios de alimentação impulsiva em determinados momentos. Essa hipótese é plausível, porém ainda precisa ser testada diretamente em estudos longitudinais com medidas de *food noise* e ingestão objetiva (Boswell; Kober, 2016; Espel-Huyhn *et al.*, 2018).

3.6. Instrumentos de Avaliação: Do *Power Of Food Scale* Ao FNQ e RAID-FN

A mensuração é um marco na transição de um termo popular para um constructo científico. Antes do surgimento de escalas específicas de *food noise*, pesquisadores utilizavam instrumentos de fome hedônica, *craving* e preocupação alimentar. A *Power of Food Scale* avalia a influência psicológica da disponibilidade e proximidade de alimentos palatáveis, enquanto os questionários de *food craving* diferenciam componentes de estado e traço. Esses instrumentos permanecem úteis porque permitem comparar o novo constructo com dimensões já validadas (Cepeda-Benito *et al.*, 2000; Lowe *et al.*, 2009).

O *Food Noise Questionnaire* foi desenvolvido por Diktas *et al.* (2025) como medida breve de cinco itens. No estudo, 400 participantes completaram o FNQ na avaliação inicial; após a exclusão de quatro participantes que não preencheram todos os itens do instrumento, os dados de 396 participantes foram analisados. Uma subamostra de 150 participantes respondeu novamente ao FNQ após aproximadamente sete dias para avaliação da estabilidade teste-reteste, enquanto a subamostra restante, de 250 participantes, respondeu a instrumentos adicionais para análise de validade convergente e discriminante. O FNQ apresentou alfa de Cronbach de 0,93 e correlação teste-reteste de 0,79, além de alta validade convergente com medidas de preocupação com comida e correlações menores com humor, ansiedade e estresse.

A brevidade do FNQ é uma vantagem para pesquisas e atendimentos, pois reduz o tempo de aplicação. Por outro lado, uma escala curta pode capturar apenas parte da experiência. O próprio processo de desenvolvimento eliminou itens para favorecer estrutura unidimensional, o que pode restringir dimensões como estigma, sofrimento ou gatilhos específicos. Por isso, a interpretação

do escore não deve substituir uma entrevista clínica ou nutricional mais ampla (Diktas *et al.*, 2025).

Dhurandhar *et al.* (2025) propuseram uma definição baseada em quatro características centrais — carga cognitiva, persistência, disforia e autoestigma — e, posteriormente, Dhurandhar *et al.* (2026) publicaram validação multietapas do *RAID-FN*. A existência de instrumentos diferentes é positiva porque estimula testes comparativos, mas também cria o desafio de verificar se ambos medem o mesmo fenômeno. Estudos futuros precisarão avaliar concordância entre escalas, sensibilidade a mudanças, pontos de corte e capacidade de prever desfechos clinicamente relevantes.

A validação transcultural é outro requisito. Mocini *et al.* (2026) adaptaram o FNQ para adultos italianos e observaram estrutura unidimensional, alta consistência e forte correlação com preocupação alimentar. A invariância entre gêneros foi sustentada na amostra estudada. Ainda assim, a adaptação para o português brasileiro exigirá mais do que tradução literal: será necessário investigar equivalência semântica, cultural e psicométrica, porque expressões e significados associados à comida variam entre populações.

No Brasil, o uso de escalas relacionadas à fome hedônica já conta com literatura acessível em periódicos científicos, como o estudo de Ünal *et al.* (2025) publicado na Revista de Nutrição. Entretanto, ainda há espaço para pesquisas nacionais especificamente sobre *food noise*. Estudos com amostras brasileiras poderiam avaliar frequência, fatores associados, relação com restrição dietética, qualidade da alimentação, insegurança alimentar e transtornos alimentares,

contribuindo para determinar se o constructo possui utilidade adicional além das medidas já existentes.

3.7. Aspectos Emocionais, Ruminação e Restrição Alimentar

O *food noise* também pode ser compreendido como uma forma de pensamento perseverativo aplicado à alimentação. A ruminação se caracteriza por repetição mental difícil de interromper, geralmente associada a conteúdo emocional. Dhurandhar *et al.* (2025) afirmam que a experiência de *food noise* se aproxima da ruminação porque os pensamentos podem persistir contra a vontade do indivíduo. Essa aproximação é útil, mas ainda precisa de estudos que comparem diretamente instrumentos de ruminação geral com medidas específicas de *food noise*.

