



ALIMENTAÇÃO E ANSIEDADE

O QUE COMER?

*Mem
do
DIA*



FIQUE LIGADO!

A sua alimentação interfere diretamente em sua saúde mental.

A alimentação para diminuir e controlar a ansiedade deve incluir alimentos ricos em magnésio, ômega-3, fibras, probióticos e triptofano, sendo interessante consumir banana e chocolate negro, por exemplo.

Esses nutrientes ajudam a regular a flora intestinal e aumentam a produção de serotonina, também conhecida como hormônio da felicidade, promovendo o relaxamento e ajudando a combater a ansiedade.

É também importante diminuir o consumo de alimentos ricos em açúcares e farinha de trigo, já que estão associados com alterações na glicemia e na produção de serotonina, podendo piorar a ansiedade.



ALIMENTOS QUE MELHORAM A ANSIEDADE

Os principais tipos de alimentos que ajudam na melhora da ansiedade são:

1. Ômega-3

O ômega-3 é uma gordura boa e rica em EPA e DHA, ácidos graxos que melhoram o funcionamento do cérebro e reduzem a ansiedade. Alguns estudos verificaram que o consumo de pouca quantidade de ômega-3 poderia estar relacionado com algumas doenças, incluindo depressão e ansiedade.

Por isso, é importante consumir alimentos ricos em ômega-3 como atum, salmão, sardinha, linhaça, chia, castanhas, e abacate. Em alguns casos, pode ser necessário também o consumo de suplementos de ômega-3, que devem ser indicados pelo médico ou nutricionista.



ALIMENTOS QUE MELHORAM A ANSIEDADE

Os principais tipos de alimentos que ajudam na melhora da ansiedade são:

2. Magnésio

Alguns estudos sugerem que o magnésio podem ajudar no tratamento do estresse e da ansiedade, pois melhoram a função do cérebro, no entanto são necessários mais estudos para confirmar essa relação.

Esse mineral está presente em alimentos como aveia, banana, espinafre, sementes de abóbora, sésamo, linhaça e chia, e nos frutos secos como castanha do Pará, amêndoas e amendoim.



ALIMENTOS QUE MELHORAM A ANSIEDADE

Os principais tipos de alimentos que ajudam na melhora da ansiedade são:

3. Triptofano

O triptofano é um aminoácido que ajuda na produção de serotonina, que é um hormônio essencial para evitar a ansiedade, o estresse, a depressão e a insônia.

Esse aminoácido pode ser encontrado em alimentos como carnes, frango, peixes, ovos, banana, queijo, cacau, tofu, abacaxi, salmão, chocolate negro e frutos secos em geral, como castanha, nozes e amêndoas.



ALIMENTOS QUE MELHORAM A ANSIEDADE

Os principais tipos de alimentos que ajudam na melhora da ansiedade são:

4. Vitaminas do complexo B

As vitaminas do complexo B, especialmente a B6, B12 e o ácido fólico, são importante reguladoras do sistema nervoso, e participam da produção de serotonina. Essas vitaminas podem ser encontradas em grãos integrais, como arroz integral, pão integral e aveia, e em outros alimentos como banana, espinafre e outros vegetais verdes.



ALIMENTOS QUE MELHORAM A ANSIEDADE

Os principais tipos de alimentos que ajudam na melhora da ansiedade são:

5. Vitamina C e flavonoides

A vitamina C e os flavonoides são antioxidantes que reduzem o estresse e a ansiedade, ajudando no controle da produção hormonal. Seus principais alimentos são frutas cítricas, como laranja, abacaxi e tangerina, chocolate e vegetais frescos.



ALIMENTOS QUE MELHORAM A ANSIEDADE

Os principais tipos de alimentos que ajudam na melhora da ansiedade são:

6. Fibras

O consumo de alimentos ricos em fibras promove a saúde intestinal, além de também ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue e aumentar a sensação de saciedade, sendo uma excelente opção para as pessoas que possuem ansiedade.

Alguns dos alimentos ricos em fibras são as frutas, vegetais, alimentos integrais, leguminosas, entre outros.



