

REPORTAGEM DE CAPA

# A comida como aliada

Verduras, legumes, frutas e grãos. A escolha correta do que levar ao prato é combustível da alegria. Recomendação antiga de comer a cada três horas é importante



LILIAN MONTEIRO

“

Muitas vezes, atitudes simples e alguns alimentos podem melhorar a qualidade de vida”

Juliana Nakabayashi, nutricionista

Alimentação de qualidade é parceira do bom humor. Para usufruir dos benefícios, a estratégia é adequar o ritmo do dia a dia com seu estilo de vida. Aí sim, vai garantir a presença da alegria por mais tempo no seu cotidiano. Juliana Nakabayashi, nutricionista, especialista em nutrição clínica, consultora em reeducação alimentar e diretora e sócia do Alimentação e Bem-Estar, ressalta a importância do bom senso para incorporar as mudanças saudáveis na ingestão de alimentos que contribuem para manter o alto astral.

Juliana lembra que o mau humor e a irritação se instalam não só pela deficiência de alguns nutrientes, mas também pelo consumo excessivo de alimentos intoxicantes ou vilões. “Recebo pacientes com queixa de mau humor, irritabilidade, cansaço e quando avalia a alimentação verifico que o consumo de alimentos saudáveis até existe, mas junto aos saudáveis existem vários alimentos e hábitos que minam a energia, levando ao esgotamento físico e mental e, consequentemente, detonam o bom humor.”

A nutricionista lembra que cada caso é um caso, mas é certo que apesar de as pessoas atualmente adotarem uma alimentação mais saudável, a proporção de alimentos intoxicantes acaba sendo superior. Assim, a pessoa nada, nada e morre na praia, chegando muitas vezes na metade do dia com o ânimo e o humor na reserva. “Nesse caso, é necessário adotar estratégias para reverter o quadro. Muitas vezes, atitudes simples e alguns alimentos podem melhorar a qualidade de vida.”

Nesse cenário, Juliana avisa que no caminho rumo à alegria e ao bem-estar, um ingrediente fundamental é o triptofano, aminoácido que compõe a serotonina. “No cérebro, ele aumenta a produção da serotonina, responsável pela sensação de bem-estar, diminui o apetite e até melhora a qualidade do sono.” Outros nutrientes que favorecem esse estado de ânimo são o ácido fólico, potássio, vitamina C, cálcio, vitaminas do complexo B, magnésio, selênio e os ácidos graxos ômega-3. “Eles também são essenciais para contribuir para o bem-estar, a sensação de relaxamento, de felicidade e tranquilidade que a maioria das pessoas hoje em dia tanto busca.”

**VILÕES** Juliana Nakabayashi explica que, da mesma forma que há os alimentos que favorecem o bom humor, existem também os vilões que jogam o humor lá embaixo. “Eu diria que os mais comuns são a cafeína (café, refrigerante, energético), o açúcar, o álcool, as gorduras saturadas e o *fast food*.” A nutricionista lembra que o clássico cafezinho não tem nada de inocente. Quantas pessoas não adotam essa bebida como estimulante para a ro-

tina diária? Outros optam pelo refrigerante à base de cola. “O problema é que o efeito estimulante é temporário. Passado, será necessário repetir a dose, gerando um círculo vicioso e aumentando a irritabilidade.” Outro exemplo, conforme a nutricionista, é o chocolate, usado em momentos de tristeza e ansiedade. “A alegria dura um curto período depois de ser saboreado. Podemos dizer que são verdadeiras armadilhas doces.”

Agora, Juliana destaca que o mais bacana do ser humano é sua capacidade de mudança. “É possível mudar esse quadro sem grande sofrimento, adotando novos hábitos. O que costumava ouvir dos pacientes depois de assumir outra postura é: ‘foi mais fácil que pensei’”. E lembre-se: “O jejum prolongado reduz os níveis de glicose no cérebro e faz com que o mau humor se instale”.

Oportunidade de aprender mais sobre alimentação e bom humor, você pode ter na palestra “Os cinco passos para emagrecer com bom humor”, encontro só para mulheres, promovido por Juliana no Núcleo Terapêutico Guanambi, Rua Manoel Couto, 316, Cidade Jardim. As vagas são limitadas.

## SALADA DE BEM COM A VIDA

Folhas verdes variadas (alface, rúcula, agrião, hortelã), minitomates, brócolis no vapor, nozes, ovos de codorna. No momento de servir, tempere com azeite extravirgem, semente girassol e pitada de sal marinho.

## SUCO SÓ ALEGRIA

1 maçã, suco de 1 laranja (ou 1 rodela de abacaxi), 1 a 2 folhas de couve, 1 colher sopa linhaça inteira\*\*. Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente. Se necessário, adoce com uma colher de mel.

\*\*Na noite anterior, coloque de molho 1 colher sopa de linhaça inteira em 150ml de água. Utilize essa água para preparar o suco.

