

Um Guia Completo de Alimentação Saudável para a Saúde Mental





A relação entre alimentação e saúde mental é um tópico fascinante que ganha cada vez mais destaque.

Entender como nossos hábitos alimentares afetam não apenas nossa condição física, mas também nosso bem-estar mental é crucial para promover uma vida saudável e equilibrada. Neste guia, exploraremos a influência da alimentação na saúde mental, fornecendo dicas valiosas para melhorar os hábitos alimentares em benefício do seu bem-estar emocional.





CAPÍTULO 1 A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

Comer bem vai além da manutenção física; influencia diretamente a saúde mental. Este capítulo explora como uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes pode contribuir para a prevenção, tratamento e recuperação de transtornos como ansiedade e depressão.

A saúde do cérebro e as doenças mentais são afetadas pela nutrição através de vários mecanismos. Nutrientes como os ácidos graxos ômega-3 de cadeia longa, zinco, magnésio e vários fitonutrientes promovem a expressão do Fator Neurotrópico Derivado do Cérebro (BDNF) e, assim, influenciam a neuroplasticidade. Além disso, a alimentação é um determinante modificável da inflamação sistêmica, que tem sido descrita como uma das principais causas e consequências da depressão de acordo com a hipótese neuroinflamatória desse distúrbio. Finalmente, o papel emergente da flora intestinal (isto é, o microbioma) como um possível interveniente-chave na regulação do humor, cognição e ansiedade sugere que estamos apenas começando a descobrir o potencial dos alimentos como medicamento. A saúde intestinal é cada vez mais entendida como crítica para a saúde do cérebro. Além de serem fontes ricas em nutrientes de vitaminas e minerais, dois componentes das plantas são relevantes para a saúde mental, mas não estão bem representados na literatura: fibras e fitonutrientes. Geralmente, falta fibra nas dietas ocidentais, e isso influencia a população e a diversidade de espécies bacterianas que compõem o microbioma, o conjunto de bactérias que residem no intestino.

A microbiota intestinal pode afetar a função e o comportamento do cérebro através do eixo microbiota-intestino-cérebro. Através da atividade metabólica de microrganismos não patogênicos e da secreção de subprodutos funcionais que aumentam a permeabilidade da mucosa intestinal, a microbiota intestinal influencia tanto a produção como a absorção de neurotransmissores (por exemplo, serotonina e GABA), aumentando a sua biodisponibilidade para o SNC. Impactando assim, na ansiedade, depressão e outros distúrbios neurológicos.

Capítulo 2 Impactos dos Hábitos Alimentares na Saúde Mental

Vários nutrientes estão implicados na fisiopatologia da depressão, por exemplo: os ácidos graxos ômega-3 de cadeia longa, vitaminas B, zinco, magnésio e vitamina D. As deficiências desses nutrientes podem causar sintomas depressivos e, na forma de suplementos, são utilizados no tratamento clínico. A literatura recente sobre nutrição e psiquiatria passou do estudo de nutrientes individuais para a avaliação de padrões alimentares gerais. Estudos epidemiológicos prospectivos descobriram repetidamente que os padrões alimentares "tradicionais" ou "alimentos integrais" estão significativamente correlacionados com uma diminuição da prevalência e incidência de transtornos ou sintomas depressivos. Descobriu-se que um padrão alimentar ocidental está associado a um risco relativo aumentado do mesmo, enquanto um padrão de dieta Mediterrânea diminui o risco. As recomendações comuns para se aproximar do estilo de dieta mediterrânea são aumentar o consumo de frutas, vegetais, fibras e peixe.

A implementação de uma dieta baseada em alimentos vegetais, como frutas e vegetais, além de chás e café, pode ser necessária como estratégia contra o transtorno depressivo, uma vez que apresentam compostos bioativos como polifenóis e ácidos fenólicos, agentes com efeitos antidepressivos.



