

BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO PARA REDUZIR A ANSIEDADE EM TEMPOS DE COVID-19

2020

BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO PARA REDUZIR A ANSIEDADE EM TEMPOS DE COVID-19

Elaboração:

Fernanda da Fonseca Freitas ¹

Jéssyca Camila Carvalho Santos ²

Anna Cecília Queiroz de Medeiros ³

Fívia de Araújo Lopes ⁴

¹ Docente do curso de Nutrição (FACISA/UFRN) e doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia UFRN

² Nutricionista e mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva FACISA/UFRN

³ Docente do curso de Nutrição (FACISA/UFRN) e do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva FACISA/UFRN

⁴ Docente do Departamento de Fisiologia e Comportamento (Centro de Biociências/UFRN), Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia UFRN e Coordenadora do LECH (Laboratório de Evolução do Comportamento Humano/UFRN)

Abril

2020

Vamos conversar um pouco sobre **alimentação** e **ansiedade!**

Estamos, sem dúvidas, enfrentando uma nova realidade em nossas vidas. Um vírus, responsável pela Covid-19, tem trazido, além do adoecimento físico, um grande impacto sobre nossas rotinas. Tínhamos nossas atividades, havia correria, havia planos e, de certa forma, algumas certezas. O cenário, no entanto, se modificou completamente. Estamos limitados quanto às nossas interações sociais, tivemos nossos papéis sociais modificados, e nos deparamos com um cenário de imprevisibilidade, atrelado a uma avalanche de informações, recomendações, sugestões. Todo esse contexto tem propiciado um aumento expressivo de nossa ansiedade.

A ansiedade é, portanto, uma enorme vilã? Na verdade, a presença da ansiedade em nossas vidas é bastante importante. Graças à essa emoção, nossos organismos são capazes de reagir a inúmeras ameaças e lidar de maneira eficiente com elas. Ter ansiedade, em níveis adequados, é esperado e absolutamente normal. O que está acontecendo no momento, é que os níveis de ansiedade estão muito mais elevados do que o normal, fazendo com que permaneçamos num estado de alerta prolongado. Isso, claro, traz sérios prejuízos à nossa saúde física e mental. E como posso lidar com isso?

Vários são os caminhos para reduzir os níveis de ansiedade. As recomendações vão desde a prática de atividades físicas, passando por aumento da qualidade de sono, e chegando à nossa nutrição.

A alimentação tem um papel fundamental tanto na prevenção, como no tratamento de algumas doenças, além de notáveis benefícios à saúde física das pessoas. Existem algumas evidências científicas apoiando que os efeitos de um padrão alimentar saudável vão além dos benefícios físicos, pois causam também um impacto positivo na saúde mental, através da redução de sintomas ansiosos, por exemplo. Além disso, nota-se claramente uma relação entre os alimentos e a ansiedade em situações que, ao motivarem sintomas ansiosos, podem provocar um desejo intenso de comer um tipo de alimento em particular. Este desejo chama-se “craving alimentar” e ocorre porque alguns destes alimentos desejados estão relacionados à melhora do humor, pois possuem nutrientes que estão envolvidos na formação da serotonina, um neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar e pelo controle da ansiedade. Mas, muito cuidado! Quando consumidos em excesso, alguns destes alimentos podem aumentar os episódios de ansiedade e provocar outros danos à saúde.

A seguir, apresentamos alguns dos nutrientes envolvidos na atenuação da ansiedade, bem como alimentos que apresentam esses nutrientes.

Aproveite a leitura!

Orientações Nutricionais

PROBIÓTICOS

✓ São microrganismos vivos (bactérias benéficas) que, quando consumidos em quantidades adequadas, proporcionam benefícios ao intestino e à saúde do indivíduo.



✓ O desequilíbrio na flora intestinal (disbiose) está associado a muitos problemas de saúde, incluindo distúrbios neuropsiquiátricos, como a ansiedade.

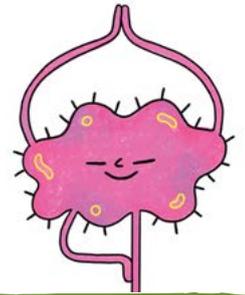


✓ Para garantir a manutenção desta saúde intestinal, é necessário também o consumo de prebióticos (fibras alimentares), pois estes servem como alimentos para os microrganismos benéficos do intestino.





Benefícios dos probióticos na ansiedade: Favorecem o aumento da disponibilidade de triptofano e da produção de serotonina.



Fontes de probióticos: Iogurtes (confirmar a informação no rótulo), leite fermentado. Pode ser encontrado também na forma de pó.



Fontes de prebióticos: Frutas, hortaliças, aveia e outros cereais integrais.



TRIPTOFANO

- ✓ É um aminoácido essencial, ou seja, precisa ser obtido através da dieta, pois não é produzido pelo organismo.
- ✓ Benefícios na ansiedade: Participa do processo de produção da serotonina.
- ✓ **Fontes de triptofano:** Ovos, leite, carne, soja, cereais, batata inglesa, brócolis, couve-flor, berinjela, tomate, kiwi, ameixa, banana, nozes, peixes, frutos do mar e cacau.



