

Bocados de bom humor

Vegetais, frutas e pães são presenças obrigatórias em qualquer dieta saudável e equilibrada

Terapia de sabor: o que vai no prato influencia seu estado de espírito; por isso, frutas, verduras, carboidratos e chocolate devem estar na dieta de quem quer ficar de bem com a vida

Daniela Nucci daniela.nucci@rac.com.br

Pressão no trabalho, trânsito, contas a pagar, dezenas de compromissos... Levante a mão quem nunca se estressou. Ninguém, não é mesmo? O fato é que esse fantasma da vida moderna ronda o cotidiano de quase todo mundo, independentemente de sexo, idade, profissão e classe social. Parece arraigado ao dia a dia, parte integrante de uma era em que a urgência determina as agendas. A boa notícia é que, mesmo sendo bastante difícil nos livrar do estresse de uma vez por todas, alternativas são divulgadas de tempos em tempos na tentativa de amenizar o problema. Uma delas começa com o que você coloca no prato.

De acordo com a nutricionista do Hospital de Clínicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) Salete Brito, a literatura científica tem apontado alguns alimentos como auxiliares na melhora do humor e no combate à depressão. Isso ocorre porque eles estimulam a produção e a liberação de neurotransmissores, subs-

tâncias que levam impulsos nervosos ao cérebro e são responsáveis pela sensação de bem-estar. Os três principais neurotransmissores ligados ao nosso estado de espírito são a serotonina, com ação sedativa e calmante, a dopamina e a noradrenalina, que resultam em energia e disposição. E todos têm relação com a comida. A produção de serotonina depende da ingestão de alimentos ricos em triptofano (aminoácido precursor do neurotransmissor) e de carboidratos, enquanto a dopamina e a noradrenalina são sintetizadas com o auxílio da tirosina, outro aminoácido importante. “Mas vitaminas do complexo B e alguns minerais também estão envolvidos na modulação do humor”, garante a profissional.

Um estudo realizado na Inglaterra revelou mudanças positivas para a saúde mental a

partir de alterações no cardápio. Realizado com cerca de 200 pessoas, o Food and Mood Project (Projeto Comida e Humor) constatou que 26% apresentaram melhora na instabilidade emocional, 24% na depressão e 26% em ataques de pânico e ansiedade. Durante a pesquisa, os participantes diminuíram o consumo de açúcar, cafeína, álcool e chocolate e aumentaram o de frutas, peixes e líquidos.

Equilíbrio necessário

As informações de Salete e o resultado do levantamento inglês reforçam a tese de que é importante seguir uma dieta equilibrada. E isso significa que nas refeições não podem faltar cereias integrais, leguminosas (grão-de-bico, ervilha e feijão), oleaginosas (castanhas, amêndoas e nozes), carnes magras, peixes, ovos, leite, queijos magros, frutas e legumes. “A ingestão correta desses nutrientes garante níveis adequados de neurotransmissores no organismo, proporcionando o controle do humor”, destaca a nutricionista da Unicamp.

É bom que se diga, porém, que não existem alimentos milagrosos, capazes de alterar, por si só, nosso estado de espírito. Se a proposta é buscar saúde e felicidade pelo que se come, o indicado é apostar num conjunto de nutrientes e adotar um plano nutricional apropriado. É importante saber também que algumas situações fisiológicas podem, segundo a profissional, dificultar a liberação e a produção dos neurotransmissores, mesmo quando a pessoa adota uma boa alimentação diária. ►





Instituto de Tratamento da Coluna Vertebral

- **Hérnia de disco**
- **Protrusão de disco**
- **Degeneração de disco**
- **Dor Ciática**
- **Espondilolistese**
- **Cervicalgia**
- **Lombalgia**
- **Artrose**

Reconstrução Músculo-Articular da Coluna Vertebral



O tratamento é baseado em evidências científicas e envolve: Fisioterapia Manual, Mesa de Tração e Descompressão e Exercícios de Estabilização Vertebral.



