

Com o intuito de levar a informação além do ambiente escolar e alcançar a comunidade como um todo. Nesta edição, abordaremos a **influência do estresse na alimentação**.

Descubra como o estresse pode interferir na sua saúde.

O estresse é a palavra latina que caracteriza um estado de tensão patológica do organismo.

Pessoas que apresentam valores muito rígidos, culpas indevidas, percepções enviesadas, competição, incertezas, pressão, perfeccionismo, mágoas e expectativas exageradas para si e para outros estão entre as causas mais comuns do stress.

O estresse surge quando fatores emocionais e físicos que causam irritação, que amedronte ou cause inquietação provocam um desequilíbrio hormonal, ou seja, o aumento da produção de hormônios como a adrenalina e o cortisol.

O estresse libera o hormônio chamado cortisol que proporciona, no curto prazo, aumento da glicemia, aumento da apetite, converte as gorduras em energia e estimula o sistema imune a atuar contra as injúrias corporais. Porém ao longo prazo, esse hormônio pode provocar o aumento da gordura visceral, resistência à insulina, osteoporose, mudança de humor, distúrbios do sono, fadiga e doenças auto-imunes.



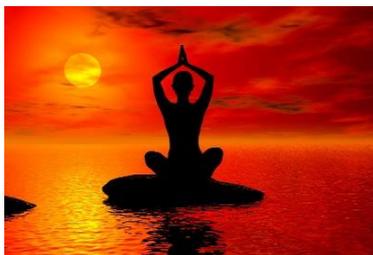
Altos níveis de estresse pode interferir com a digestão prejudicando o esvaziamento do estômago e contribuindo para a sensação de empachamento, e refluxo.

O estilo de vida do indivíduo estressado também favorece às doenças do aparelho digestivo: frequentemente pulam refeições, concentram grande volume de alimentos em uma única refeição e comem rápido demais.

O estresse altera as reservas de nutrientes, vitaminas e minerais e podem causar várias doenças como: doenças do trato gastrointestinal, cardiovasculares, dores musculares, hipertensão, depressão e ainda provoca uma diminuição do nosso sistema imunológico.

Portanto, manter-se calmo e sereno também faz parte da prevenção e tratamento.

As técnicas de relaxamento como ioga e meditação podem auxiliar no controle do estresse.



Diversos estudos indicam que a nutrição adequada é fundamental e essencial para uma resposta efetiva ao estresse.

Segue algumas dicas de alimentação no combate ao estresse:

-Fazer várias refeições ao dia (fracionamento);

-**Abacate:** rico em beta-sitosterol que modula os efeitos do cortisol.

-**Frutas cítricas:** ricas em vitamina C, que tem importante ação antioxidante com efeitos na modulação do cortisol.

-**Cebola:** a cebola colabora contra o estresse por contar com uma substância chamada quercetina. Além de excelente antioxidante, é um calmante natural. Os antigos egípcios já usavam a iguaria com a finalidade de acalmar.

-**Hortalças e frutas:** os alimentos devem oferecer vitaminas e minerais importantes para o metabolismo cerebral, como vitamina C, E, betacaroteno, complexo B e minerais (selênio, zinco, magnésio e lítio). Portanto, nada melhor que investir em hortalças e frutas em geral.

Os alimentos que ajudam a desestressar vão de grãos a frutos do mar. **Grãos integrais e arroz integral** contêm triptofano e aminoácido, que são fundamentais para a produção de serotonina, que atua melhorando o humor e ajudando a relaxar.

-Os **alimentos ricos em magnésio** devem fazer parte da alimentação de uma pessoa que pretende evitar os danos causados pelo estresse: o magnésio atua na contração muscular auxiliando no relaxamento da musculatura e aliviando o estresse.

- Fontes: castanhas, nozes, semente de abóbora, aveia, arroz integral, trigo e folhosos de cor verde-escuro (agrião, couve, brócolis, espinafre, rúcula).

Alimentos ricos em vitaminas do complexo B:

Quando o estresse está presente, o corpo utiliza a glicose desordenadamente, consumindo então as proteínas do músculo como fonte de energia. O ideal então é se alimentar de alimentos ricos em carboidratos complexos e uma dose extra de proteína magra como: leite em pó, queijo minas, amêndoas e carne que contém vitamina B12; ovo, leite, banana, aveia, batata, ricos em vitamina B6.



Receita antiestresse

Suco de couve:

Ingredientes:

1 folha de couve lisa
1 pêra
1 maçã
200 ml de água



Modo de fazer:

-Passe todos os ingredientes no liquidificador.

Guacamole

Ingredientes:

-2 xícaras de polpa de abacate maduro (cerca de 1 abacate médio).
-1/4 de xícara de salsa picada
-3 colheres de sopa de cebola roxa picada pequena
-1 colher de sopa + 1 de chá de suco de limão
-1/2 colher de sopa de azeite de oliva
-1/2 colher de chá de sal coentro ou cebolinha picada a gosto

Modo de fazer

Amasse a polpa do abacate com um garfo até obter uma pasta.

Reserve a salsa e o coentro e misture todos os outros ingredientes ao abacate. Experimente e, se for o caso, acerte o tempero. Por último, misture as ervas frescas. Conserve coberto na geladeira e consuma no mesmo dia.



Alimentos da época

SAFRA Novembro

Abacate, Acerola, Amora, Laranja lima, Maçã Fuji, Abobrinha italiana, Berinjela, Pepino, Tomate, Agrião, Tomate, Couve
Bruxelas, Mostarda, Abóbora italiana, Batata doce, Chuchu, Mandioca. Uva, Abóbora.

SAFRA Dezembro

Abacaxi, Acerola, Banana prata, Cereja, Figo, Kiwi, Laranja lima, Maçã, Manga, Melancia, Nectarina, Pêssego, Uva, Cenoura, Pimentão amarelo, Vagem, Tomate, Alho poró, Brócolis, Cebolinha, Couve de Bruxelas, Mostarda, Agrião, Salsão, Rúcula.

Fontes:

<http://www.nutricionista.com/alimentacao-e-o-estresse.html>

<http://www.sitemedico.com.br/site/qualidade-de-vida/bemestar/6565-alimentos-que-ajudam-o-organismo-combater-o-estresse>

http://www.patriciadavidson.com.br/noticias_texto.php?cod=19



**NÃO PERCA
A PRÓXIMA
EDIÇÃO!**