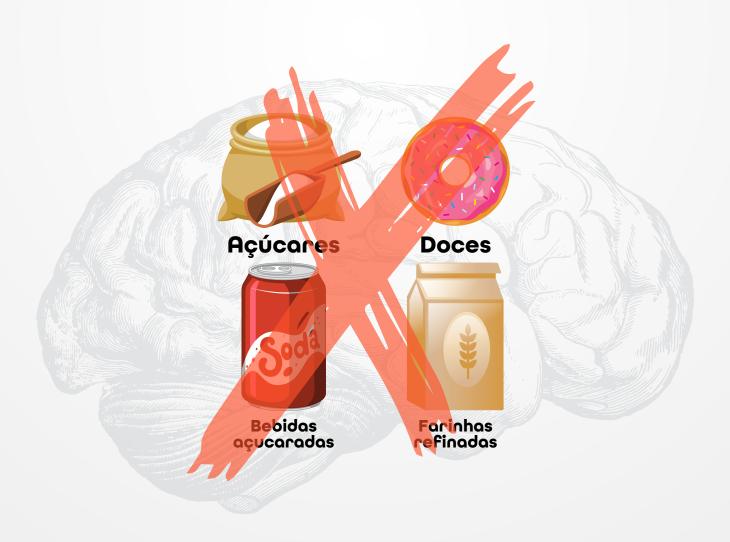
2024

Capítulo 3 O que Evitar na Hora de Comer

Descubra os alimentos que podem prejudicar o funcionamento do corpo e predispor o surgimento de doenças mentais.

A relação entre deficiências nutricionais e distúrbios como a depressão, destacando o padrão alimentar de pacientes com transtorno depressivo é frequentemente composto por baixa ingestão de proteínas e gorduras de alta qualidade, consumo excessivo de alimentos pró-inflamatórios, como açúcares, farinhas refinadas, gorduras de baixa qualidade, bebidas açucaradas e doces, que demonstraram estar correlacionados com a ocorrência de sintomas depressivos.

Estudos observaram que pacientes com depressão resistente ao tratamento com antidepressivos também apresentavam uma dieta baseada em baixo consumo de alimentos ricos em compostos anti-inflamatórios como vegetais e menor frequência no consumo de azeitonas, grãos, abacate e laticínios do que saudáveis voluntários, levando ao acúmulo de células de gordura, afetando a fisiologia cerebral, podendo levar à ocorrência de depressão.



Capítulo 4 Alimentação Saudável para o Bem-Estar Mental

Explore os benefícios de uma dieta rica em verduras, legumes, frutas, castanhas, grãos, carnes magras e gorduras saudáveis. Este capítulo fornece informações sobre os nutrientes essenciais e destaca alimentos que não podem faltar em uma dieta voltada para a prevenção e tratamento de transtornos mentais.

Adicionar componentes nutricionais à dieta é uma estratégia importante para promover a saúde mental e combater os sintomas depressivos. A adesão a um padrão alimentar saudável contendo alto consumo de frutas, vegetais e peixes e baixo consumo de carnes processadas e carne vermelha tem sido associada à redução do humor deprimido. Assim, agregar uma dieta rica em frutas, nozes, azeite, peixes, legumes e grãos integrais também tem demonstrado alto potencial na prevenção e tratamento da depressão, uma vez que apresentam quantidade relevante de nutrientes com efeitos neuroprotetores, como o ômega-3 ácidos graxos, vitaminas B12 e magnésio, zinco e triptofano e cálcio.

Estudos demonstraram que a implementação de uma dieta rica em compostos antioxidantes e anti-inflamatórios, como a dieta mediterrânica suplementada com óleo de peixe, foi capaz de melhorar significativamente os sintomas depressivos, e a saúde mental e qualidade de vida em pacientes com depressão ao longo de três meses, e correlações estatisticamente significativas foram encontrados entre a melhora da dieta e depressão reduzida. Essas melhorias dietéticas foram sustentadas ao longo de seis meses. O estudo também mostrou que a redução de uma dieta inflamatória baseada na ingestão de lanches industrializados não saudáveis estava associada à melhoria da saúde mental dos pacientes.



Capítulo 5 Melhorando os Hábitos Alimentares

Descubra estratégias práticas para melhorar os hábitos alimentares no dia a dia.

Inclua gradualmente alimentos mais saudáveis, consulte um nutricionista para orientações personalizadas e entenda a importância de mudanças progressivas. Lembre-se de que a boa alimentação é uma aliada, mas, em casos de transtornos mentais, é crucial procurar ajuda profissional.

Sabendo da importância e dos impactos da alimentação para a nossa saúde mental, é preciso tomar algumas medidas para adotar e cultivar bons hábitos no dia a dia. Uma boa forma de melhorar a alimentação é se consultando com um nutricionista. Esse profissional vai te ajudar a encontrar o equilíbrio, através de um planejamento alimentar adequado às suas necessidades e orientação sobre sua rotina de refeições.

De forma geral podemos estipular 5 passos para começar esse cuidado em sua rotina habitual:



Diminua o consumo de ultraprocessados



Aumente o consumo de frutas e vegetais



Inclua o consumo de sementes, abacates e azeite



Ingira proteínas



Diminua o consumo de açúcares.

