

**Afinal, estresse engorda?**

Estresse, uma das palavras mais conhecidas em nosso cotidiano! Emagrecer, a palavra “desejo” de muitos. Comer, o prazer constante de todos! E tudo isso tem relação? A resposta é SIM!

São vários os problemas psicológicos que podem provocar o aumento de peso ou impedir o emagrecimento, mas é comprovado que o estresse tem muita influência sobre o peso corporal, seja pelo aumento do hormônio cortisol circulante no sangue ou pela compulsão alimentar que é o aumento da ingestão dos alimentos.

O cortisol é um hormônio intimamente ligado ao sistema emocional, e quando liberado na circulação em produção excessiva aumenta os níveis de açúcar no sangue, causa insônia, mudanças constantes de humor, favorece a obesidade na região abdominal e acaba com os estoques de proteína. Algumas maneiras de regularizá-lo são tendo uma boa alimentação, fazendo atividade física e MANTER A CALMA!

Dietas muito radicais para perder peso podem causar estresse, por isso uma reeducação alimentar sempre é o melhor caminho.

Evite alimentos estimulantes ricos em cafeína, pois eles produzem mais cortisol.Um alimento que ajuda a regular os níveis de cortisol no sangue é o inhame, pois ele apresenta um fitoesteróide que consegue diminuir os efeitos desagradáveis desse hormônio no organismo.

Por isso, alimente-se bem, tenha foco na reeducação alimentar e respire fundo para manter a calma sempre!

Dra. Ellen Oliveira

Nutricionista Clínica e Estética - CRN 3: 39574