

Seja feliz nutrindo **corpo, mente e emoção**

por **Juliana Nakabayashi***
Nutricionista Funcional

A criança é nossa maior prova de que a felicidade vem das coisas mais simples. Ela preenche com boa energia qualquer ambiente, sorri das situações mais bobas, mostra-se extremamente autêntica, rindo ou fechando a cara de acordo com sua vontade real. É seu estado natural, rir ou chorar não depende de rótulos e determinações externas, até que esta criança começa a crescer e entrar na “prisão” do mundo adulto, onde ela é ensinada (pra não dizer obrigada) a comportar-se de acordo com o que a sociedade lhe apresenta.

Então esta criança começa a interpretar papéis que muitas vezes não quer, como ir a uma festinha onde não conhece ninguém e se ver obrigada a sorrir e a conversar, mesmo sentindo vontade de se esconder debaixo da mesa ou virar as costas para todos.

Depois disso? Ah! Depois disso você já sabe, é só olhar para si e para os adul-

tos que estão a seu redor. Tornamo-nos uma pessoa cheia de rótulos e regras a serem cumpridas, muitas que vão contra nossas vontades reais, e aquela felicidade autêntica da criança ficou para trás há muitos e muitos anos. Assim o adulto vai se desconectando da sua essência, aquela parte mais interna, aquela parte onde somos nós de verdade.

E o que entra no lugar que era ocupado pela alegria? Bem, muitas emoções e sensações do mundo adulto. Ansiedade, medo, dúvida, raiva, frustração, desencanto pela vida. Principalmente em épocas como a atual, em que a economia e a política têm sugado

*Ser feliz sem motivo
é a mais autêntica
forma de felicidade*

Carlos Drummond de Andrade





toda fé e esperança, as pessoas estão sendo alimentadas por sentimentos e pensamentos nocivos à saúde.

Com os ânimos em baixa, muitos estão perdendo a vontade de realizar coisas que antes traziam alegria. A consequência disso? Queda brusca na ALEGRIA DE VIVER. Tenho vivenciado muito essa situação nos atendimentos, parece que é

coletivo... até aqueles que estão bem profissionalmente, financeiramente, emocionalmente entram nessa sintonia, como que num ato de apoio aos que não estão.

A alimentação pode ser uma grande aliada para restabelecer os vínculos com a sua criança interna, que é a parte dentro de você que lhe dá alegria, liberdade e autenticidade.

Mas antes de citar estes alimentos é preciso comentar sobre outras duas nutrições que considero indispensáveis para manter o equilíbrio e a saúde, trata-se da nutrição emocional e da nutrição mental.

Não somos apenas o que comemos. Somos o que comemos, o que pensamos e o que sentimos.

Nutrição emocional

Os alimentos e as emoções caminham juntos. Essa ligação começa desde a primeira refeição do bebê. Ao ser amamentado, ele não recebe apenas os nutrientes vindos do leite materno. Ele recebe algo mais belo e primordial, a nutrição emocional, sentindo-se acolhido, amado e querido. E, assim, forma-se um vínculo forte entre comida e emoção e quando não estamos saciados emocionalmente podemos buscar erroneamente na comida este aconchego.

Infelizmente, os alimentos que satisfazem o vazio emocional raramente são alimentos saudáveis, pelo contrário, são carregados de açúcar, gorduras nocivas, sódio, aditivos químicos. O problema é que esses alimentos viciam com grande facilidade e cada vez mais há necessidade do seu consumo para preencher esse vazio emocional.

A explicação para a relação entre alimento e emoção é científica: a química dos alimentos é capaz de alterar a produção de neurotransmissores, substâncias que transmitem impulsos nervosos no cérebro e que são responsáveis pelas sensações.

E há uma série de alimentos que podem contribuir para melhorar o ânimo porque estimulam a produção dos neurotransmissores responsáveis pelo humor, disposição, iniciativa e bem-estar, como a serotonina, dopamina, noradrenalina e acetilcolina.



Nutrição mental

Assim como o corpo, a mente também precisa de alimento. Ela precisa do alimento chamado pensamento positivo, é este que fará seu corpo vibrar positivamente e manterá sua saúde em alta.

