INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTAÇÃO ANTI- ESTRESSE

Desestresse! Conheça os alimentos que afastam a ansiedade, o cansaço e contribuem para o bom humor.

Nutricionista Responsável: Gabriela Caroline Dias Assis - PROEN IFMS

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

O que são? Como agem ?

- De acordo com MS (2009), alimentos funcionais, são:

Alimentos ou ingredientes que produzem efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas.

- **MECANISMO DE AÇÃO:**

Atuam estimulando a produção e a liberação de neurotransmissores, substâncias que levam impulsos nervosos ao cérebro e são responsáveis pela sensação de bem-estar.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

Os principais neurotransmissores associados ao equilíbrio emocional e que têm ligação com a **alimentação** são :

Serotonina – Ação Sedativa e Calmante (Precursor: Triptofano)

Dopamina – Energia e Disposição

Noradrenalina – Energia e Disposição

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

A produção de serotonina depende da ingestão de alimentos ricos em **TRIPTOFANO** e carboidratos.

Enquanto a dopamina e a noradrenalina são sintetizadas com o auxílio da **TIROSINA**.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

Quais são ?

→ **BANANA**

Rica em vitamina B6 e triptofano, combinação que garante energia e melhora o humor.

Vitaminas do Complexo B: Interagem com a serotonina e noradrenalina e auxiliam à produção de energia. **(Ácido Fólico, B6 e B12).**

VITAMINAS DO COMPLEXO B:

- Participam como coadjuvantes no metabolismo energético.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

Quais são ?

PIMENTA

A sensação de ardência da **CAPSAICINA** presente na pimenta, estimula a produção de endorfinas por parte do cérebro e garante o ânimo.

As mais envolvidas com o humor são:

- Pimenta- de – Cheiro
- Pimenta Malagueta
- Pimenta Vermelha

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

Quais são ?

→MASSAS, CEREAIS E PÃES INTEGRAIS

Após a ingestão do carboidrato ocorre o aumento da secreção de insulina, que favorece a produção de serotonina.

PREFERÊNCIA: Alimentos integrais que contém **CROMO**, mineral com efeito no humor e disposição.

Aveia: Contém altas doses de triptofano e selênio.
Contém fibras.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ATENÇÃO!!

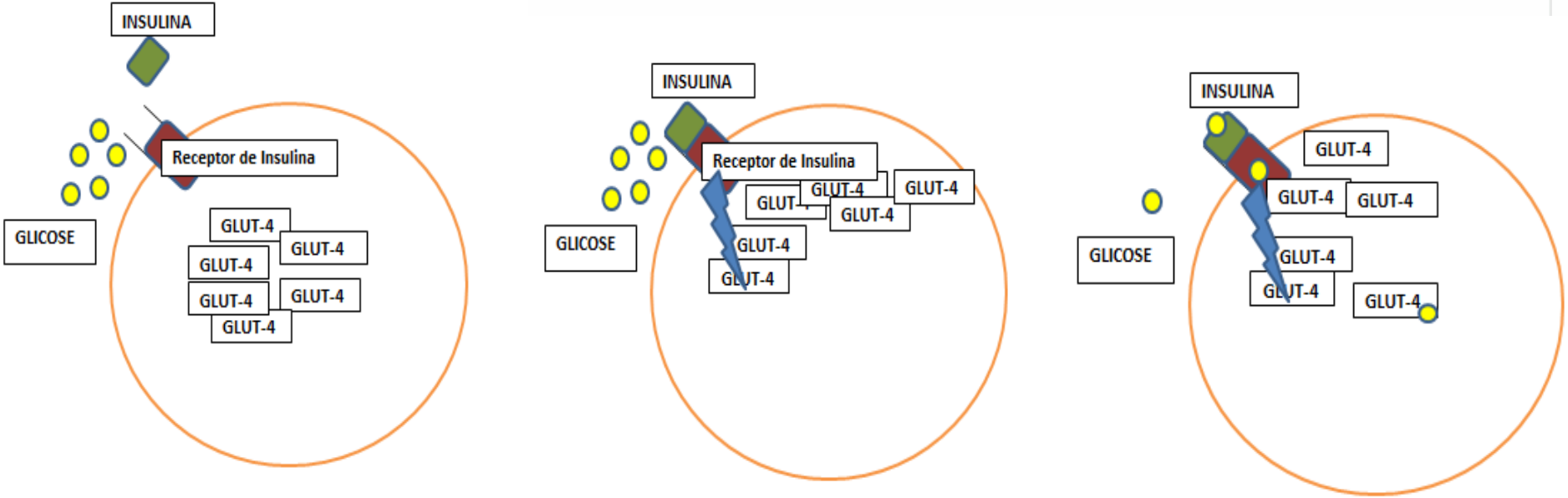
DIETAS MUITO RESTRITAS EM CARBOIDRATOS:

- Induzem ao cansaço, fraqueza, irritabilidade, agressividade e insônia; além de tornar o metabolismo mais LENTO.