Dr. Roberto Serafim
Fisioterapeuta
Crefito: 13243F

Rua Albano de Almeida Lima, 284
Jd. Guanabara - Campinas
F: (19) 3241-5233 / 3203-6128
clinarobertoserafim@gmail.com
www.itcvertebral.com.br

Capa | De manhã, o cérebro precisa repor o estoque de glicose, daí a importância de carboidratos à mesa



Salette Brito, nutricionista: estudos relacionam consumo de determinados alimentos à melhora do humor e a um combate eficiente da depressão

CONTRA A IRRITAÇÃO MATINAL

O café da manhã é fundamental para se ter bom humor e disposição o dia inteiro. Quando acordamos, nosso cérebro precisa repor o estoque de açúcar, uma vez que o sistema nervoso central consome quantidades relativamente grandes de glicose. "A hipoglicemia sinaliza uma ameaça ao funcionamento normal do cérebro, o que gera ansiedade, irritabilidade e fadiga, entre outras reações, podendo desencadear o mau humor matinal que se repercute por todo o período", explica Salette Brito. Então, nada de pular a primeira refeição do dia.

CARBOIDRATOS PARA MAIS DISPOSIÇÃO

"Aqueles que fogem de massas, pães, batata e arroz tendem a ser mal-humorados", atesta a nutricionista Salette Brito, da Unicamp, citando alimentos ricos em carboidratos, que levam fama de engordativos, mas são fundamentais para o funcionamento do cérebro. Ela explica que a sensação agradável após a ingestão desses produtos vem do aumento na secreção de insulina pelo pâncreas. Esse cenário favorece a diminuição de substâncias rivais do triptofano, que assim consegue mais espaço no cérebro, estimulando a produção e a atividade da serotonina. "O ideal é ingerirmos mais os cereais integrais que, de quebra, têm pitadas extras de cromo, citado em estudos como aliado do bom humor e da disposição", completa.



Porta-retrato Love
15x10cm
R\$ 20,00



Porta-retrato
13x18cm
R\$ 36,00



Bomboniere
Bico Jaca
R\$ 46,00



Cafeteira
BIALETT
R\$ 209,00



Jogo Taças
30 pçs.
R\$ 299,90



Porta-vela
Flor - cada
R\$ 28,00



Taça STR
Sobremesa
cada
R\$ 22,00

www.Structure.com.br



» lista de casamento



» vendas online



» lojas

» Cambuí - R. Coronel Quirino, 977 (19) 3253.1154

» Shopping Iguatemi - Piso 1 (19) 3295.3290

» Parque D. Pedro (19) 3208.3884

dealer



Capa | Estresse torna o organismo vulnerável à ação de radicais livres, o que pode ser amenizado com a ingestão de castanhas



RILDO CUNDEY/ESPECIAL PARA A METRÓPOLE

Ricas em vitaminas e minerais, frutas ajudam a combater os radicais livres e têm efeito positivo sobre nosso estado de espírito



FOTOS: SXC-HU (WEBSITE)

Brócolis é rico em ácido fólico, substância que interage com a serotonina e a noradrenalina

Bendito complexo B

Quando estamos estressados demais, nosso organismo fica mais vulnerável aos radicais livres, moléculas que danificam as estruturas celulares e podem desencadear problemas. Acontece que o cérebro também fica à mercê deles e, como consequência, pode ocorrer desequilíbrio nos neurotransmissores. Para evitar esse transtorno, a recomendação é reforçar a dieta com castanhas, ricas em selênio, e frutas dotadas de substâncias que combatam esses inimigos.

As vitaminas do complexo B são indicadas para quem não quer ser chamado de ranzinza. Segundo Salete Brito, nesse grupo, o destaque maior fica com o ácido fólico, presente em vegetais (brócolis, cogumelos, tomate, rúcula e outras verduras de folhas verde-escuro são excelentes fontes) e que interage com a serotonina e a noradrenalina. Mas esses alimentos devem ser ingeridos crus, porque o calor do fogo destrói a substância.

