

## Alimentação saudável como aliada no combate ao Stress

Ultimamente temos ouvido a expressão “correria” com muita frequência. O mundo cheio de desafios e cada vez mais competitivo tem feito com que as pessoas priorizem suas tarefas tornando-se ansiosas e apressadas. Desdobram-se em suas rotinas e acabam se deixando de lado para “darem conta” de tudo. Como consequência disso, o “STRESS” vem ganhando cada vez mais espaço em nossas vidas.

O stress atinge cerca de 90% da população mundial segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) e está relacionado à diversas doenças como depressão e transtornos de ansiedade. No campo odontológico podemos citar o “bruxismo” que tem se manifestado com mais frequência nos consultórios.

O que podemos fazer para diminuir o inevitável stress? E qual o papel da nutrição no auxílio ao combate desse vilão?

Os dois “mocinhos” que nos ajudarão nessa batalha são: a endorfina e a serotonina.

A endorfina é produzida pelo nosso organismo e é considerada um analgésico natural. Já a serotonina é um hormônio que atua na regulação do sono, principal momento do bruxismo, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, etc.

A nutrição tem papel fundamental na orientação de uma alimentação saudável e balanceada buscando alimentos ricos em triptofano. Esta substância é precursora da serotonina e nos fornece uma sensação de bem estar e diminuindo a ansiedade e a tensão.

Em breve apresentaremos uma lista desses alimentos para que todos tomem conhecimento, façam uso e indiquem aos seus pacientes na intenção de combater esse grande mal que nos incomoda tanto hoje: o stress.



**Dr. Vanessa de Lima Serrano**

*Nutricionista*