Cuidado com as quantidades exageradas que podem resultar em desequilíbrio de humor!!!

INSTITUTO FEDERAL

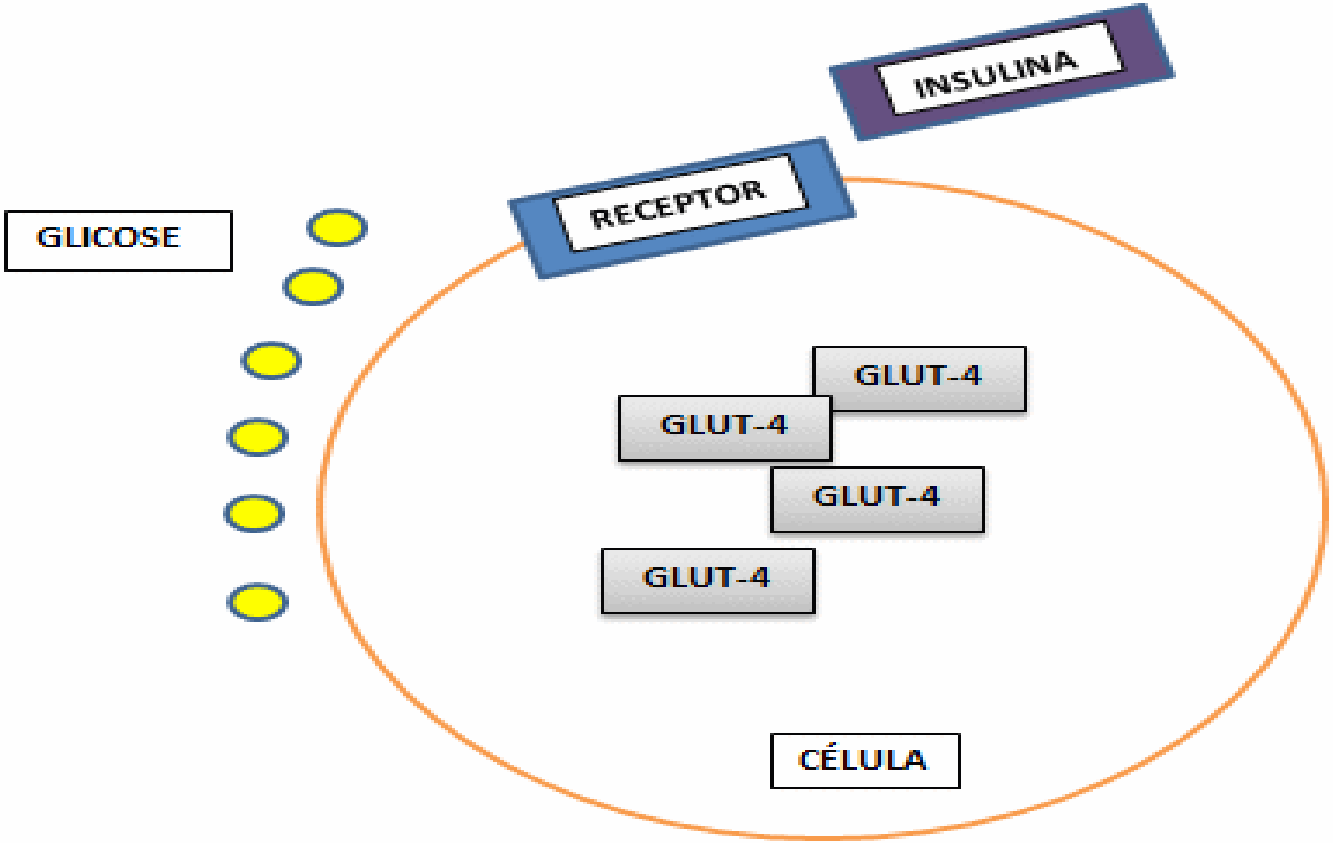
FORNECIMENTO DE ENERGIA E INSULINA



* tecidos adiposos e musculares

GLUT- 4 é o transportador de glicose sensível à insulina

FORNECIMENTO DE ENERGIA E INSULINA



INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

FALTA DE CARBOIDRATOS NA DIETA

DÉFICIT:

Quando há déficit de carboidratos na dieta, não há fornecimento de energia adequado, por falta de glicose.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

EXCESSO DE CARBOIDRATOS NA DIETA

EXCESSO:

Quando há excesso de carboidratos na dieta, ocorre falha no processo de aproveitamento da glicose.