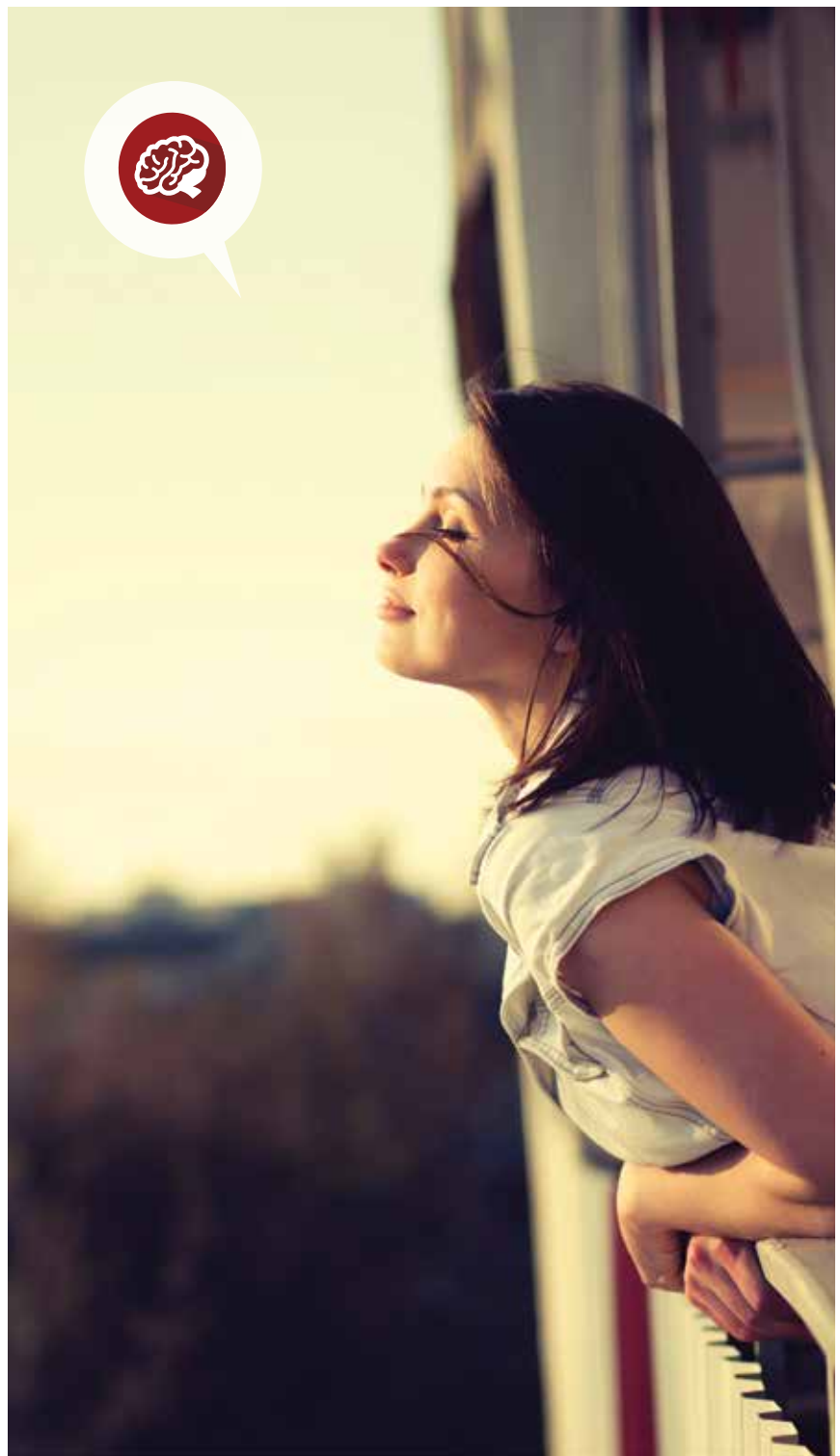
O uso frequente de crenças negativas gera pensamentos negativos que com o passar dos anos acaba desencadeando doenças, pois gera desequilíbrios orgânicos dos mais variados como desequilíbrio nos sistemas nervoso, endócrino ou imunológico. Estamos cansados de ouvir que a cabeça adoece o corpo e isso realmente é verdade.

Que tipos de pensamentos, crenças ou hábitos têm estado no seu cardápio mental?

Sugiro refletir com mais consciência sobre as paisagens que seus olhos têm digerido, os sons que seus ouvidos têm escutado, os pensamentos que sua mente tem alimentado e as palavras que sua boca tem entoadado.

Refleta também sobre o que você poderia retirar da sua rotina diária que está pesado e o que poderia acrescentar para torná-la mais leve. Quem sabe menos televisão, redes sociais e mais passeios ao ar livre? Quem sabe a companhia de pessoas que possam te influenciar com boas ideias e bons pensamentos em vez de pessoas que só saibam falar de outras pessoas?

