



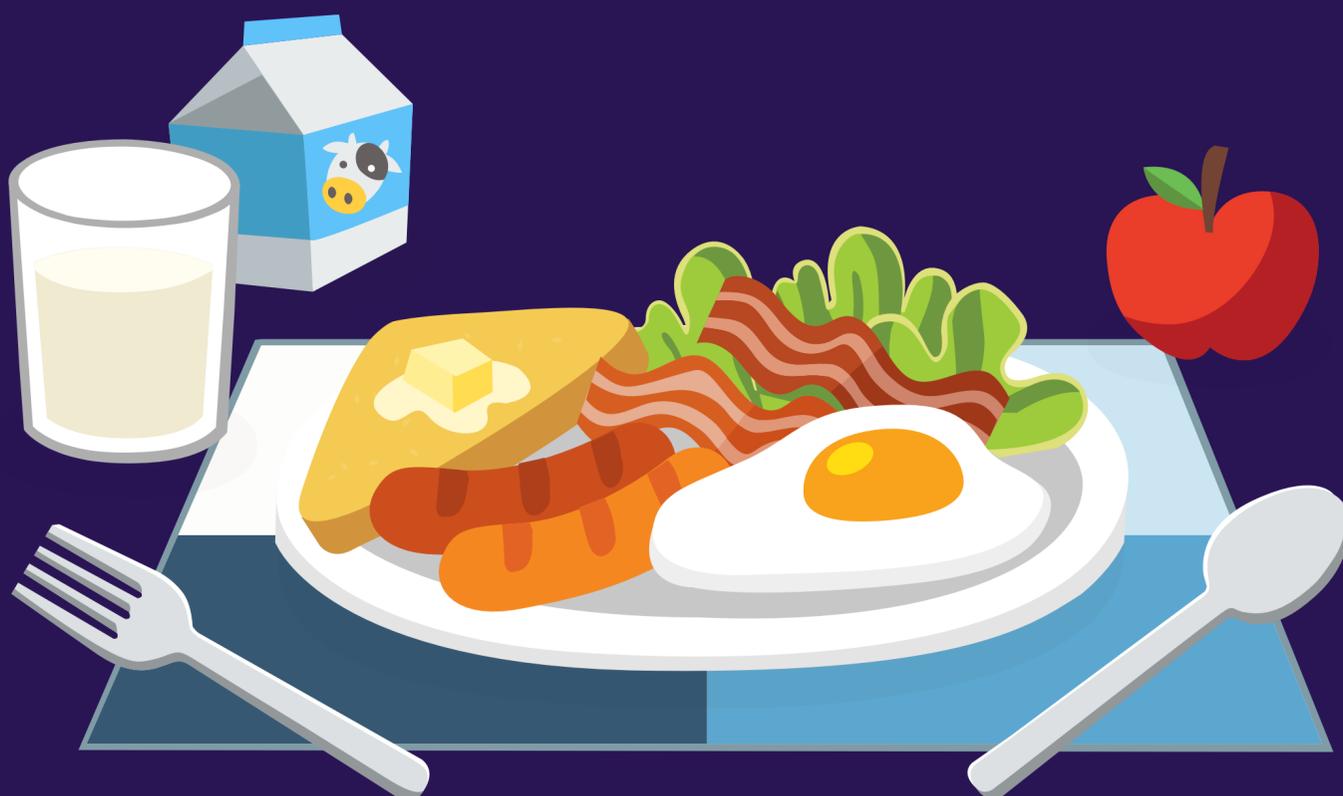
**Alimentação
saudável e
saúde mental**

Introdução

Você sabia que saúde física e mental andam juntas? Quando o assunto é alimentação, podemos dizer o mesmo. Um estilo de vida saudável pode prevenir possíveis transtornos e ajudar você a ter muito mais disposição. Uma coisa leva a outra, e você deve considerar isso na sua dieta.

Quem nunca ouviu de um médico que a alimentação é essencial, bem como a atividade física? Os nutrientes que os alimentos liberam no nosso organismo fazem com que a Serotonina (conhecida como hormônio da felicidade), suba e seja produzida em maior quantidade, contribuindo para sensação de bem-estar, além de controlar a ansiedade, regular o apetite e mudanças de humor. Traduzindo: tem tudo a ver com saúde mental!

Foi pensando nisso que, neste material, disponibilizamos algumas dicas para você ter uma alimentação saudável, falaremos sobre transtornos alimentares e muita informação relevante para por em prática no dia a dia.



Para saber muito mais sobre o assunto, baixe o app do Zenklub, ative o benefício e inscreva-se no Webinar:

Alimentação e saúde mental

Fique de olho no seu e-mail para receber mais informações. Não perca!

Serotonina: o hormônio que torna sua vida mais positiva

A serotonina é um neurotransmissor que tem como função estabelecer comunicação entre as células nervosas. Ela é produzida no cérebro e nos intestinos, mas ela trabalha em todo o organismo, sendo enviada para o sistema digestivo e até para as plaquetas.

A saber, ela é produzida através do aminoácido triptofano, encontrado em certos alimentos. Dessa forma, uma das maneiras de controlar seus níveis no sangue é por meio da alimentação.



Como saber se a serotonina está baixa?