O organismo não consegue utilizar a insulina produzida, levando à falta de energia e à desarranjos de humor **(RESISTÊNCIA INSULÍNICA).**

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

Quais são ?

→PEIXES DE ÁGUAS PROFUNDAS

Excelentes fontes de ω−3, importante na produção dos neurotransmissores.

- → Salmão
- → Atum
- → Sardinha
- → Arenque
- → Bacalhau
- → Cavalinha
- → Truta
- → Semente de Linhaça

Contribuem para regular o humor e combater o cansaço e a ansiedade, além de con
selênio, um poderoso **ANTIOXIDANTE.**

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

AÇÃO DOS ANTIOXIDANTES:

- Agem retardando/inibindo a ação dos **RADICAIS LIVRES** no organismo.

Os **RADICAIS LIVRES** são responsáveis pelo **stress oxidativo**, processo causador de danos a nível celular que repercutem em todo organismo.

Danos : Envelhecimento celular, aterosclerose, hipertensão arterial, formação de tumores, além do **DESEQUILÍBRIO NOS NEUROTRANSMISSORES**.

ENTÃO;

- Quando um antioxidante retarda o stress oxidativo, ele atua consequentemente inibindo a ação de desequilíbrio dos neurotransmissores causada pelos radicais livres.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

DOENÇAS RELACIONADAS COM A GERAÇÃO DE RADICAIS LIVRES

- Artrite
- Disfunção Cerebral
- Aterosclerose
- Cardiopatias
- Diabetes
- Enfisema
- Catarata
- Envelhecimento
- Esclerose Múltipla
- Câncer
- Inflamações Crônicas
- Doenças do Sistema Imune

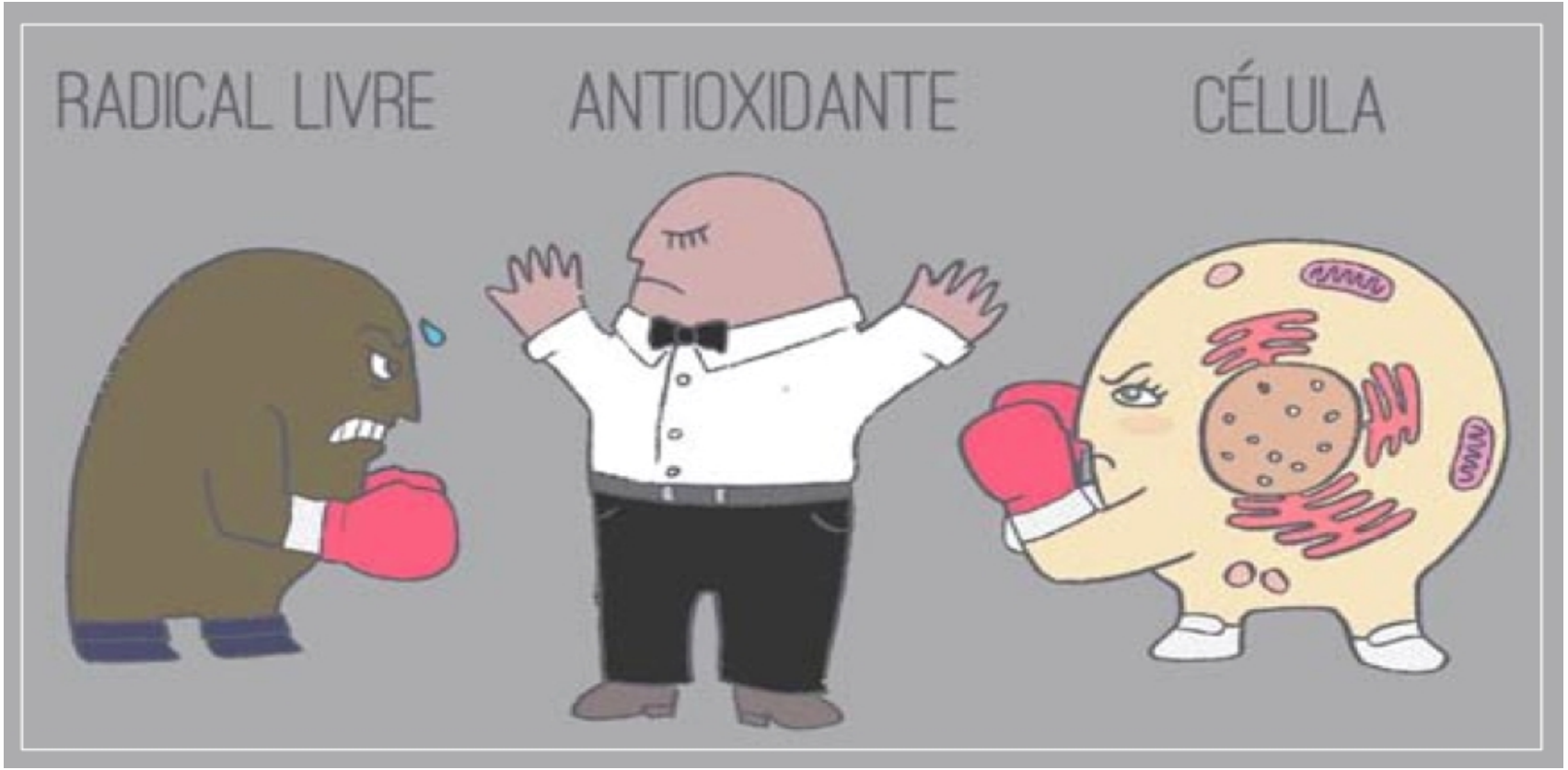
INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS E SUBSTÂNCIAS ANTIOXIDANTES