Emoções negativas podem aumentar a relevância da comida quando comer é utilizado como estratégia de regulação emocional. Nesses casos, o pensamento sobre comida pode ser reforçado porque antecipa alívio, distração ou conforto. Por outro lado, a própria recorrência de pensamentos alimentares pode gerar ansiedade, culpa e sensação de falta de controle, criando um ciclo bidirecional. A interpretação clínica deve identificar se o alimento é causa, consequência ou apenas conteúdo de um processo emocional mais amplo (Dhurandhar *et al.*, 2025; Brewis *et al.*, 2026).

A restrição alimentar merece atenção especial. Dietas rígidas frequentemente exigem monitoramento constante de quantidade, horário e composição dos alimentos. Esse monitoramento pode aumentar a disponibilidade mental da comida e transformar escolhas alimentares em um conjunto de regras. Ao mesmo tempo, déficits energéticos reais podem aumentar fome e motivação.

Assim, em pessoas que relatam *food noise* durante dietas muito restritivas, parte do fenômeno pode ser uma resposta esperada à privação, e não necessariamente um processo psicopatológico independente (Lowe; Butryn, 2007; Brewis *et al.*, 2026).

Esse ponto tem implicações para a linguagem profissional. Orientações nutricionais que classificam alimentos de forma moralizante — “permitido”, “proibido”, “limpo”, “sujo” — podem intensificar vigilância e culpa em algumas pessoas. Uma abordagem baseada em flexibilidade, adequação nutricional e contexto pode reduzir a necessidade de negociar mentalmente cada alimento. Isso não significa abandonar objetivos terapêuticos, mas estruturá-los de modo que sejam sustentáveis e não ampliem desnecessariamente a ocupação mental com comida (Brewis *et al.*, 2026).

Intervenções baseadas em atenção plena são promissoras para fenômenos relacionados. Allameh *et al.* (2025), em revisão sistemática e meta-análise de ensaios controlados, encontraram redução modesta de *craving* com intervenções baseadas em *mindfulness*. Esse resultado não pode ser automaticamente transferido para *food noise*, porque os desfechos são diferentes, mas indica que treinar observação de pensamentos e sensações sem resposta imediata pode ser uma estratégia relevante a ser testada em estudos específicos.

Importante notar que a meta terapêutica não precisa ser “zerar” pensamentos sobre comida. Em muitos casos, o objetivo mais funcional pode ser reduzir sua intrusividade, sofrimento e influência automática sobre o comportamento. Essa perspectiva evita transformar a ausência de pensamento em padrão ideal e se alinha

à crítica de Brewis *et al.* (2026) de que o constructo deve ser aplicado com cuidado para não medicalizar experiências normais.

3.8. Implicações para a Prática Nutricional e para o Cuidado Interdisciplinar

Na prática nutricional, a queixa de “pensar em comida o tempo todo” pode ser investigada de forma estruturada. Perguntas úteis incluem quando os pensamentos aparecem, se estão associados à fome física, quais alimentos são mais salientes, se há gatilhos ambientais ou emocionais, quanto sofrimento provocam e se interferem em atividades. Também é importante avaliar a quantidade e regularidade das refeições, histórico de dietas, episódios de perda de controle, uso de medicamentos e presença de sintomas de transtornos alimentares (Dhurandhar *et al.*, 2025; Rizwan; Galyean, 2026).

Quando os pensamentos estão ligados a longos períodos sem comer ou baixa ingestão energética, regularizar o padrão alimentar pode ser prioritário. Quando predominam gatilhos ambientais, intervenções de planejamento e modificação do ambiente podem reduzir exposição e decisões repetitivas. Se o problema envolve culpa, compulsão, ansiedade ou ruminação intensa, acompanhamento psicológico pode ser indicado. Essa diferenciação favorece um cuidado individualizado em vez de uma resposta única para todas as pessoas que utilizam a expressão *food noise* (Rizwan; Galyean, 2026; Kanoski; Boutelle, 2022).

