

Alimentação como aliada

Drible a ansiedade

Alimentos são fatores determinantes para a manutenção da ansiedade e da boa saúde

Calma, calma, calma, todos pedem para manter a calma, mas como? Um milhão de coisas para fazer, artigos para escrever, estudos atrasados, problemas no trabalho, casa para cuidar, ter que fazer tudo ao mesmo tempo. Será que vai dar tempo? Será que vou conseguir impressionar? Será que estou fazendo a coisa certa? Tantos outros “serás”, tantas outras perguntas e tanta pressão, e o resultado não pode ser outro: a ansiedade toma conta!

A ansiedade é uma marca na natureza humana que acompanha o seu crescimento e desenvolvimento frente a novas situações de mudanças bruscas e/ou ameaçadoras. Nossos instintos, nossas preocupações, nossas satisfações, essa mistura de sentimentos de forma simultânea desencadeiam alterações no estado emocional, criando sensações de mal-estar e angústia que impedem muitas vezes a realização de tarefas consideradas simples.

Algumas reações físicas são provocadas pela ansiedade, relacionadas principalmente a ingestão excessiva de alimentos. Muitas pessoas em momentos de desequilíbrio psicológico procuram se alimentar com quantidades exageradas de alimentos como forma de driblar as sensações causadas pela ansiedade. O problema que a dieta dos ansiosos resulta em alguns quilos a mais na balança, justamente porque além de consumir calorias acima do recomendado os ansiosos procuram alternativas cobertas por açúcares e gorduras.

É possível amenizar os efeitos da ansiedade e ainda se alimentar de maneira correta?

Sim, é possível! Existem alimentos saudáveis ricos em nutrientes, vitaminas, minerais e outros compostos benéficos que além de nutrir seu corpo irão atuar na diminuição dos níveis de estresse do corpo, liberando substâncias responsáveis pelo bem estar.

CARBOIDRATOS

Os carboidratos são macronutrientes essenciais para o desenvolvimento do corpo e disponibilização de energia para realização de atividades. No momento de estresse, ocorre uma liberação excessiva de cortisol na corrente sanguínea. Esse hormônio, por sua vez, provoca a mobilização da glicose e sua utilização pelo corpo, acarretando em fadiga e sensação de mal estar. O con-



Consumo de vitamina C, presente em alimentos como o feijão, diminui os níveis do hormônio cortisol

sumo de alimentos ricos em carboidratos durante as crises de ansiedade ameniza esses sintomas, pois quando ingeridos, elevam a taxa de glicose sanguínea, gerando sensação de bem-estar e dando maior disposição. Mas atenção, de preferência para os carboidratos presentes nas frutas e cereais integrais, além de serem mais saudáveis são de fácil absorção e utilização pelo organismo.

TRIPTOFANO

O triptofano é um aminoácido essencial, ou seja, não é produzido pelo corpo humano e deve ser obtido através da alimentação. Os alimentos que apresentam proteínas completas (aminoácidos essenciais em quantidades adequadas para o desenvolvimento do corpo) contêm em sua composi-

ção o triptofano. Dentre estes alimentos podemos destacar carne, leite e ovos. Este aminoácido é um dos precursores utilizados pelo corpo para produção do neurotransmissor serotonina. Os níveis de liberação desse hormônio no cérebro estão diretamente ligados com a ingestão dos alimentos ricos nesse aminoácido, uma vez no cérebro o triptofano aumenta a produção do neurotransmissor ocasionando a sensação de bem estar.

VITAMINA C

A vitamina C, conhecida também como ácido ascórbico é uma vitamina hidrossolúvel (solúvel em água) a qual são atribuídos múltiplos efeitos benéficos à saúde. Dentre as vantagens de consumo conferidas por essa vitamina está, além da atividade de reparação e

manutenção das células do corpo, sua ação na melhora do sistema imunitário auxiliando no combate de doenças como gripes e resfriados. Porém pesquisas recentes mostraram que o potencial da vitamina C não para por aí, podendo auxiliar também na diminuição dos sintomas causados pelo estresse e ansiedade.

O consumo de vitamina C diminui os níveis de cortisol no organismo, hormônio responsável pela distribuição dos sinais de estresse pelo corpo nos momentos de ansiedade. Por isso o consumo de alimentos ricos nesses micronutrientes promove a saúde do sistema nervoso e aumento da qualidade de vida. Abuse principalmente no consumo das frutas cítricas, como a acerola, abacaxi, laranja, limão, e alguns vegetais como os toma-

tes e pimentões. Lembrando que para o melhor aproveitamento da vitamina C, deve-se consumir os alimentos frescos e de preferência crus, pois o calor degrada esse composto.

VITAMINA B6

Essas vitaminas do complexo B são responsáveis por importantes funções no organismo como o metabolismo de gorduras e proteínas, participam da formação da hemoglobina (vitamina B6) e renovação celular (vitamina B9). Além de todas essas funções, as vitaminas B6 e B9 podem ser determinantes na síntese da serotonina pelo corpo humano.

Pesquisas mostraram que a carência das vitaminas B6 e ácido fólico na dieta influencia diretamente sobre o humor. Sendo assim, a suplementação de alimentos ricos nessas vitaminas pode ajudar a driblar os sintomas da ansiedade auxiliando na produção e liberação de serotonina, o hormônio da felicidade. Acrescentem na dieta alimentos como carnes vermelhas (fígado bovino é uma excelente fonte tanto de vitamina B6 como de vitamina B9) e frango, grãos integrais, feijão e leite.

EVITAR

Nos momentos de ansiedade evite bebidas alcoólicas e aqueles alimentos que contenham elevadas quantidades de cafeína, como café e bebidas carbonatadas. Esses alimentos induzem ao sistema nervoso uma maior liberação de adrenalina, hormônio liberado em momentos de estresse que estimula o coração e eleva a tensão arterial impedindo o relaxamento do corpo.

Os alimentos são fatores determinantes para a manutenção da ansiedade e da boa saúde, bem como o consumo inadequado pode piorar esses quadros. Fazer a utilização na medida correta de todos os nutrientes manterá seu corpo mais saudável, mais calmo e longe do estresse.

Uma ótima semana a todos, um forte abraço e até o nosso próximo encontro.

Dra. Joicelem Mastrodi Salgado é Profa. Titular de Nutrição – Lan/Esalq/USP. E-mail: joicelemalgado@usp.br. A Dra. Joicelem é autora dos livros: *Prevenção Doenças*. Faça do Alimento o Seu Medicamento, *Alimentos Inteligentes*, *Guia dos Funcionais*, *Editora Ediuoro*.