## ALIMENTOS QUE MELHORAM O HUMOR



### Banana

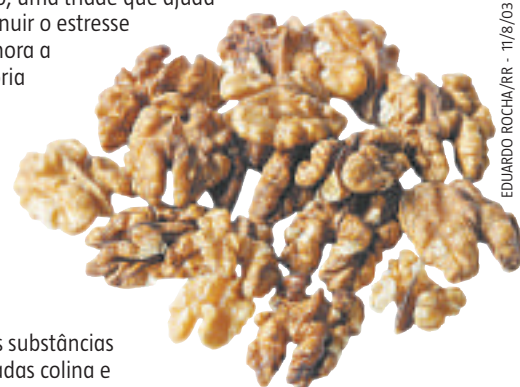
A fruta tem carboidratos, que estimulam a produção de serotonina e vitamina B6, essencial na hora da condução dos impulsos nervosos

### Vegetais com folhas escuras

Couve, brócolis, rúcula e outros vegetais de folhas escuras são ricos em ácido fólico, que também ajuda a liberar serotonina no organismo

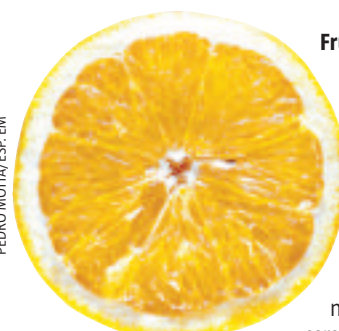
### Oleaginosas

Nozes, castanhas e amêndoas têm magnésio, cobre e selênio, uma tríade que ajuda a diminuir o estresse e melhora a memória



### Ovo

Tem as substâncias chamadas colina e lecitina, que afetam de forma positiva o funcionamento do cérebro de pessoas com alterações de humor



### Frutas cítricas

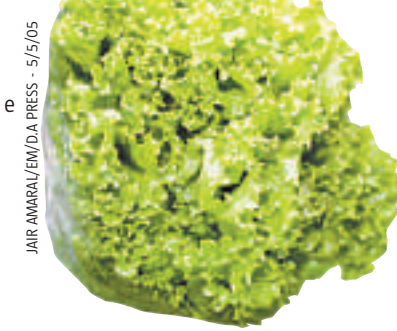
São ricas em vitamina C, que combate o cansaço e o estresse do organismo

### Peixes e frutos do mar

São ricos em nutrientes que melhoram a atividade cerebral e contribuem diretamente para o bom humor. O selênio e a vitamina B12, por exemplo, combatem a ansiedade e o cansaço. Já o ômega-3 estimula a produção de neurotransmissores, combatendo a irritação

### Alface

O vegetal é rico em lactucina, que tem capacidade analgésica e sedativa, causando efeito calmante no organismo



### Sementes de abóbora e girassol

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

### Semente de linhaça

Rica em ômega-3 e fibras, que regularizam o funcionamento intestinal e consequentemente melhora o humor



MARCOS MICHELIN/EM/D.A PRESS - 1/10/07

## ESTUDO INGLÊS

Na Inglaterra, o estudo Food and mood project (Projeto Comida e Humor) revelou que mudanças no que comemos podem ser positivas para a saúde mental. Cerca de 200 pessoas fizeram uma dieta recomendada e avaliaram o impacto da mudança nutricional no seu humor. A experiência mostrou que 26% tiveram uma melhora na instabilidade emocional, 24% na depressão e 26% em ataques de pânico e ansiedade. Quem participou do estudo diminuiu o consumo de açúcar, café, álcool e chocolate e aumentou o de frutas, peixes e líquidos.

## EXPRESSÃO DE OPINIÃO

### Você reveste sua vida de aparências?

A propensão à dissimulação consiste na tendência do indivíduo a mudar, perseguindo sempre algum motivo, a face verdadeira das coisas, revestindo-as de uma aparência que costuma chegar a imitações surpreendentes da realidade. Isso quer dizer que alguém pode estar à beira de uma derrocada econômica, mas, incitado por motivos banais ou por algum interesse de outra ordem, é capaz de simular despreocupação e até se permitir esbanjamentos que deem a impressão de que seus bens se encontram em estado florescente. Em outras palavras, pretende convencer que o que finge é realidade.

A vida de aparências influi particularmente na gênese desta propensão, embora tenhamos de admitir que pode ser inata. A superficialidade que reina nela faz da dissimulação um meio do qual se lança mão para disfarçar com argúcia sentimentos e intenções, ganhar prestígio, despertar admiração e satisfazer, enfim, a todo

tipo de puerilidades. Exibe-se, em suma, o que não se é nem se tem; trata-se de um vão afã, que age poderosamente sobre um grande número de pessoas. Cada um pensa que o concurso da dissimulação é necessário e, sem perceber, a propensão a fazer uso dela se acentua, cria raízes, torna a vida artificial e o situa fora da realidade.

### O hábito de dissimular provém de má formação educativa

É certo que podem ser citados outros fatores que originam esta propensão. Em primeiro lugar, a má formação educativa, de onde provém quase sempre todos os demais fatores, a saber: vaidade, ambição, frivolidade, hipocrisia e alguns outros que denunciam condições caracterológicas muito sérias, que não vem ao caso citar. Esses fatores – ou, mais claro ainda, essas deficiências –, que configuram, poderíamos dizer, o fundo da propensão de que

nos ocupamos, segundo o grau de negatividade que alcancem no indivíduo, influem sobre a propensão e a agravam, convertendo-a em norma de conduta pessoal, de onde resultam depois formas de dissimulação frequentemente condenáveis.

Poderíamos acrescentar que, no melhor dos casos, a propensão à dissimulação é a arte de ocultar difíceis situações pessoais, aparentando o contrário do que sucede. A bem da verdade, não cabe censurar as pessoas que lançam mão deste recurso para evitar a deprimente situação de ter de confessar aos demais o momento difícil que atravessam. Feita a ressalva, aconselhamos nunca incorrer no erro de fazer da dissimulação um hábito, pois isso implica cair inevitavelmente no desconceito.

(Livro Deficiências e Propensões de Ser Humano - Gonzáles Postolski)

FUNDAÇÃO LOGOSÓFICA (31)3218-1717 www.logosofia.org.br

## LOGOSOFIA