Tudo aquilo que vemos, escutamos, pensamos e experimentamos influencia nossa mente. Se quisermos uma mente saudável é importante fazermos escolhas conscientes. Caso contrário, haverá desequilíbrio na produção dos neurotransmissores, como é o caso da queda da serotonina que pode levar à depressão e ao aumento



de peso, já que o desejo por carboidratos pode aumentar nesta situação.

Cada vez mais a ciência vem provando que a composição dos alimentos que você come pode afetar o funcionamento do seu cérebro, modificando seu humor e sua felicidade. O que há nos alimentos que conferem tais poderes?

Há macro e micronutrientes, além de fitoquímicos. A sinergia de todos tem a habilidade de alterar a produção e a liberação de neurotransmissores, mensageiros químicos que carregam informações de uma célula nervosa para outra. E não é só isso, a alimentação equilibrada mantém a saúde e o bom funcionamento de todo o sistema nervoso.

Alimentos recomendados:



Banana

Contém substâncias que auxiliam o humor e a disposição: carboidratos, triptofano e vitamina B6.



Aveia

A aveia tem vitaminas do complexo B que são ótimas para equilibrar o funcionamento do sistema nervoso e combater a depressão. Possui também magnésio, selênio e zinco.



Cacau

Rico em triptofano. Aumenta a produção de serotonina, endorfina e dopamina, neurotransmissores responsáveis pelo relaxamento e bem-estar. Os chocolates recomendados são os 70% ou mais de cacau, estes sim têm alto valor nutricional.

Quanto ao chocolate ao leite, atenção, pois possuem baixo teor de cacau e muito açúcar e gordura vegetal. Portanto, o consumo de chocolate ao leite não garante boa dose de cacau.

Abacate

Esta fruta é rica em ácido fólico, vitamina B3, potássio e gordura monoinsaturada. Possui também ferro, magnésio e vitaminas C, E e B6. A vitamina B3 tem ação específica sobre o sistema nervoso central, colaborando com a manutenção de hormônios que regulam as substâncias químicas do cérebro e garantem efeito relaxante.





Peixes e frutos do mar

Grandes fontes de minerais importantes para a atividade cerebral, como o selênio. Também ajudam a combater o cansaço e a ansiedade. Os frutos do mar são ricos em zinco, mineral essencial para o bom humor. Já o ômega-3, presente nesses alimentos, é importante, pois faz parte da membrana lipídica do neurônio, melhorando a transmissão nervosa e os impulsos elétricos.

Um grande problema é que atualmente nossos mares andam contaminados por metais pesados (principalmente mercúrio). Portanto, a recomendação é consumir peixes de menor porte. Os peixes maiores (como o cação), que estão no topo da cadeia alimentar e se alimentam de outros peixes, estão mais contaminados. A sardinha é uma excelente opção para consumo, apesar de ser popular e ter pouco glamour está em primeiro lugar na lista dos peixes recomendados.

Brócolis e folhas verde-escuras

Ricos em ácido fólico, que é importante para a liberação da serotonina. Têm efeito antidepressivo por serem ricos em magnésio, além de potássio e vitaminas A e C que ajudam a manter o sistema nervoso tranquilo.



Sementes oleaginosas

São as nozes, castanhas, amêndoas, castanha-do-brasil, macadâmia. Auxiliam na diminuição do estresse, na melhora do humor e na boa saúde do sistema nervoso. Contém selênio, vitamina E e gordura poli-insaturada.

Sementes de abóbora e girassol

Ricas em triptofano, vitamina B1, E, magnésio. Além de auxiliarem na manutenção do bom humor, também ajudam a melhorar a qualidade do sono. Podem ser consumidas entre as refeições, como lanche.