CARBOIDRATOS DE ALTO ÍNDICE GLICÊMICO

- ✔ Os carboidratos são nutrientes encontrados em alguns alimentos. Ao serem digeridos, eles liberam glicose (açúcar) no organismo, que é considerada a nossa principal fonte de energia.
- ✔ Os carboidratos considerados de alto índice glicêmico são aqueles que elevam rapidamente o nível de glicose (açúcar) no sangue.
- ✔ Benefícios na ansiedade: Aumentam a disponibilidade de serotonina e estimulam a passagem do triptofano pela barreira cerebral.



Fontes: Pão branco, macarrão, milho, tapioca, arroz branco, batatas, beterraba, melancia, uvas passas, mel, barra de cereais.



Pessoas diabéticas devem consultar um profissional nutricionista para receber orientações sobre o consumo de fontes de carboidratos de alto índice glicêmico.

ÔMEGA-3

- ✓ É um tipo de gordura benéfica para o nosso organismo.
- ✓ Mecanismos inflamatórios têm sido relacionados ao surgimento da ansiedade e, experiências estressantes, também podem aumentar a produção de fatores inflamatórios (citocinas pró-inflamatórias).
- ✓ Benefícios na ansiedade: Possui capacidade de atenuar as respostas inflamatórias do organismo, através da redução da produção de citocinas pró-inflamatórias.
- ✓ **Fontes de ômega-3:** Sardinha, atum, camarão, salmão, cavalinha, linguado, óleo de canola, linhaça e nozes.



VITAMINA C

- ✓ O ácido ascórbico (vitamina C) possui propriedades antioxidantes.
- ✓ O estresse oxidativo (radicais livres no organismo) pode estar envolvido no surgimento da ansiedade.
- ✓ Benefícios na ansiedade: Combate os danos causados pelo estresse oxidativo.

Fontes de vitamina C: Acerola, cupuaçu, goiaba, laranja, limas e limões; Hortaliças como brócolis e pimentão.



VITAMINA E

- ✓ A vitamina E possui propriedades antioxidantes.
- ✓ Benefícios na ansiedade: Combate os danos causados pelo estresse oxidativo.

Fontes de vitamina E: Óleo de germe de trigo e outros óleos vegetais, vegetais verdes, gema de ovo, manteiga, carne e nozes.



VITAMINA B6, B9 (folato) e B12

- ✓ São vitaminas essenciais para a produção e metabolismo da serotonina.
- ✓ Benefícios na ansiedade: Participam da formação da serotonina.

Fontes de Vitamina B6: Carnes vermelhas, fígado, leite, ovos e gérmen de trigo.



Fontes de Vitamina B9: Vísceras, feijão, vegetais de folhas verdes (espinafre, aspargo, brócolis, couve), abóbora, batata inglesa, cenoura, carne vermelha, carne de porco, abacate, laranja, maçã, milho, ovo, queijo e leite.



Fontes de Vitamina B12: Carnes vermelhas e brancas.



Pessoas veganas, mesmo possuindo uma alimentação bem planejada, precisam suplementar a vitamina B12.



MAGNÉSIO

- ✓ É um mineral essencial para o corpo humano.
- ✓ Benefícios na ansiedade: Participa do processo que converte o triptofano em serotonina.

Fontes de Magnésio: Vegetais verdes escuros, carnes, peixes, crustáceos, leite, cacau, cereais, oleaginosas (castanha do Pará, nozes, amêndoas).



CACAU

- ✓ É um fruto fonte de triptofano e flavonoides.
- ✓ Benefícios na ansiedade: Participa do processo de produção da serotonina, combate os danos causados pelo estresse oxidativo e atenua as respostas inflamatórias do organismo.

Fontes de cacau: Chocolates amargos, com ao menos 70% de cacau em sua composição.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como a ingestão de alimentos é também um evento social, a falta de oportunidade de estar com outras pessoas em razão do distanciamento social em tempos de Covid-19 pode, também, trazer prejuízos à saúde mental. Comer na companhia de outras pessoas aumenta a sensação de bem-estar e a percepção de suporte social e emocional graças à liberação de endorfina. Como a endorfina é um analgésico natural do cérebro, se ligar a outras pessoas no momento das refeições pode auxiliar na redução da ansiedade. Portanto, se você tem outras pessoas na mesma residência, procure realizar as refeições com companhia. Mas, e se eu estou só? A tecnologia pode ser uma aliada nesses momentos. Café da manhã, almoços, jantares e cafés on-line podem trazer as pessoas para “mais perto” e promover boas risadas (que também ajudam na liberação da endorfina). Então, além de melhorar a alimentação, incorporar algumas mudanças no estilo de vida pode contribuir para a redução dos sintomas ansiosos, além de propiciar uma melhora global na saúde.