A vitamina B6 também tem surpreendido os pesquisadores por sua atuação no cérebro. “Ela é essencial para o aproveitamento dos carboidratos e na condução dos impulsos nervosos. O milho e a banana são ótimas fontes”, informa a profissional.

A B12 é outra a merecer lugar de honra no prato. “Sua ação está relacionada ao alívio da depressão, e estudos mostram que a reposição é capaz de reverter esse quadro. Entre os alimentos ricos em B12 estão as ostras, os mariscos e a carne vermelha magra”, orienta Salete.

Os benefícios das vitaminas do complexo B completam-se com a inclusão da B1 na dieta. Também chamada de tiamina, é encontrada nas carnes, no pistache e no caju e é essencial na síntese de neurotransmissores relacionados ao bem-estar e na conversão de glicose em energia. Quando ela está em falta, sobra nervosismo.

Eles não podem faltar
Minerais também têm influên-

cia positiva sobre o nosso humor. É o caso do magnésio, que aparece em cereais, oleaginosas e sementes – a de abóbora, por exemplo, é fundamental para o aproveitamento da energia que enche as células cerebrais de vigor. O potássio da batata, da banana, da laranja e do melão contribui para a eliminação da fadiga, e o cobre presente nas oleaginosas se une a enzimas responsáveis pelo transporte de ferro.

As oleaginosas, aliás, deveriam estar sempre à mão de quem vive aborrecido. “Além de ricas em magnésio e cobre, elas são campeãs em selênio, especialmente a castanha-do-brasil, antes chamada de castanha-do-pará”, justifica Salete.

De acordo com a nutricionista da Unicamp, estudos demonstram que a deficiência de selênio tende a ser mais comum em pessoas sem alegria, porque o mineral auxilia na regulação do humor e é um poderoso antioxidante. ►

GORDURA DO BEM

Na lista de alimentos amigos do bom humor, o ômega 3 merece lugar de destaque. Encontrada nos peixes de água fria, como sardinha, cavallinha, salmão, linguado e atum, na linhaça e nas oleaginosas, a gordura auxilia na produção de neurotransmissores e exerce uma poderosa ação anti-inflamatória – inflamações levam à produção de citocinas, que diminuem a liberação de opioides e endocanabinoides, substâncias essas que proporcionam sensações prazerosas e de bem-estar.



Salmão é uma das principais fontes de ômega 3

FONTES DE ALTO-ASTRAL

BANANA

É rica em vitamina B6 e triptofano, combinação que garante energia e melhora o humor. Outras boas opções são a laranja, o maracujá e a jabuticaba, que também auxiliam no combate ao estresse e aliviam o cansaço. A B6 é integrante de uma enzima importante que participa da produção de norepinefrina e serotonina.



UVA

É energética e tem boa dose de vitaminas do complexo B, que favorecem o funcionamento do sistema nervoso. A vitamina C e os



flavonoides da fruta são antioxidantes, por isso, retardam o envelhecimento da pele e combatem o colesterol. A uva pode ser consumida em sucos desintoxicantes e saladas verdes.

LARANJA

Rica em vitaminas C e do complexo B, contribui para o bom funcionamento do sistema nervoso.

Também contém cálcio, que é relaxante muscular e combate o estresse. A fruta é energética e hidratante, previne a fadiga e é benéfica ao intestino por causa de quantidade de fibras.



