

Como a alimentação pode colaborar no combate ao cansaço?

Rosana Farah Lamigueiro Toimil *



Photo by Isabella and Zsa Fischer

A alimentação está intimamente relacionada com nosso bem-estar físico e mental, isto porque os nutrientes além de desempenharem diversas funções no nosso organismo também são precursores de neurotransmissores como a serotonina (triptofano), dopamina e noradrenalina que podem auxiliar no combate ao cansaço e promover o bem-estar.

Conheça alguns alimentos que podem aumentar a sua disposição:

Banana: contém triptofano e vitamina B6;

Massas e pães integrais: aumentam a secreção de insulina que favorece a produção de serotonina;

Alimentos que contém cromo: nozes, cereais integrais, fígado e ameixa que auxiliam no humor e disposição;

Peixes de águas profundas: como o salmão e a truta que contém ômega 3, importante na síntese de neurotransmissores;

Castanha do Brasil: rica em selênio que é um antioxidante;

Chocolate amargo: contém tirosina que auxilia na produção de dopamina.

Vale ressaltar que um dos sintomas da anemia ferropriva é o cansaço excessivo, logo deve-se prestar atenção para o consumo de alimentos-fonte de ferro, como carnes bovinas, suínas, gema de ovo e leguminosas.

Por outro lado, uma alimentação rica em gorduras (sobretudo frituras), carboidratos simples, proteínas e açúcares em excesso pode contribuir para uma menor disposição no dia a dia. Da mesma forma, fazer apenas duas refeições com grandes quantidades de alimentos, pode levar a uma digestão muito lenta, "desviando" uma parte da energia que seria destinada a outras funções para a digestão.

Assim, para o seu bem-estar lembre-se de fracionar a alimentação ao longo do dia (menor volume e maior número de vezes) e que a refeição seja equilibrada, completa contendo cereais (integrais de preferência), leguminosas, folhosos, legumes, gorduras "boas" (mono e poli saturadas), carnes magras, frutas e um bom consumo de água entre as refeições.

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