Para saber mais sobre orientações nutricionais saudáveis em tempo de COVID-19, acesse:

<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>

<https://drive.google.com/file/d/13eSz1hwkH4SIrOgl3ixe5K9FB0mkowT2/view>

REFERÊNCIAS

- Colica, C., Avolio, E., Bollero, P., Costa De Miranda, R., Ferraro, S., Sinibaldi Salimei, P., De Lorenzo, A., & Di Renzo, L. (2017). Evidences of a New Psychobiotic Formulation on Body Composition and Anxiety. *Mediators of Inflammation*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/5650627>
- de Oliveira, I. J. L., de Souza, V. V., Motta, V., & Da-Silva, S. L. (2015). Effects of oral vitamin C supplementation on anxiety in students: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 18(1), 11–18. <https://doi.org/10.3923/pjbs.2015.11.18>
- Dunbar, R. I. M. (2017). Breaking Bread: the Functions of Social Eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3, 198–211. doi 10.1007/s40750-017-0061-4
- Frota, K. de M. G., Soares, N. R. M., Muniz, V. R. da C., Fontenelle, L. C., & Carvalho, C. M. R. G. de. (2015). Efeito de prebióticos e probióticos na microbiota intestinal e nas alterações metabólicas de indivíduos obesos. *Nutrire*, 40(2), 173–187. <https://doi.org/10.4322/2316-7874.55314>
- Kennedy, D. O., Veasey, R., Watson, A., Dodd, F., Jones, E., Maggini, S., & Haskell, C. F. (2010). Effects of high-dose B vitamin complex with vitamin C and minerals on subjective mood and performance in healthy males. *Psychopharmacology*, 211(1), 55–68. <https://doi.org/10.1007/s00213-010-1870-3>
- Lindseth, G., Helland, B., & Caspers, J. (2015). The effects of dietary tryptophan on affective disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29(2), 102–107. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.11.008>
- Lobera, J. P. et. al. (2012). Induction of food craving experience; the role of mental imagery, dietary restraint, mood and coping strategies. *Nutricion Hospitalaria*, 27(6), 1928-1935.
- Lucinéia, A., Ribeiro, S., Viviel, O., & José De Carvalho, R. (2016). (54) CACAU: como esse alimento funcional auxilia na saúde. 1–12.
- Marks, I. & Nesse, R. (1994). Fear and Fitness: An Evolutionary Analysis of Anxiety Disorders. *Ethology and Sociobiology*, 15, 247–261. doi: 10.1016/0162-3095(94)90002-7.
- Martin, F. P. J., Antille, N., Rezzi, S., & Kochhar, S. (2012). Everyday eating experiences of chocolate and non-chocolate snacks impact postprandial anxiety, energy and emotional states. *Nutrients*, 4(6), 554–567. <https://doi.org/10.3390/nu4060554>

Mazloom, Z., Ekramzadeh, M., & Hejazi, N. (2013). Efficacy of supplementary vitamins C and E on anxiety, depression and stress in type 2 diabetic patients: A randomized, single-blind, placebo-controlled trial. *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 16(22), 1597–1600. <https://doi.org/10.3923/pjbs.2013.1597.1600>

Medeiros, A. C. Q., Pedrosa, L. F. C., & Yamamoto, M. E. (2017). Food cravings among Brazilian population. *Appetite*, 108, 212–218.

Nesse, R. M. (2019). *Good Reasons for Bad Feelings: Insights from the Frontier of Evolutionary Psychiatry*. New York: Dutton.

Opie, R. S., O’Neil, A., Itsiopoulos, C., & Jacka, F. N. (2015). The impact of whole-of-diet interventions on depression and anxiety: A systematic review of randomised controlled trials. *Public Health Nutrition*, 18(11), 2074–2093. <https://doi.org/10.1017/S1368980014002614>

Pipingas, A., Camfield, D. A., Stough, C., Cox, K. H., Fogg, E., Tiplady, B., Sarris, J., White, D. J., Sali, A., Wetherell, M. A., & Scholey, A. B. (2013). The effects of multivitamin supplementation on mood and general well-being in healthy young adults. A laboratory and at-home mobile phone assessment. *Appetite*, 69, 123–136. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.05.016>

Rubert, A., Engel, B., Rohlfes, A. L. B., Marquardt, L., & Bacchar, N. D. M. (2017). Vitaminas do complexo B: uma breve revisão. *Revista Jovens Pesquisadores*, 7(1), 30. <https://doi.org/10.17058/rjp.v7i1.9332>

Silva, S. M. C. S., Mura, J. P. (2010) *Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia*. 2ª ed. São Paulo: Roca.

Teixeira, M., & Monteiro, M. (2006). Degradação Da Vitamina C Em Suco De Fruta. *Alimentos e Nutrição Brazilian Journal of Food and Nutrition*, 17(2), 219–227. <http://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=DJ2012058946>

Zanello, D. R. de P., & Marangon, A. F. C. (2012). Efeitos do L-Triptofano sobre a Ansiedade, Compulsão e Escolha. 1–26.

Zimmermann, A. M.; Kirsten, V. R. (2008). Alimentos Com Função Antioxidante Em Doenças Crônicas: Uma Abordagem Clínica. *Disc. Scientia. Série: Ciências Da Saúde*, 9(1), 51–68.

Responsável pelo design:

Jéssyca Camila Carvalho Santos