Alimento	Antioxidante	Alimento	Antioxidante
Mamão	Beta-caroteno	Uva	Ácido Elágico
Brócolis	Flavonóides	Salsa	Flavonóides
Laranja	Vitamina C	Morango	Vitamina C
Cenoura	Beta-caroteno	Curry	Curcumina
Vinho	Quercetina	Tomate	Carotenóides

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

AÇÃO DOS ANTIOXIDANTES:



INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

Quais são ?

→ **CHOCOLATE AMARGO**

Por conter **TIROSINA**, estimula a produção de dopamina, ajudando no relaxamento, aliviando o estresse e elevando a disposição mental.

Os mais recomendados são os com **70%** de teor de cacau pelo alto poder antioxidante (25- 30g/dia).

Teobromina: Estimula o coração e o SNC e alivia a fadiga.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

Quais são ?

→SEMENTES DE ABÓBORA E GIRASSOL:

Ricas em triptofano, além auxiliarem na manutenção do bom humor, também ajudam a melhorar a qualidade do sono.

→ALFACE:

Tem poderoso efeito calmante devido a presença da lactucina, presente em maior quantidade nos talos.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

Quais são ?

→**OLEAGINOSAS**

Nozes, castanhas e amêndoas contêm selênio, antioxidante que ajuda a diminuir o estresse.

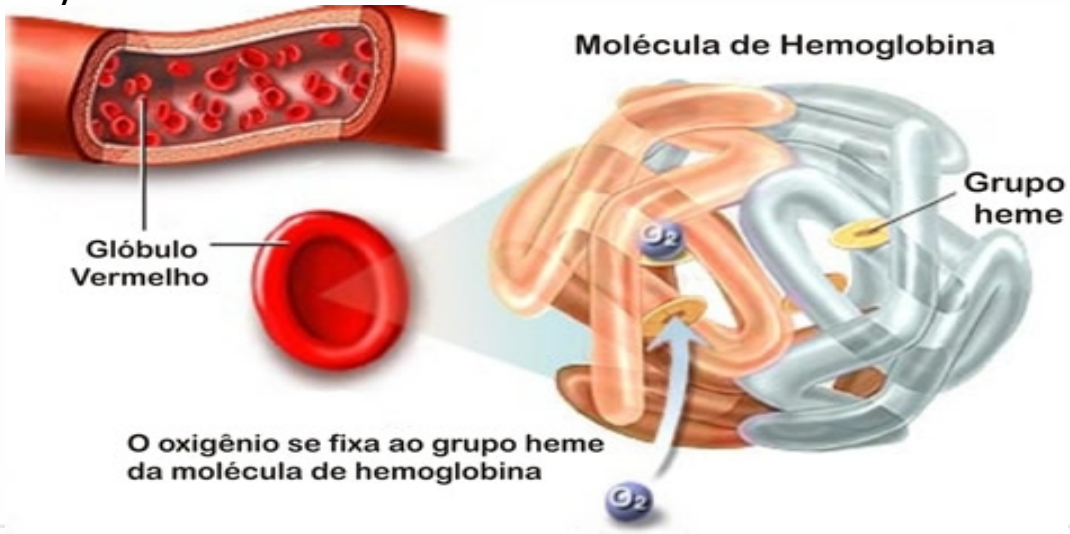
A dieta rica em selênio e dotada de substâncias antioxidantes retarda a ação dos radicais livres que atuam no desequilíbrio dos neurotransmissores.