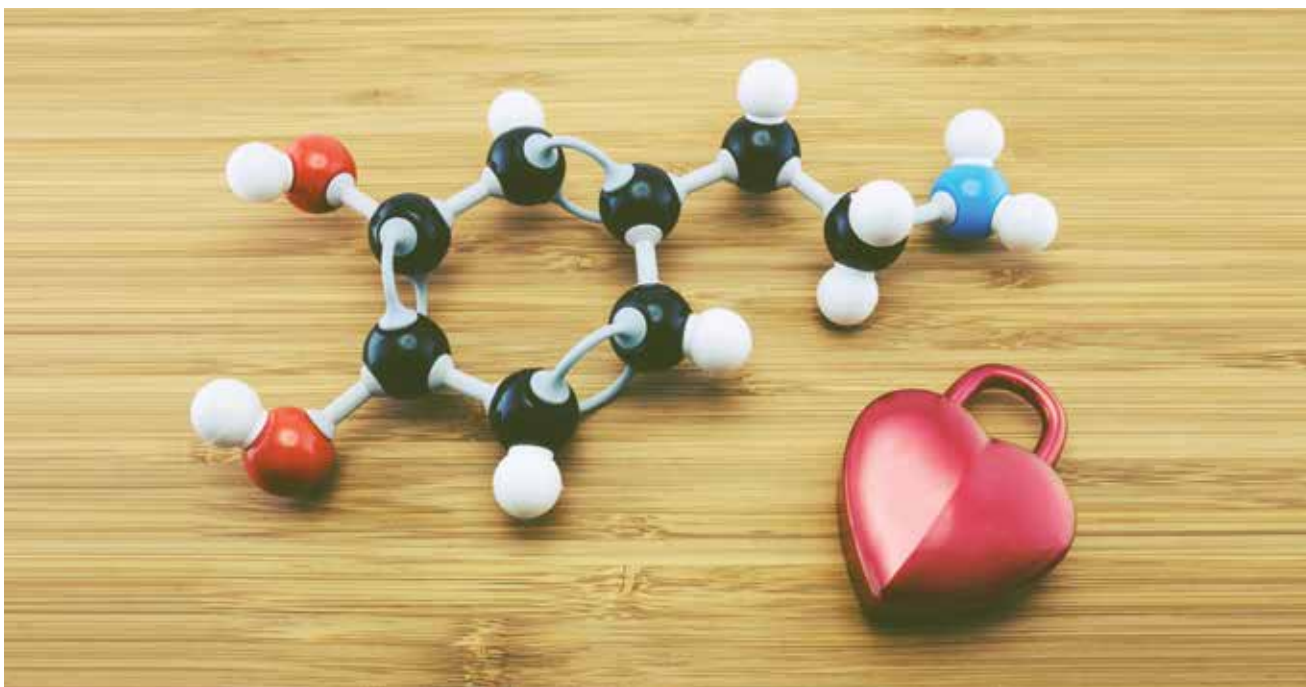
Os vilões

Coma comida de verdade, quanto mais natural e caseira melhor. Alimentos industrializados, ao contrário dos naturais, são inimigos da felicidade, do bom humor e da disposição. O que anda colocando no prato? O que tem predominado, alimento ou produto alimentício? O produto alimentício não vem diretamente da horta ou de alguma árvore, ele passa pela indústria e, devido a isso, oferece menos (ou nada) nutrientes. Além da adição de aditivos químicos como glutamato monossódico, sódio, corantes e conservantes.

Alimentos ricos em gordura saturada e trans (sorvete, biscoitos recheados, snacks, margarina, carnes gordas, embutidos) e alimentos ricos em carboidrato refinado (arroz branco, macarrão, bolachas, pão branco, doces) geram um estado de inflamação, liberando moléculas pró-inflamatórias que irão interferir no metabolismo dos neurotransmissores e reduzir o bem-estar, a disposição, o humor e a alegria.



Neurotransmissores



A maioria dos neurotransmissores é responsável pelo humor e pela alegria, mas a função deles não se resume somente a isso. Conheça um pouco mais:

SEROTONINA

A serotonina vem sendo utilizada no senso comum como sinônimo de felicidade. E, de fato, é uma substância implicada em depressão e felicidade, ansiedade e tranquilidade e em outras diversas áreas do compor-

tamento, como agressividade, raiva, irritabilidade. Participa também de outras funções importantes no organismo, como apetite, controle de temperatura, sono, náusea e vômitos, sexualidade e é, claro, muito importante no sistema de dor.