O interesse no conceito também aumentou com medicamentos agonistas do receptor de GLP-1. Relatos clínicos sugerem que algumas pessoas percebem redução marcante de pensamentos

alimentares durante o tratamento, e essa observação contribuiu para a formalização do tema (Dhurandhar *et al.*, 2025). Entretanto, ainda não é adequado interpretar a resposta ao medicamento como prova de que todo *food noise* tem origem em um único circuito neurobiológico. Ensaios com medidas padronizadas são necessários para estabelecer magnitude, duração, variabilidade individual e mecanismos.

Rizwan e Galyean (2026) propõem que o manejo do *food noise* seja integrado, combinando componentes nutricionais, comportamentais e, quando indicados, farmacológicos. A proposta é coerente com a natureza multifatorial do comportamento alimentar, embora ainda seja uma perspectiva que necessita validação em ensaios clínicos. Para nutricionistas, isso reforça a importância de trabalhar em equipe com profissionais de medicina e psicologia quando houver obesidade, transtornos alimentares ou sofrimento emocional relevante.

A educação alimentar pode ser planejada para reduzir, e não ampliar, carga cognitiva. Estratégias como cardápios flexíveis, estrutura mínima de horários, variedade suficiente, planejamento de compras e atenção a sinais internos podem tornar decisões mais simples. Ao mesmo tempo, é essencial evitar prescrições excessivamente complexas que levem a monitoramento contínuo de cada detalhe da alimentação, especialmente em pessoas que já apresentam preocupação intensa com comida (Rizwan; Galyean, 2026; Brewis *et al.*, 2026).

O conceito também pode ajudar na comunicação clínica porque valida uma experiência subjetiva frequentemente difícil de descrever. Dizer que existe um termo para pensamentos

alimentares persistentes pode facilitar a conversa, desde que o profissional explique que se trata de um constructo em desenvolvimento e não de um diagnóstico. A linguagem deve ser usada para ampliar compreensão e autonomia, e não para impor rótulos (Dhurandhar *et al.*, 2025; Brewis *et al.*, 2026).

3.9. Limitações das Evidências e Perspectivas de Pesquisa

A principal limitação da literatura é a juventude do constructo. A definição formal de *food noise* e os instrumentos específicos foram publicados apenas recentemente, o que significa que ainda existem poucos estudos longitudinais e ensaios com desfechos específicos. Grande parte da interpretação atual depende de analogias com fome hedônica, *craving*, reatividade a pistas e ruminação. Essas analogias são cientificamente úteis, mas não demonstram que os constructos sejam equivalentes (Dhurandhar *et al.*, 2025; Brewis *et al.*, 2026).

Outra limitação é a predominância de medidas de autorrelato. Questionários captam a experiência subjetiva, mas podem ser influenciados por memória, linguagem e expectativa. Estudos com avaliação ecológica momentânea poderão medir pensamentos em tempo real e relacioná-los a fome, contexto, emoção e ingestão no mesmo momento. Medidas comportamentais e fisiológicas também podem ajudar a determinar se escores elevados correspondem a maior resposta a pistas, alterações de atenção ou mudanças em padrões de consumo (Diktas *et al.*, 2025; Dhurandhar *et al.*, 2026).

A diversidade populacional é insuficiente. Os primeiros instrumentos foram desenvolvidos principalmente em amostras de países de alta

renda. A experiência de pensamentos sobre comida pode ser distinta em contextos de insegurança alimentar, diferentes culturas culinárias e variadas normas corporais. A validação em português brasileiro deverá considerar essas diferenças, além de avaliar idade, gênero, escolaridade, renda e presença de doenças crônicas (Brewis *et al.*, 2026; Mocini *et al.*, 2026).

Também é necessário esclarecer a relação entre *food noise* e transtornos alimentares. Pensamentos persistentes podem ocorrer em restrição alimentar, compulsão, bulimia nervosa e outros quadros, mas isso não significa que o constructo seja específico de qualquer diagnóstico. Pesquisas devem estabelecer se o *food noise* oferece informação adicional à avaliação tradicional e se a redução de seu escore acompanha melhora de desfechos relevantes como qualidade de vida, perda de controle ou aderência a intervenções (Stott *et al.*, 2021; Brewis *et al.*, 2026).