Magnésio, Cobre e Zinco: são fundamentais para o aproveitamento da energia no organismo. Presente em cereais, oleaginosas, sementes e alimentos integrais.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

Além disso, o Cobre auxilia a absorção de Ferro pelo organismo, mineral importante para a respiração celular e metabolismo energético.

O Ferro junto à hemoglobina transporta o oxigênio dentro das hemáceas, e à nível microscópico ocorre a respiração celular que resulta em fornecimento de energia. (ATP)



INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

FONTES DE FERRO:

Carnes bovinas, suínas, de aves, gema de ovo, vegetais verde- escuros, grãos, feijões, soja.

Vitamina C: Auxilia a absorção de ferro de origem vegetal.

Cálcio: Diminui a absorção de ferro.

CUIDADO COM BETERRABA E ESPINAFRE CRÚS : contém oxalato, que dificulta a absorção de cálcio e ferro (forma compostos insolúveis).

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

Quais são ?

→CHÁS CALMANTES:

Erva cidreira, maracujá, jasmim, melissa, alfazema, arruda, alecrim e camomila, têm propriedades calmantes que servem para minimizar o estresse, melhorar o sono e diminuir a tensão do dia-a-dia.

→VEGETAIS VERDE-ESCUROS:

Têm efeito antidepressivo por serem ricos em magnésio (auxilia a condução dos impulsos nervosos) e ácido fólico.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

Quais são ?

→LEITE E DERIVADOS:

Produz um efeito relaxante graças ao triptofano. O Cálcio auxilia a transmissão de impulsos nervosos.

→LARANJA, LIMÃO E ACEROLA

Por terem altas doses de vitamina C, previnem o cansaço e combatem o estresse. Também colaboraram com as defesas do organismo.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

Quais são ?

→MARACUJÁ

Contém substâncias com efeito antioxidante (polifenóis e vitamina C), além de possuir efeito calmante e sedativo.

A casca possui pectina, uma fibra solúvel que diminui a absorção de açúcar e gordura.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ALIMENTOS ANTI- STRESS

Quais são ?

→FRUTAS VERMELHAS E ROXAS:

Possuem flavonóides e antocianinas que reduzem o estresse oxidativo e retardam a ação dos radicais livres.

→OVOS

Fornecem proteínas de alto valor biológico e aminoácidos essenciais que o nosso organismo não consegue sintetizar, envolvidos na formação de novas células cerebrais.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ATENÇÃO:

- **CAFEÍNA**: O excesso pode provocar ansiedade e dificuldades de sono
  Recomendação: ABRAN- 200ml de café/dia (Café coado em papel filtro).
  Seu excesso leva também ao aumento do suco gástrico e aumento do estímulo nervoso.

- **ÁLCOOL**: É um agente depressor do sistema nervoso central.

- **SAL**: Aumenta a tensão arterial, o que coloca pressão no coração e nas artérias.

- **NICOTINA**

- **DOCES EM EXCESSO**

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

ATENÇÃO:

O excesso de álcool, doces, alimentos com muito sódio e gordura, o tabagismo e o próprio stress do dia -a – dia são instrumentos desencadeadores do **STRESS OXIDATIVO.**

➔Isto é, eles aceleram a atuação dos radicais livres e favorecem o desequilíbrio nos neurotransmissores.

➔**O SEGREDO É SEMPRE O EQUILÍBRIO EM TODAS AS ESFERAS!**

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Coma devagar e com tranquilidade;

- Coma pequenas quantidades em cada refeição;

- Beba poucos líquidos às refeições;

- É importante ter uma alimentação saudável, rica em frutas, verduras, legumes, grãos integrais, carnes magras e água.