DOPAMINA

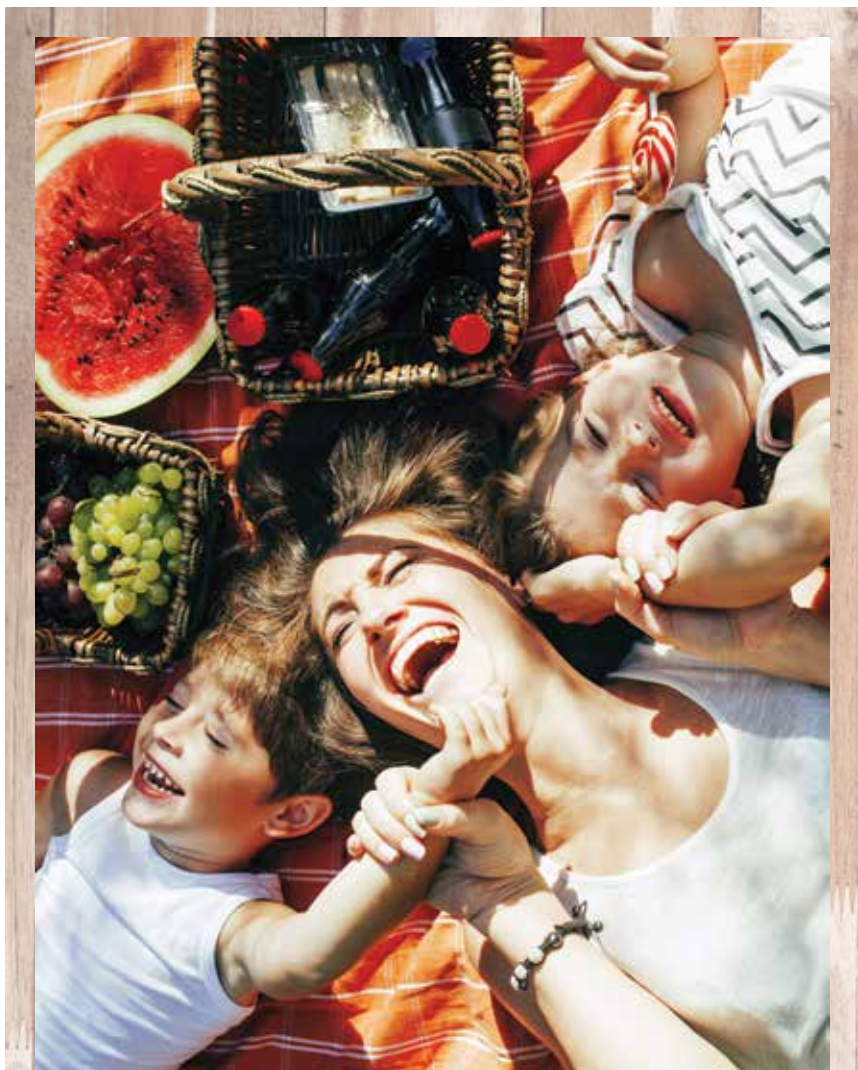
A dopamina atua em diversas funções no cérebro, incluindo comportamento, atividade motora, automatismos, motivação, regulação do sono, humor, ansiedade, atenção, aprendizado. Quando os níveis de dopamina estão extremamente baixos, os pacientes são incapazes de se mover voluntariamente. A doença de Parkinson acontece devido à degeneração de neurônios dopaminérgicos, os quais estão envolvidos no controle motor do movimento.

NORADRENALINA

É um neurotransmissor e hormônio ligado ao estresse, ligado ao sistema de alerta. Fornece energia, disposição e bom humor. A noradrenalina aumenta os batimentos cardíacos e a pressão arterial, recruta a glicose guardada no corpo para ser utilizada, prepara o músculo para agir rapidamente e aumenta a sua contração, aumenta o estado de alerta e também está ligada a problemas de sono. Quando o organismo percebe uma ameaça, ele produz a noradrenalina para preparar o corpo para lutar contra a ameaça ou fugir dela.

ACETILCOLINA

Neuromediador envolvido em muitos comportamentos, bem como atenção, aprendizado e memória. Os movimentos dos músculos também são promovidos pela liberação da acetilcolina, assim como o sono REM (fase de sono profundo).



Além da nutrição

OUTRAS DICAS PARA MANTER A FELICIDADE EM ALTA:

Dar risadas aumenta as defesas imunitárias, combate o estresse, os problemas cardíacos, os acidentes vasculares cerebrais e até a depressão. Ao rir, o indivíduo trabalha quase todos os músculos do rosto e do abdômen, promove maior oxigenação do cérebro e melhora a qualidade do sono. Quanto maior a intensidade da risada, maior será a produção dos neurotransmissores importantes para a saúde.

DICAS SIMPLES PARA ATRAIR FELICIDADE:

- Não se irrite com coisas pequenas.
- Tenha pensamentos positivos.
- Passe mais tempo em companhia de pessoas bem-humoradas.
- Busque a natureza.
- Sorria para os demais e ria de si mesmo.
- Descanse, durma bem.
- Ajude o outro, seja voluntário. Doar-se é uma ótima maneira de atrair felicidade.