



## Influência do hábito alimentar sobre o estresse, ansiedade e depressão

Rosana Farah Lamigueiro  
Toimil\*

Photo by Thought Catalog

O estilo de vida e o hábito alimentar têm sofrido modificações ao longo dos anos, porém a pandemia do COVID-19 e a realidade do isolamento social, trouxeram desafios ainda maiores, levando ao aumento da ansiedade e depressão.

A depressão fisiologicamente é causada por uma falha nos neurotransmissores responsáveis pela produção dos hormônios relacionados a sensação de prazer e bem-estar e a ansiedade é um estado emocional caracterizada por sentimento de medo, tensão e apreensão relacionado ao futuro. Diversas variáveis então envolvidas na etiologia, assim como no tratamento destas patologias, sendo a alimentação um destes aspectos, tendo em vista que os neurotransmissores são compostos por aminoácidos, em parte obtidos por meio da alimentação.

Nutrientes como magnésio, zinco, vitaminas do complexo B e vitamina D têm sido estudados como estando associados a um menor risco de transtornos depressivos. Fontes alimentares destes nutrientes são facilmente encontradas na alimentação diária, desde que a mesma seja equilibrada e variada. O magnésio é um nutriente encontrado em alimentos como banana, abacate, beterraba, quiabo, amêndoas, nozes e castanhas. O zinco, que tem a capacidade de aumentar a sobrevivência das células no sistema nervoso central (SNC) é encontrado nas carnes vermelhas, leites e derivados, feijão, castanhas e amêndoas. O triptofano, um aminoácido precursor da serotonina (hormônio do bem-estar) pode ser encontrado em alimentos como arroz integral, abóbora, banana, manga, peixes, queijos e ovos.

Desta forma, a adoção de uma alimentação equilibrada, juntamente com a prática regular de atividade física e um acompanhamento profissional pode proporcionar um tratamento eficiente e de forma integral para os quadros de estresse, ansiedade e depressão.

*\* Rosana Farah Lamigueiro Toimil é Nutricionista, Professora da Universidade Presbiteriana Mackenzie, em São Paulo, Sócia Proprietária da Ávvia Educação e membro da SBAN.*