- Não fique longos períodos em jejum, procure inserir pequenos lanches intermediários entre as refeições principais.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

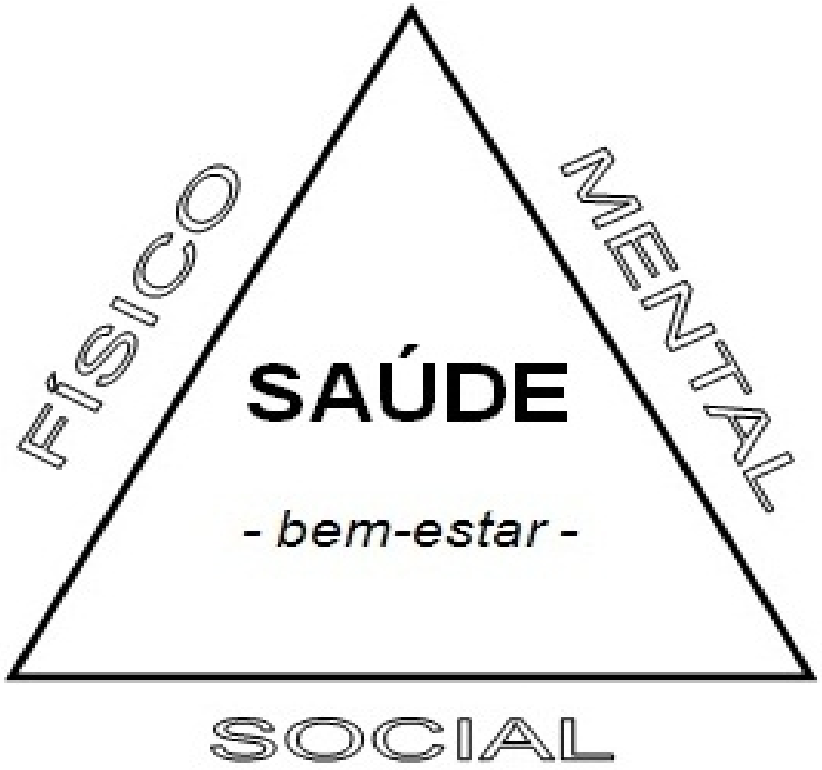
- Procure mastigar bem os alimentos para evitar problemas de má digestão.

- Consuma alimentos leves no jantar, ou antes de dormir; isso evita alterações no sono.

- Modere o consumo de café, chás escuros e álcool, bebidas que podem causar irritação, agitação e insônia.

- Seja ativo! A atividade física também aumenta a produção de serotonina.

INSTITUTO FEDE
Mato Grosso do Su



Organização Mundial da Saúde

Alimentação Saudável e Bem Estar Psicológico: A escolha é sua!

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

http://abran.org.br/para-publico/pesquisas-cafe/
http://www.asbran.org.br/noticias.php?dsid=889-Coma os alimentos corretos e seja mais feliz.
http://www.cfn.org.br/index.php/dieta-variada-melhora-a-qualidade-do-sono/
http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=982-Saúde Mental e Nutrição.
http://www.nutritotal.com.br/mod/pergres/view.php?id=18521-
http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n2/v12n2a01.pdf-RADICAIS LIVRES E OS PRINCIPAIS ANTIOXIDANTES DA DIETA
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000400013-Estresse oxidativo: conceito, implicações e fatores modulatórios.
http://www.unicamp.br/unicamp/sites/default/files/clipping/Revista%20Metr%C3%B3pole%20pag%2016%20a%2024.pdf-Bocados de bom humor.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

http://www.utfpr.edu.br/servidores/portal/nutriinforma-2012/saudemental.pdf
https://www.portaleducacao.com.br/nutricao/artigos-de-psiquiatria/4224#!2
www.revistas.usp.br/revusp/article/download/52257/5629
Google Imagens
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/220_alimentos_funcionais.html
http://www.icbneuro.com.br/paginas/pdf/midia/chocolate_cbn_4paginas.pdf
http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/radicais_ivia.htm
http://www.revista-fi.com/materias/132.pdf -Food Ingredients Brasil n °12- 2010.
http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/maracuja-_um_alimento_funcional.pdf
http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n2/v12n2a01.pdf - radicais livres e os principais antioxidantes da dieta.

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul