

Fome de bom humor

Os alimentos interferem em nossa disposição física e mental, para o bem e para o mal. Conhecer as suas propriedades ajuda a compor dietas que podem modular o estado de ânimo das pessoas

Por **Silvia Marangoni**
Fotos **Ed Viggiani**

Comer traz felicidade. Estudos e pesquisas científicas indicam que alguns alimentos melhoram o humor, diminuem a ansiedade e aplacam a tristeza por terem propriedades que estimulam a produção e liberação de neurotransmissores – substâncias que transportam os impulsos nervosos. São eles que geram sensações como prazer e bem-estar. Isso não quer dizer que basta ingerir tais alimentos para levantar o astral. A modulação do humor é um processo multifatorial, que depende de hábitos alimentares saudáveis e equilibrados. Para contar como o tipo e a qualidade da ali-

mentação podem influenciar os estados de humor, **Nutrir** ouviu a nutricionista clínica Valéria Paschoal, mestre em Ciências, área Nutrição, pela Unifesp – EPM (Universidade Federal de São Paulo – Escola Paulista de Medicina), diretora da VP Consultoria Nutricional e coordenadora científica do Centro Brasileiro de Nutrição Funcional, e Lucyanna Kalluf, nutricionista e farmacêutica, mestre em Medicina, Ciências da Saúde e Distúrbios Nutricionais, além de docente do Centro Valéria Paschoal. Elas explicam que os principais neurotransmissores com ação direta sobre o humor são a serotonina, a dopamina e a noradrenalina, produzidas por nutrientes encontrados em alimentos como peixe, carnes magras, leguminosas e cereais integrais.

A serotonina é responsável pela regulação do humor e sensação de bem-estar, e tem ação sedativa e tranquilizante. Já a dopamina e a noradrenalina oferecem disposição e energia. Elas são sintetizadas a partir de nutrientes obtidos pelo organismo por meio da alimentação, como as vitaminas C, B6, B12 e ácido fólico; os minerais zinco, selênio e magnésio; S-adenosilmetionina, alguns aminoácidos e ácidos graxos ômega-3, entre outros. “Para que o organismo possa produzir e liberar esses neurotransmissores de maneira adequada é preciso que haja equilíbrio alimentar, pois deficiências nutricionais ou distúrbios fisiológicos comprometem sua produção e fun-

cionalidade. É fundamental individualizar e equilibrar a dieta para manter os níveis dessas substâncias no cérebro”, diz Valéria Paschoal.

Para produzir serotonina, por exemplo, o organismo precisa de carboidratos e alimentos que contêm triptofano, um aminoácido precursor da serotonina. “Como ele não é capaz de produzir triptofano, é importante consumir alimentos que forneçam esse substrato”, explica Valéria. O triptofano pode ser encontrado em carnes magras, peixes, leguminosas (feijão, lentilha, soja), amendoim e frutos (banana e tâmara). Já a dopamina e a noradrenalina são produzidas com ajuda da tirosina, outro aminoácido importante na alimentação. Peixes, carnes magras e leguminosas, são boas fontes de tirosina, assim como leite, ovos, iogurtes desnatados, queijos magros e de soja (tofu).

Além dos aminoácidos, vitaminas do complexo B e minerais estão envolvidos na modulação do humor. Magnésio, zinco, selênio e ácido fólico atuam na transmissão dos impulsos nervosos, produção de energia e síntese



“Plano nutricional deve ser individual e balanceado”, afirma a nutricionista e farmacêutica Lucyanna Kalluf

de serotonina. São encontrados no gérmen de trigo, em oleaginosas como amêndoa e castanha-do-Brasil, vegetais de folhas verde-escuras, peixes (atum, salmão, cavala), carnes vermelhas magras e cereais integrais.



Valéria Paschoal, coordenadora do Centro Brasileiro de Nutrição Funcional

Renda-se ao chocolate amargo

Comer chocolate pode ser um hábito saudável, como explica a nutricionista Lucyanna Kalluf.

Como o chocolate atua sobre o humor?

Quando o chocolate é ingerido, há liberação de endorfina e ela proporciona, de imediato, sensação de prazer. O cacau possui nutrientes como a teobromina e a feniletilamina, relacionados à melhora do estado emocional. Enquanto a teobromina estimula o sistema nervoso central, a feniletilamina atua na síntese da serotonina, um neurotransmissor imprescindível para a regulação da compulsão alimentar e ansiedade – comuns durante a tensão pré-menstrual (TPM) – e também

é capaz de reduzir a sensação de dor, relaxar e até induzir ou melhorar o sono. O chocolate contém, ainda, carboidratos e triptofano, que potencializam a síntese de serotonina, outro agente de bem-estar.

É preferível comer chocolate amargo?

Sim, devido à maior concentração de cacau. Quanto mais cacau, menos desejo de consumir açúcar. Algumas substâncias do cacau agem no cérebro como portas que fecham os receptores que pedem açúcar. Uma porção diária de 30 gramas é ideal. Já no chocolate ao leite, os efeitos terapêuticos são menores. Leite contém alto índice glicêmico, por conta da quantidade de açúcar. Basta comer para disparar a produção de insulina, hormônio que faz o corpo armazenar mais gordura.



A literatura acadêmica registra inúmeros artigos relacionando a carência de zinco e selênio com irritabilidade, raiva e depressão. Em contrapartida, dietas ricas em selênio aumentam a sensação de confiança e reduzem a ansiedade. Além disso, alcaloides como teobromina, capsaicina e cafeína agem no sistema nervoso central, provocando euforia e redução de estados depressivos.

Partindo do princípio de que a ingestão de determinadas substâncias provoca reações que modulam o estado emocional, é preciso ter cautela para estipular o que deve ser reduzido, incrementado ou cortado em uma dieta. Planos alimentares sem embasamento profissional ou elaborados desconsiderando características individuais podem resultar em

Existe relação direta entre o teor calórico dos alimentos e a sensação de prazer, pois alimentos calóricos atuam fortemente na regulação do humor

significativas alterações de humor, sintomas de importantes desequilíbrios no organismo. A ingestão de açúcar e cafeína em excesso, por exemplo, pode elevar exageradamente a excitabilidade celular, provocando sensação de euforia temporária. Por outro lado, reduzir indiscriminadamente o consumo de carboidratos ou proteínas – como acontece na maioria das dietas restritivas – afeta negativamente o humor, pois compromete a ação do triptofano, que precisa do carboidrato para fabricar serotonina. Por isso é tão comum o mau humor em pessoas que se submetem a regimes drásticos sem acompanhamento profissional. “Essas dietas não fornecem nutrientes em quantidade e combinação adequada (tirosina e triptofano, principalmente) para a produção de neurotransmissores responsáveis pelo controle e bem-estar emocional”, explica Valéria Paschoal. “É importante montar um plano nutricional individual e balanceado, rico em proteínas, carboidratos, alimentos

que contêm triptofano e tirosina, além de minerais e vitaminas. Nele não podem faltar leguminosas (grão-de-bico, ervilhas e feijões), cereais integrais, oleaginosas, leite, ovos, peixes, carnes e queijos magros, tofu, legumes e frutas”, acrescenta Lucyanna Kaluff. O consumo regular e balanceado desses nutrientes garante ao organismo níveis adequados de neurotransmissores, modulando o humor.

Calorias são fontes de bem-estar

Quem disser que uma salada de alface dá mais prazer que uma porção de lasanha estará na contramão do que diz a Ciência. Existe relação direta entre o teor calórico dos alimentos e a sensação de prazer, como explica Valéria Paschoal. “Quanto maior a quantidade de calorias, maior é a sensação de bem-estar, pois os alimentos calóricos possuem teor significativo de carboidratos e gorduras, que atuam como substratos para síntese dos neurotransmissores responsáveis pela regulação do humor.” O consumo de carboidratos, açúcares e gorduras também aumenta os níveis de dopamina e serotonina – neurotransmissores envolvidos na melhora do humor. Além disso, os alimentos ricos em carboidratos elevam as taxas de insulina, aumentando a captação dos aminoácidos que competem com o triptofano para entrar no cérebro, possibilitando que maiores concentrações desse nutriente sejam usadas para síntese de serotonina.

Mas é preciso ter cuidado para não exagerar na dose ou mesmo fazer escolhas erradas. Gorduras de má qualidade, como as saturadas e trans, podem retardar a digestão e afetar o nível de transmissão de respostas neurológicas, provocando mau humor.

Os avanços das ciências da Saúde têm representado grandes contribuições para a área de Nutrição. Uma delas é que hoje se sabe que existem nutrientes capazes de contribuir para uma vida emocional saudável. E esse é um terreno rico a ser mais bem explorado, cujas descobertas podem aumentar a qualidade de vida de todos. ■



Simpósio destaca ação de nutriente sobre o humor

O III Congresso Brasileiro de Nutrição Integrada, realizado de 18 a 20 de junho, reuniu profissionais de Saúde de todo o País, que participaram de atividades científicas ao lado de cerca de 200 conferencistas brasileiros e estrangeiros, promovendo o intercâmbio de experiências em nutrição clínica e terapia nutricional. Um dos destaques foi o simpósio “Felicidade à Mesa: nutrientes com ação sobre o humor e a personalidade”, presidido pela Dra. Olga Maria Silverio Amancio (foto), no qual oito nutricionistas abordaram o papel de dez nutrientes na modulação dos estados de humor. Confira como atuam no estado de ânimo das pessoas.

Acetilcolina: atua na preservação da memória e capacidade cognitiva. Está presente nos ovos e leguminosas.

Cafeína: tem propriedades estimulantes do sistema nervoso central (SNC), pode melhorar o desempenho físico, mental e também o humor. Além do café, também é encontrada em chás e derivados.

Capsaicina: é o princípio ativo da pimenta. Estudos a relacionam com redução de dores, inflamações, estresse e queima de calorias.

EPA e DHA (ácidos graxos de cadeia muito longa): têm efeito protetor sobre os neurônios. Aliviam estados de mau humor, possuem ação anti-inflamatória, beneficiam a memória e protegem o cérebro e o sistema nervoso central dos radicais livres. Principais fontes: peixes de água fria, semente de linhaça e nozes.

Lactucina: tem propriedades analgésicas e sedativas. A alface é uma de suas principais fontes.

Teobromina: tem efeito antioxidante, estimulante, agiliza o raciocínio, aumenta a produção de serotonina, ajudando a combater a ansiedade e a depressão. É a principal substância do cacau.

Triptofano: responsável pela produção de serotonina, auxilia a regulação do humor, da compulsão e ansiedade. Suas fontes são carnes magras, peixes, leguminosas, amendoim, chocolate amargo, frutos (banana e tâmara), mel, aveia e grão de bico.

Zinco e Selênio: minerais envolvidos na modulação do humor, produção de energia e síntese de serotonina, aliviando estados depressivos e ansiedade. Frutos do mar em geral concentram grandes quantidades desses minerais.