A serotonina baixa em nosso organismo causa sintomas evidentes. Níveis muito baixos podem facilitar o surgimento de depressão, distúrbios do sono e ansiedade.

Portanto, fique ligado e confira alguns sinais de alerta que pode indicar que sua serotonina está baixa:

- Cansaço e falta de energia
- Mau humor e impaciência. Esse é de longe o sintoma característico da falta de serotonina, principalmente durante a manhã
- Sonolência durante o dia, já que a serotonina baixa desregula o sono, desencadeando a insônia
- Alteração do desejo sexual
- Dificuldade de aprendizado
- Problemas de concentração
- Lapsos de memória
- Irritabilidade
- Distúrbio alimentar, aumentando a vontade de comer toda hora, sobretudo doces

Como aumentar os níveis de serotonina?

Para não passar por tudo isso, é importante manter o nível de serotonina em equilíbrio. Sendo assim, se você tem falta dessa substância no sangue, procure comer alimentos ricos em triptofano. Lembre-se que **a serotonina está ligada também a uma boa alimentação.**

Conheça alguns alimentos que podem te ajudar:



Chocolate preto



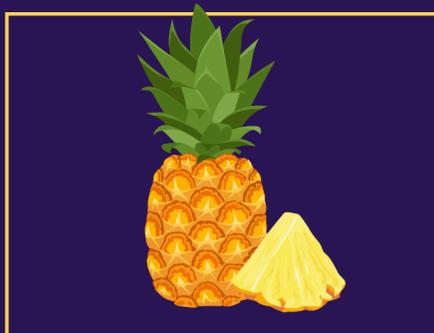
Castanha do Pará



Cereais integrais



Tomate



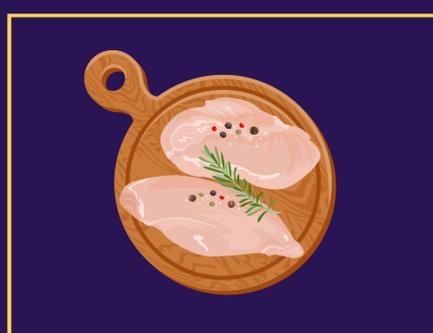
Abacaxi



Banana



Leite e derivados



Carnes magras

Procure adicionar esses alimentos na sua dieta. O recomendável é consumir diariamente, várias vezes ao dia e em porções pequenas. Essa é uma forma simples e gostosa de manter os níveis de serotonina bons.

Para ouvir: Alimentação e autocuidado

Renata Cortella é médica e explica como uma boa alimentação pode ser um ato de autocuidado para a vida toda.

Dependendo do tipo de alimento que você ingere, ele pode tanto inflamar, como nutrir seu corpo. Ou seja, se a sua alimentação consiste em batata frita e açúcar refinado, você acaba gerando uma inflamação e oxidação no seu corpo. Agora, se a sua alimentação é rica em vegetais, frutas, verduras, cereais, leguminosas, ele recebe vitaminas, minerais e antioxidantes.

Xô estresse!

O estresse leva a um consumo maior de açúcar e gordura. Então, a alimentação rica em fast food e alimentos industrializados pode fazer com que os níveis de estresse fiquem ainda maiores. Mas não é só isso, o trabalho também influencia no cardápio. Veja:

“

Se você trabalha, 8h, 10h no ambiente que não gosta, isso causa um stress muito grande e leva você a comer errado. Além de influenciar na falta de exercícios físicos e organização da rotina diária.”

Renata Cortella



Gostou?

Nesse episódio, a médica e convidada fala muito mais sobre o assunto.

Ouçá o Zencast e anote as dicas para mudar sua alimentação e refletir sobre o assunto.

[Clique aqui](#)



Palavra do Especialista



Perla Carvalho

Psicóloga especialista em Dietética e Nutrição.

Vamos falar sobre compulsão alimentar?

Tenho algumas perguntas para fazer a você, mas responda com sinceridade. Vamos lá?

Você se sente fora de controle quando está comendo?

Pensa em comida o tempo todo?

Come escondido?

Come até se sentir estufado/cheio?

Você come para fugir das preocupações, aliviar o stress ou para confortar a si mesmo?

Sentes-se envergonhado depois de comer?

Você se sente impotente para parar de comer, mesmo que você queira?

Então, quanto mais respostas “sim”, mais provável que você tenha transtorno de compulsão alimentar.

O que é Compulsão Alimentar?

Compulsão Alimentar é um transtorno caracterizado por episódios recorrentes de compulsão. Então, você ingere grandes quantidades de alimentos (na maioria das vezes de forma muito rápida e só consegue parar quando sente desconforto).

Então, isso vem acompanhado de um sentimento de total perda de controle de si mesmo. Além disso, a pessoa que sofre de compulsão alimentar sente vergonha, angústia e/ou culpa depois do episódio de compulsão.

Por isso, para quem tem um transtorno alimentar, não é tão simples assim. Então, por se tratar de um transtorno psíquico, é preciso um acompanhamento psicoterápico. Além disso, muitas vezes, a associação de psicoterapia e um acompanhamento psiquiátrico é muito importante.



**Tem muito mais informações
esperando por você!**



Baixe o app e ative o benefício!

