

Sua alimentação e sua saúde mental

São muitas as causas relacionadas às alterações da química cerebral e que refletem nos transtornos psiquiátricos, como: depressão, esquizofrenia, déficit de atenção, o Mal de Parkinson ou de Alzheimer.

Um dos muitos fatores está na deficiência alimentar que pode ocorrer durante a gestação ou já na fase adulta, em que, principalmente na sociedade ocidental, baixo é o consumo de frutas, hortaliças e grãos, sendo estes muito substituídos por refeições pobres em vitaminas, sais minerais e fibras e ricos em gorduras saturadas e alimentos refinados, como o açúcar e a farinha de trigo.

Assim, numerosas evidências mostram que fatores nutricionais desempenham um papel importante na determinação do quanto o cérebro envelhece e experimenta desordens neurodegenerativas. Vejamos os nutrientes que, associados a bons hábitos de vida, podem contribuir para sua saúde mental:

Fibras alimentares: estão associados a maiores taxas de atenção e diminuição da sensibilidade ao estresse, assim como ajudam a manter estáveis os níveis de glicemia, levando a melhora da qualidade de vida e duração do desempenho intelectual.

Flavonóides: pelo alto poder antioxidante, são essenciais ao equilíbrio fisiológico do Sistema Nervoso Central ao inibir o estresse

oxidativo. Têm ótima resposta no tratamento de esquizofrenia e depressão.

Ômega 3: são ácidos graxos poli-insaturados que atuam na sinalização celular, determinação da plasticidade sináptica e modulação de substâncias com atividade neuromodulatória e neurotransmissora. Há bons resultados na sua aplicação no tratamento nos casos de esquizofrenia.

Vitamina B12: importante para a manutenção neurológica, sendo capaz de retardar o aparecimento de sintomas de demência senil, melhora na linguagem e cognição quando usada de forma preventiva. Em adolescentes, sua deficiência pode induzir ao desenvolvimento de sintomas de deficiências cognitivas.

Vitamina D: contribui na prevenção de enfermidades neurodegenerativas e neuroimunes.

Ferro: promove correta oxigenação e produção de energia nos tecidos que formam as funções cerebrais. Sua carência pode ser vista em crianças com Síndrome de Hiperatividade com Déficit de Atenção, além de estar associado ao quociente de inteligência em crianças.

Manganês, Cobre e Zinco: participam de mecanismos enzimáticos de proteção contra os radicais livres e que evitam a indução de alterações do funcionamento do SNC.