ALIMENTOS QUE MELHORAM A ANSIEDADE

Os principais tipos de alimentos que ajudam na melhora da ansiedade são:

7. Probióticos

Alguns estudos científicos demonstraram que a disbiose, que é o desequilíbrio da microbiota intestinal, e a inflamação do intestino podem estar relacionadas com alterações emocionais, como ansiedade e depressão. Por isso, o uso de probióticos poderia ajudar a restabelecer o equilíbrio microbiano normal e, assim, poderia ter efeito potencial no tratamento e na prevenção da ansiedade e depressão.

Os probióticos podem ser ingeridos através de alimentos fermentados, como o iogurte natural, kefir, tempeh e kombucha, no entanto também pode ser consumido na forma de suplementos que podem ser adquiridos nas farmácias.



ALIMENTOS QUE PIORAM A ANSIEDADE

Os principais tipos de alimentos que pioram o seu quadro de ansiedade se consumidos regularmente.

Alimentos que devem ser evitados:

Os alimentos que devem ser evitados porque tendem a piorar a ansiedade são:

- Açúcar e doces em geral;
- Bebidas açucaradas, como sucos industrializados, refrigerantes e energéticos;
- Farinha branca, bolos, biscoitos, salgados e pães brancos;
- Cafeína, presente no café, chá mate, chá verde e chá preto;
- Bebidas alcoólicas;
- Cereais refinados, como arroz branco e macarrão branco;
- Gorduras ruins, como as encontradas em salsichas, linguiças, presunto, mortadela, peito de peru, biscoitos recheados, fast foods e comida pronta congelada.



CARDÁPIO CONTRA A ANSIEDADE

A tabela a seguir traz um cardápio informativo de 3 dias para combater a ansiedade. veja:

Refeição	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Café da manhã	1 copo de suco de laranja sem açúcar + 2 fatias de pão integral com queijo	1 copo de suco de abacaxi sem açúcar + 2 ovos mexidos com tomate e orégano e 2 torradas integrais	2 panquecas de banana e aveia com manteiga de amendoim e morango + suco de limão
Lanche da manhã	10 castanhas de caju + 1 copo de kombucha	1 banana + 1 colher de sopa de pasta de amêndoas + 1 colher de sopa de sementes de chia	3 quadradinhos de chocolate 70% cacau
Almoço/Jantar	1 filê de salmão com batatas no forno e salada de espinafre com 1 colher de azeite de oliva + 1 banana para sobremesa	Estrogonofe de carne + 4 colheres de sopa de arroz integral + 1 xícara de vegetais salteados no azeite de oliva + 1 maçã	Pimentão recheado com atum e queijo branco gratinado no forno + salada de rúcula, tomate e cebola + 1 tangerina para sobremesa
Lanche da tarde	1 iogurte natural com morango + 1 colher de sopa de aveia em flocos	1 copo de vitamina de mamão preparado com iogurte natural + 1 colher de sola de aveia em flocos	1 iogurte de mamão + 2 colheres de sopa de aveia + 1 colher de sobremesa de mel

ATUALIZADO POR MANUEL REIS - ENFERMEIRO, EM AGOSTO DE 2022. REVISÃO CLÍNICA POR TATIANA ZANIN - NUTRICIONISTA, EM AGOSTO DE 2022. DISPONÍVEL NO SITE: WWW.TUASAUDE.COM.BR

As quantidades indicadas no cardápio variam de acordo com a idade, sexo, atividade física e presença de doenças, assim o ideal é que o nutricionista seja consultado para que seja realizada uma avaliação completa e, assim, possa ser elaborado um plano nutricional adequado às necessidades.

Bibliografia

- BERNARD Neil; LAWTON Clare et al. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review. *Nutrients*. 9. 5; 429, 2017
- LARRIEU Thomas; LAYÉ Sophie. Food for Mood: Relevance of Nutritional Omega-3 Fatty Acids for Depression and Anxiety. *Frontiers in Physiology*. 9. 1047, 2018
- CLAPP Megan; AURORA Nadia et al. Gut microbiota's effect on mental health: The gut-brain axis. *Clinics and Practice*. 7. 4; 2017
- US NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. L-Tryptophan: Basic Metabolic Functions, Behavioral Research and Therapeutic Indications. 2009. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908021/>>. Acesso em 08 abr 2019