



Madalena Soares

Nutricionista da ULS Barcelos/Esposende

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL

A relação entre o que comemos e a nossa saúde mental é bidirecional, ou seja, os distúrbios mentais podem conduzir a piores escolhas alimentares, assim como, determinadas escolhas alimentares têm impacto na saúde do nosso cérebro, nomeadamente na relação entre a inflamação sistémica, o eixo intestino-cérebro e o humor.

O que comer para melhor saúde mental?

Alimentos ricos em **ácidos gordos Ómega-3**, como por exemplo: peixes gordos (sardinha, cavala, salmão, congro, enguia, ...) nozes e sementes de chia:

- São fundamentais para a integridade das membranas celulares do cérebro;
- Desempenham um papel crucial na comunicação entre as células cerebrais, facilitando a libertação de serotonina (neurotransmissor que ajuda a regular o sono, o apetite, o humor e a dor);
- Têm propriedades anti-inflamatórias que podem reduzir a inflamação crónica no cérebro que é um factor associado à depressão;

Alimentos ricos em **vitaminas do complexo B**, como por exemplo: carne, ovos, leite, queijos, iogurtes, vegetais de folha verde escura, cereais integrais:

- São essenciais para a síntese de neurotransmissores como a serotonina, dopamina, GABA e noradrenalina, importantes para a regulação do humor, motivação e função cognitiva.

Alimentos ricos em **fibras**, como por exemplo: cereais integrais, frutos secos, sementes, leguminosas, frutas e vegetais:

- São a base de um microbioma diverso e do bom funcionamento do sistema digestivo;
- Ajudam a manutenção e estabilização dos níveis de glicose no sangue.

Alimentos ricos em **antioxidantes**, como por exemplo: citrinos, frutos vermelhos, vegetais de folha verde escuro, frutos secos, azeite e sementes:

- São bons fornecedores de vitaminas C e E, com ação antioxidante que diminuem os radicais livres e o stress oxidativo associado à inflamação e doença mental, como a depressão e demência.

Alimentos ricos em **proteínas**, como por exemplo: peixe, carnes magras, ovos e leguminosas:

- São compostos por aminoácidos necessários à produção de neurotransmissores

A **hidratação** adequada através de água ou infusões, é outro aspeto importantíssimo para a saúde mental. O baixo consumo de água causa desidratação que interfere nas funções cerebrais de cognição e sensação de fadiga, irritabilidade e ansiedade.

O que **evitar ingerir** (ou ingerir com muita moderação) por estarem relacionados com uma pior saúde mental:

- Açúcar e alimentos com elevado teor de açúcar (produtos de pastelaria, refrigerantes, marmelada, compotas, gelados, chocolates...)
- Alimentos processados feitos com farinhas refinadas (pobres em fibras)
- Carne processada: patês, fiambres, salsichas...
- Alimentos ricos em gorduras saturadas: carnes vermelhas, banha de porco, manteiga, queijos gordos... Fast-food
- Alimentos ou refeições pré-cozinhadas
- Bebidas alcoólicas.

Ter uma alimentação saudável e equilibrada como a dieta mediterrânica, com peixe, carnes brancas, vegetais e frutos contribui para uma boa saúde mental.