



Ansiedade, irritação, cansaço O problema pode estar no seu prato

Especialista do São Cristóvão Saúde explica como a relação entre alimentação e cérebro é determinante para o equilíbrio do humor e o controle das emoções



Você já parou para pensar que o que está no seu prato pode estar diretamente ligado ao seu humor e até aos níveis de ansiedade? A ciência vem comprovando que há uma forte conexão entre a alimentação e o funcionamento do cérebro, especialmente na produção de neurotransmissores responsáveis pelas emoções e pelo bem-estar.

Segundo Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, “o que comemos afeta diretamente o funcionamento do cérebro, que precisa de nutrientes para produzir neurotransmissores como serotonina, dopamina, GABA e noradrenalina”.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Alimentos que acalmam (e os que podem agitar)

Embora não existam alimentos capazes de “curar” a ansiedade, Cintya explica que certos nutrientes e padrões alimentares ajudam a reduzir sintomas e promover equilíbrio emocional. “A alimentação influencia o cérebro ao regular neurotransmissores, reduzir processos inflamatórios e atuar no chamado eixo intestino-cérebro, a conexão entre o intestino e o sistema nervoso central”, detalha.

Entre os nutrientes aliados da saúde mental estão:

- Triptofano: presente em ovos, queijos, salmão e nozes — essencial para a produção de serotonina;
- Magnésio: encontrado em espinafre, sementes de abóbora, abacate e amêndoas — ajuda a reduzir tensão e irritabilidade;
- Ômega 3: presente em peixes gordos, chia e linhaça — tem efeito anti-inflamatório e protetor cerebral;
- Probióticos: como kefir, iogurte natural e chucrute — equilibram a microbiota intestinal e influenciam o humor;
- Carboidratos complexos: aveia, batata-doce e quinoa — liberam energia de forma gradual e estabilizam o humor;
- Chás calmantes: como camomila, melissa e mulungu, também podem contribuir para momentos de relaxamento e controle da ansiedade.

Deficiências que afetam o equilíbrio emocional

Sintomas como fadiga mental, irritabilidade, apatia e falta de motivação muitas vezes estão ligados a deficiências nutricionais. Cintya destaca algumas das mais comuns:

- Vitamina B12: baixos níveis podem causar irritabilidade e sintomas depressivos;
- Ferro: sua carência provoca cansaço, apatia e dificuldade de concentração;
- Magnésio: influencia o sono, a tensão muscular e a ansiedade;

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

- Vitamina D: importante para o humor, disposição e imunidade;
- Vitaminas B6 e B1: associadas à clareza mental e estabilidade emocional.

Dietas restritivas podem piorar o humor

Embora populares, as dietas muito restritivas podem causar o chamado efeito rebote, com piora do humor, compulsões e aumento da ansiedade. “É importante adotar uma alimentação equilibrada e flexível, sem proibições radicais. Permita-se comer com moderação o que gosta e evite o ciclo de culpa”, orienta a nutricionista.

Dormir bem, controlar o estresse e buscar acompanhamento profissional também são pilares para manter a saúde mental em equilíbrio.

Pequenas mudanças, grandes efeitos

Alguns ajustes simples na rotina alimentar já podem fazer diferença em poucos dias:

- Incluir proteínas e carboidratos complexos em todas as refeições;
- Reduzir o consumo de açúcar e cafeína;
- Boa hidratação;
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em magnésio e ômega-3;
- Preferir alimentos naturais e minimamente processados.

“Uma alimentação saudável, diversificada e equilibrada é a melhor forma de cuidar da saúde física e mental. Cuidar do que se come é também uma forma de cuidar do que se sente”, conclui Cintya.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!