A associação com medicamentos para obesidade precisa de investigação rigorosa. Estudos futuros devem aplicar escalas antes, durante e após o tratamento, comparar diferentes intervenções e avaliar se mudanças em *food noise* mediam alterações na ingestão. Também será importante distinguir redução adaptativa de preocupação alimentar de uma diminuição excessiva do interesse por comida que possa comprometer ingestão adequada em alguns pacientes (Dhurandhar *et al.*, 2025; Rizwan; Galyean, 2026).

Por fim, a pesquisa deve preservar uma abordagem não estigmatizante. O valor do conceito depende de sua capacidade de descrever experiências sem reduzir pessoas a sintomas ou peso corporal. A crítica de Brewis *et al.* (2026) é especialmente pertinente: antes de incorporar o termo de forma ampla à prática clínica, é

necessário demonstrar validade, significado intercultural, benefício na tomada de decisão e ausência de efeitos indesejáveis de rotulação.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão evidencia que o *food noise* constitui uma proposta recente para descrever a experiência de pensamentos persistentes, intrusivos e potencialmente desgastantes sobre comida. O fenômeno não se confunde com fome fisiológica e apresenta sobreposição parcial com fome hedônica, *craving*, preocupação alimentar, reatividade a pistas e ruminação. Essa distinção permite compreender que a vontade de comer pode emergir de mecanismos diferentes e que a frequência de pensamentos não é um indicador direto e único de necessidade energética.

Os estudos sobre reatividade a pistas e fome hedônica sustentam a existência de caminhos pelos quais a comida pode adquirir alta saliência cognitiva e motivacional. Exposição ambiental, disponibilidade de alimentos palatáveis, aprendizagem, restrição dietética e estados emocionais podem aumentar a frequência ou intensidade desses pensamentos. Entretanto, as relações com ingestão e peso corporal são heterogêneas, demonstrando que o *food noise* deve ser considerado uma peça de um sistema multifatorial, e não uma explicação isolada para ganho de peso ou compulsão.

O desenvolvimento do *Food Noise Questionnaire* e do *RAID-FN* representa avanço metodológico por permitir mensuração específica. Os dados iniciais de validade são promissores, incluindo adaptação transcultural, mas ainda faltam pontos de corte, estudos

longitudinais, validação em português brasileiro e evidências robustas de utilidade clínica. Até que essas lacunas sejam preenchidas, os instrumentos devem ser interpretados como ferramentas de pesquisa e apoio à avaliação, e não como testes diagnósticos.

Para a Nutrição, o principal valor do conceito está em ampliar a escuta sobre a experiência mental relacionada à alimentação. Avaliar apenas quantidade, nutrientes e peso pode deixar de identificar sofrimento decorrente de pensamentos repetitivos, regras rígidas e sensação de perda de controle. A abordagem nutricional deve diferenciar fome física, desejo hedônico, gatilhos ambientais e processos emocionais, além de assegurar adequação energética e evitar estratégias que aumentem desnecessariamente a vigilância alimentar.

Conclui-se, portanto, que o *food noise* oferece uma nova perspectiva para organizar fenômenos conhecidos do comportamento alimentar e pode se tornar um constructo útil para pesquisa e cuidado interdisciplinar. Seu uso responsável exige definição clara, contextualização cultural e reconhecimento de que pensamentos sobre comida fazem parte da vida cotidiana. O desafio científico é determinar quando essa experiência ultrapassa a normalidade, produz prejuízo e se torna um alvo válido de intervenção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLAMEH, S. A. *et al.* Effects of mindfulness-based interventions on food craving in adults: a systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. **BMC Psychology**, v. 13, art. 1022, 2025.

Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03307-6>. Acesso em: 3 out. 2026.

BOSWELL, R. G.; KOBER, H. Food cue reactivity and craving predict eating and weight gain: a meta-analytic review. **Obesity Reviews**, v. 17, n. 2, p. 159-177, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/obr.12354>. Acesso em: 3 out. 2026.

BREWIS, A. *et al.* Food noise: conceptual, methodological, and ethical considerations. **Appetite**, v. 226, art. 108700, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2026.108700>. Acesso em: 3 out. 2026.

CEPEDA-BENITO, A. *et al.* The development and validation of the state and trait food-cravings questionnaires. **Behavior Therapy**, v. 31, n. 1, p. 151-173, 2000. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(00\)80009-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)80009-X). Acesso em: 3 out. 2026.