Capítulo 6 Psiquiatria Nutricional e sua Contribuição

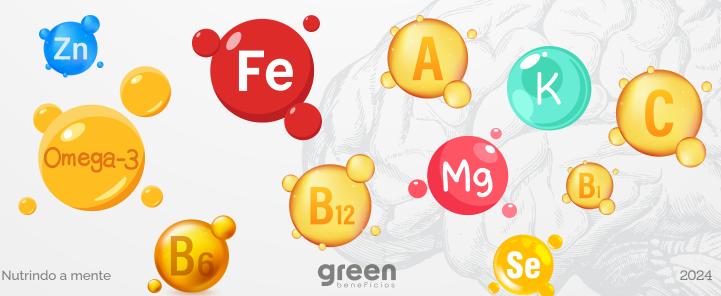
Conheça a psiquiatria nutricional como um método inovador de tratamento, analisando como os alimentos podem afetar os sentimentos e contribuir para o equilíbrio nutricional. Descubra como essa abordagem atua na prevenção e no tratamento de transtornos mentais, desintoxicando o organismo e promovendo a saúde integral.

Trata-se de um método inovador de atendimento cujo objetivo é tratar os seres humanos como um todo: **a psiquiatria nutricional**. Esta técnica, ainda recente, analisa de que forma os alimentos consumidos podem afetar os sentimentos das pessoas.

Uma base de evidências científicas crescente, sugere que o padrão alimentar e a escolha alimentar podem desempenhar um papel no tratamento e prevenção de distúrbios cerebrais, particularmente a depressão. Elas recomendam seguir um padrão alimentar tradicional, como a dieta mediterrânea, consumir quantidades adequadas de ácidos graxos ômega-3 e evitar alimentos processados, por exemplo, aqueles ricos em carboidratos refinados ou açúcar. Além disso, um consórcio internacional de investigadores em saúde mental e nutrição recomendou recentemente que a "psiquiatria nutricional" se tornasse uma parte rotineira da prática clínica de saúde mental.

Um sistema de perfil nutricional focado na saúde mental produziu classificações de alimentos vegetais e animais de acordo com a densidade nutricional dos 12 nutrientes que podem fazer parte do tratamento apoiados pelas evidências atuais: folato, ferro, ácidos graxos ômega-3 de cadeia longa (EPA, DHA), magnésio, potássio, selênio, tiamina, vitamina A, vitamina B6, vitamina B12, vitamina C e zinco. Recomendações dietéticas baseadas em evidências são essenciais para o emprego da psiguiatria nutricional na prática clínica.

Sabe-se que o tratamento é multifatorial e o apoio a mudanças comportamentais, das quais a mudança alimentar é um fator muito importante já que temos uma base de evidências que mostram a nutrição como um fator modificável e que influência tanto o risco como o prognóstico da doença mental.





CONCLUSÃO

Cuidando da Saúde Mental Através da Alimentação

Encerramos o guia reiterando a importância da alimentação na saúde mental. Destacamos que, embora a boa alimentação seja fundamental, ela não substitui o tratamento psicológico e psiquiátrico em casos de transtornos mentais. Entretanto as evidências científicas demonstram o papel da nutrição como um fator impactante no tratamento. Incentivamos a busca por ajuda profissional e promovemos a compreensão de que corpo, mente e alma devem estar em harmonia para uma vida plena.



consultório, clínicas estéticas, consultorias para empresas e escolas, Bruna Ziglioli Pacheco Nutrição formou-se em em 2008 pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. É Especialista pelo Instituto de Educação e Pesquisa do Hospital Moinhos de Vento, com ênfase em Nutrição Clínica e Doenças Crônicas. Certificação Internacional Antropometria (ISAK - The International Society for the Advancement of Kinanthropometry). Especialista em Nutrição Clínica, também buscou ampliar seus conhecimentos através de cursos de Suplementação Nutricional Avançada e Avaliação Física na área esportiva, como também na área de Estética Nutricional.

Seu atendimento baseado em evidências científicas, busca de forma prática e criativa proporcionar mais saúde e qualidade de vida aos clientes, com base em uma reorganização alimentar, de acordo com a rotina individual, a fim de que o paciente desenvolva uma relação diferente com a alimentação e construção de um novo hábito. Para isso, trabalha com métodos práticos aliados à tecnologia, de forma individual e personalizada.





Com mais de 35 anos no Mercado de Benefícios, a Green promove através de suas soluções mais qualidade de vida no cotidiano dos colaboradores. Nesse sentido, o Time Green organiza esse material com o intuito de cumprir a proposta do Programa de Alimentação do Trabalhador em promover e monitorar a saúde e a aprimorar a segurança alimentar e nutricional de seus usuários.

Utilize, faça sugestões e siga os canais da Green para conversar ainda mais sobre o que é importante para sua qualidade de vida!