PIMENTA

A sensação de ardência que a especiaria provoca é benéfica e estimula a produção de endorfinas por parte do cérebro. Como resultado, euforia e bem-estar. O ingrediente, no entanto, deve ser evitado por quem sofre de problemas gástricos.

joias e alianças

MARCELLOCAMPOS

design personalizado

Dia das Mães



Pingentes*
a partir de 10x R\$ 89,00

• Rua Maria Monteiro, 1363 • Cambuí • 19 3294 5464 • Via Norte-Sul, 867 • Cambuí • 19 3295 0202
Campinas - SP • marcellocampos.com.br

Capa | Consumo exagerado de doces melhora o humor num primeiro momento, mas agrava a tristeza depois

FONTES DE ALTO-ASTRAL

MASSAS, CEREAIS E PÃES

Além de gostosos, alimentos ricos em carboidratos são considerados os campeões do bom humor, por serem precursores da serotonina. Só é preciso ter cuidado com as calorias e evitar o consumo exagerado de doces que, a princípio, pode melhorar o humor, mas depois agrava o quadro de tristeza. Quando ingerimos açúcar, o nível de glicose no sangue aumenta rapidamente e o pâncreas produz mais insulina do que o normal. Em excesso, a insulina retira do sangue mais açúcar do que deveria e aí vêm a hipoglicemia e uma menor tolerância a fatores geradores de estresse. Uma alimentação pobre em nutrientes e alto consumo de açúcar, em longo prazo, pode levar à depressão e ao cansaço, porque o organismo se desgasta para metabolizar os alimentos.



VERDURAS E LEGUMES

Anda desanimado? Alimentos que integram esse grupo são excelentes fontes de potássio, muito eficazes nos momentos em que você precisa de disposição. Se o problema for depressão, vegetais de folha verde-escuro podem ajudar. Ricos em ácido fólico, eles funcionam como antidepressivos naturais. Encontrado nas verduras escuras, no feijão branco, na laranja, no aspargo, na maçã e na soja, o ácido fólico tem tido sua deficiência associada à depressão em diversos estudos científicos.



CARNE

É um alimento rico em ferro que combate a sensação de fraqueza e previne a anemia. Outras boas fontes de ferro, apesar de ele não ser tão bem absorvido, são as verduras de folhas verde-escuro, o gergelim e as sementes de legumes torradas.



Borogodó
roupas & acessórios

Rua Visconde de Taunay, 361 (Esquina com a Rua Tiradentes) - Guanabara



Capa | Chocolate estimula a produção de endorfina e dopamina, o que ajuda a elevar a disposição mental

FONTES DE ALTO-ASTRAL

PEIXES

Excelentes fontes de ômega 3, uma gordura importante na produção dos neurotransmissores, o salmão, o atum, a sardinha e outros peixes de águas profundas contribuem para regular o humor e combater o cansaço e a ansiedade.



OLEAGINOSAS

Nozes, castanhas e amêndoas podem ser muito úteis quando você estiver preso no engarrafamento ou desesperado com o volume de trabalho. Tal recomendação está ligada ao fato de que elas contêm selênio, antioxidante que ajuda a diminuir o estresse.



CHOCOLATE

A cena típica de comédia romântica em que a moça ataca uma caixa de bombons depois de romper com o namorado faz, sim, sentido. O chocolate estimula a produção de endorfina e dopamina, ajudando no relaxamento, aliviando o estresse e elevando a disposição mental. Mas isso não é desculpa para devorar barras e barras do doce. O recomendado é consumir cerca de 30g por dia. ■

CRÉDITOS

Fotos: Rildo Cundiev
(www.rildocundiev.com.br)
Modelo: Juliana Benassute, da L'Agence Modelos (f. 3294-9774)
Agradecimento: SPA Collection e Royal Palm Plaza Resort (f. 2117-8000)

A semana especial
ACADEMIA

DE 7/5 A 12/5

VENHA PARTICIPAR DE UMA SEMANA COM AULAS ESPECIAIS, VÁRIOS PROFISSIONAIS, MESA DE FRUTAS, SORTEIO DE BRINDES E MUITO MAIS.

**GANHAMOS
MASSA.
ISSO MERECE
UMA
COMEMORAÇÃO
À ALTURA.
E PESO!**

A
ACADEMIA

Gramado Mall • (19) 3295.2292
www.aacademia.com

Siga-nos nas redes sociais.



@aacademiacps



aacademiacampinas