DHURANDHAR, E. J. *et al.* Development and rigorous multistep validation of a psychometric tool to measure food noise. **Appetite**, v. 217, art. 108339, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108339>. Acesso em: 3 out. 2026.

DHURANDHAR, E. J. *et al.* Food noise: definition, measurement, and future research directions. **Nutrition & Diabetes**, v. 15, art. 30, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41387-025-00382-x>. Acesso em: 3 out. 2026.

DIKTAS, H. E. *et al.* Development and validation of the Food Noise Questionnaire. **Obesity**, v. 33, n. 2, p. 289-297, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/oby.24216>. Acesso em: 3 out. 2026.

ESPEL-HUYNH, H. M.; MURATORE, A. F.; LOWE, M. R. A narrative review of the construct of hedonic hunger and its measurement by the Power of Food Scale. **Obesity Science & Practice**, v. 4, n. 3, p. 238-249, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/osp4.161>. Acesso em: 3 out. 2026.

HALL, K. D. *et al.* Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. **Cell Metabolism**, v. 30, n. 1, p. 67-77.e3, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008>. Acesso em: 3 out. 2026.

HAYASHI, D. *et al.* What is food noise? A conceptual model of food cue reactivity. **Nutrients**, v. 15, n. 22, art. 4809, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu15224809>. Acesso em: 3 out. 2026.

KANOSKI, S. E.; BOUTELLE, K. N. Food cue reactivity: neurobiological and behavioral underpinnings. **Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders**, v. 23, n. 4, p. 683-696, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11154-022-09724-x>. Acesso em: 3 out. 2026.

KARAMIZADEH, M. *et al.* Association between hedonic hunger and body mass index in adults: a systematic review and meta-analysis. **Appetite**, v. 199, art. 107395, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107395>. Acesso em: 3 out. 2026.

KARAMIZADEH, M. *et al.* Association between hedonic hunger and food addiction: a systematic review and meta-analysis. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, v. 35, n. 6, art. 103900, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2025.103900>. Acesso em: 3 out. 2026.

LOWE, M. R. *et al.* The Power of Food Scale: a new measure of the psychological influence of the food environment. **Appetite**, v. 53, n. 1, p. 114-118, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.016>. Acesso em: 3 out. 2026.

LOWE, M. R.; BUTRYN, M. L. Hedonic hunger: a new dimension of appetite? **Physiology & Behavior**, v. 91, n. 4, p. 432-439, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.006>. Acesso em: 3 out. 2026.

MAY, J. *et al.* Less food for thought: impact of attentional instructions on intrusive thoughts about snack foods. **Appetite**, v. 55, n. 2, p. 279-287, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.06.014>. Acesso em: 3 out. 2026.

MOCINI, E. *et al.* Psychometric properties of the Italian Food Noise Questionnaire (FNQ) for the assessment of intrusive food-related thoughts. **Behavioral Sciences**, v. 16, n. 4, art. 609, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/bs16040609>. Acesso em: 3 out. 2026.

MORRIS, J. *et al.* A high perceptual load task reduces thoughts about chocolate, even while hungry. **Appetite**, v. 151, art. 104694, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104694>. Acesso em: 3 out. 2026.

RIZWAN, A. A. M.; GALYEAN, S. Food noise as a missing piece in obesity treatment: toward an integrated intervention framework. **International Journal of Obesity**, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41366-026-02185-1>. Acesso em: 3 out. 2026.

STOTT, N.; FOX, J. R. E.; WILLIAMS, M. O. Attentional bias in eating disorders: a meta-review. **International Journal of Eating Disorders**,

v. 54, n. 10, p. 1857-1869, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/eat.23560>. Acesso em: 3 out. 2026.

ÜNAL, G. *et al.* Relationship between mindful eating, hedonic hunger, and obesity. **Revista de Nutrição**, v. 38, e230200, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202538e230200>. Acesso em: 3 out. 2026.

¹ Acadêmica de Nutrição. Universidade Nilton Lins, Manaus, Amazonas, Brasil.

² Acadêmica de Nutrição. Universidade Nilton Lins, Manaus, Amazonas, Brasil.

³ Acadêmica de Nutrição. Universidade Nilton Lins, Manaus, Amazonas, Brasil.

⁴ Docente do curso de Nutrição. Universidade Nilton Lins, Manaus, Amazonas, Brasil.