



Sexta-Feira, 21 de Fevereiro de 2025

## **Alimente sua mente: como uma dieta balanceada combate a ansiedade e o estresse**

A alimentação desempenha um papel crucial na saúde mental. Quando se fala em maneiras naturais de lidar com a ansiedade e o estresse, uma dieta equilibrada pode ser fundamental. Diversos estudos indicam que certos alimentos possuem propriedades que beneficiam a saúde cerebral e ajudam a mitigar sintomas de ansiedade.

O consumo de alimentos ricos em nutrientes específicos pode impactar diretamente no funcionamento do cérebro e equilibrar os níveis de hormônios relacionados ao estresse. Entre esses nutrientes, destacam-se as vitaminas do complexo B, ômega-3 e minerais como magnésio e zinco. A inclusão desses elementos na dieta diária pode favorecer um estado mental mais equilibrado.

### **Quais Alimentos Podem Reduzir a Ansiedade?**

Uma série de alimentos está associada à redução dos sintomas de ansiedade. Uma dieta rica em ácidos graxos ômega-3, por exemplo, encontrados em peixes como salmão e sardinha, tem potencial para melhorar a saúde do cérebro. Além disso, frutas como abacate e nozes são fontes de gorduras saudáveis, que promovem a função cerebral.

Grãos integrais, como aveia e quinoa, não só fornecem energia ao corpo como também auxiliam na produção de serotonina, um neurotransmissor ligado à felicidade e bem-estar. Esses alimentos são ricos em fibras e podem regular os níveis de açúcar no sangue, evitando picos de ansiedade causados por hipoglicemia.

### **De que Forma a Dieta Afeta o Estresse?**

O estresse crônico pode ser agravado pela má alimentação. Nutrientes como vitamina C e magnésio são essenciais para combater os efeitos do estresse. A vitamina C, presente em frutas cítricas como laranja e kiwi, aumenta a resistência do corpo ao estresse oxidativo. Já o magnésio, encontrado em espinafre e sementes de abóbora, ajuda a relaxar os músculos e pode impedir crises de tensão.

- **Frutas cítricas:** Ricas em vitamina C, auxiliam na redução do cortisol, o hormônio do estresse.
- **Espinafre:** Fonte de magnésio, que atua no controle emocional e relaxamento muscular.
- **Banana:** Contém triptofano, um precursor da serotonina, que é o neurotransmissor do prazer.

### **Como Integrar Alimentos Saudáveis na Rotina Diária?**

Para incorporar essas escolhas alimentares na vida cotidiana, é essencial planejar as refeições com antecedência. Uma boa estratégia é incluir uma porção de peixe gorduroso no cardápio semanal, associada ao consumo diário de frutas e vegetais. Uma salada de folhas verdes com nozes e fatias de abacate pode ser uma

refeição rica e reconfortante.

Outro ponto a ser considerado é evitar o consumo excessivo de adoçantes artificiais e alimentos processados, que podem aumentar os níveis de ansiedade. Em vez disso, opte por alimentos integrais e menos industrializados. O importante é buscar um equilíbrio que permita adotar hábitos alimentares sustentáveis e saudáveis a longo prazo.

## **Considerações sobre o Lado Emocional da Alimentação**

Por fim, é vital lembrar que a relação com a comida é também emocional. Estar consciente das escolhas alimentares e como elas afetam o humor e o bem-estar pode ser um significativo primeiro passo no manejo da ansiedade e estresse. Além de dietas e nutrientes adequados, atividades físicas e práticas de meditação podem colaborar para a saúde mental.

Em suma, ao reconhecer e aplicar o poder de certos alimentos, é possível promover um estilo de vida mais saudável e reduzir o impacto do estresse e ansiedade na vida. Compreender esses benefícios é a chave para um equilíbrio emocional mais robusto.

fonte terrabrasilnoticias