



DEPRESSÃO

Patricia Davidson



DEPRESSÃO

A depressão é um transtorno de humor, caracterizado por sentimento constante de tristeza e desânimo durante um período prolongado. É uma patologia geralmente crônica e recorrente que pode levar a limitações das atividades diárias e no bem-estar.

Embora os genes interfiram em cerca de 40% no risco de desenvolver depressão, são os fatores ambientais os principais responsáveis pelo desenvolvimento da doença, entre eles o estresse crônico ou precoce, traumas emocionais, infecções virais, exposição a toxinas, uso de fármacos, hipersensibilidades alimentares e exposição precoce a alimentos antes dos 6 meses de vida.

Os principais sintomas são: humor deprimido, anedonia, falta de esperança, desespero, sentimento de culpa ou desvalia, perda de peso e apetite/ganho de peso ou apetite, agitação psicomotora/letargia, fadiga ou falta de energia, pensamentos recorrentes de morte ou suicídio, dificuldade de concentração, insônia/hipersônia.





COMO OS ALIMENTOS INFLUENCIAM O CÉREBRO PARA MELHORAR O HUMOR?

Quando os níveis de neurotransmissores ficam altos ou baixos demais provocam alterações de humor e comportamento. Os neurotransmissores são formados por nutrientes, portanto, se não nos alimentamos da matéria prima necessária, reduzimos a disponibilidade do organismo produzir neurotransmissores de maneira própria.

Os principais neurotransmissores que tem influência sobre o humor e ansiedade são:

SEROTONINA:

Principal regulador do humor, apetite, sono e dor. Baixos níveis levam a ansiedade, depressão, dificuldades em dormir, fome e sensibilidade aumentada a dor. Ela é formada basicamente por um aminoácido chamado triptofano presente em peixes, carnes, ovos e outras proteínas.

Há outras fontes como: quinoa, banana, lentilha, nozes, abacate e cacau. Com ajuda de B6, B3, vitamina C e inositol há maior formação de serotonina. Lembrando que por volta de 95% da serotonina está presente nos intestinos, e transtornos nessa área se relacionam com alterações de humor.

DOPAMINA:

A dopamina é essencial para o ânimo, a motivação, a sensação de prazer e o funcionamento cognitivo normal. Sua produção é estimulada pela exposição ao sol, exercícios físicos, contatos amigáveis e a sensação de recompensa como ao vencer desafios, cumprir metas, etc. A dopamina é formada a partir da tirosina, portanto alimentos que contém tirosina são essenciais para sua produção, os principais são: carnes, ovos, abacate, cacau, amêndoas e chá verde.

FENILETILAMINA:

Atua melhorando o humor e a paixão. É formado por um aminoácido, a fenilalanina, que com a ação da vitamina B6 forma o neurotransmissor. O corpo pode converter também a feniletilamina em tirosina, um aminoácido que é matéria prima de outros neurotransmissores.

GABA (ÁCIDO GAMA-AMINOBUTÍRICO):

Promove boa memória, reverte a depressão e reduz a ansiedade e nervosismo. Reduz ainda a sensação de dor. Matéria prima – L-teanina (um aminoácido encontrado no Matchá), magnésio, L-aurina, glutamato, B3, B6 e B12.



GATILHOS

QUÍMICOS:

Defeitos ou baixa produção dos neurotransmissores (como a serotonina e a endorfina) os quais trazem conforto, bem-estar e prazer.

FÍSICOS:

Ambientes artificiais, sem contato com a luz do sol e com muita radiação eletromagnética.

ESTRESSE OXIDATIVO:

Pode levar a uma carga de noradrenalina, adrenalina e cortisol, que em excesso bloqueiam a formação de neurotrofinas, as substâncias que protegem os neurônios, e aumentam a produção de radicais livres, gerando uma cascata inflamatória. A inflamação estimula a enzima indolamina dioxigenase (IDO), que metaboliza o triptofano para produzir vitamina B3 ao invés de produzir serotonina.

A inflamação pode ser causada por alimentação errada e com baixo teor de antioxidantes, intolerâncias alimentares, sedentarismo, sobrecarga de contaminantes e metais pesados.





HIPERATIVIDADE DO CÓRTEX PRÉ-FRONTAL:

A área cerebral está envolvida com a regulação do humor e com a capacidade de resolver problemas. É necessário buscar alternativas de relaxamento, como ioga e meditação para equilibrar as conexões e estímulos cerebrais.

ALTERAÇÃO INTESTINAL:

A produção de serotonina ocorre em maior parte no nosso intestino e quadros de disbiose ou alterações do funcionamento desse órgão, como constipação ou diarreias crônicas, também afetam seu equilíbrio.

Se esse triptofano não é bem conduzido dentro do nosso organismo, pode haver a produção do intermediário metabólico ácido quinolínico, que estimula a neurotransmissão glutamatérgica levando a alteração no humor, excitação mental, manias, às vezes irritabilidade, agressividade e competitividade.

ESTRESSE DE ORIGEM PSICOSSOCIAL:

Eventos estressantes durante a vida podem levar ao surgimento e a progressão desse transtorno de humor por acarretar alterações moleculares, efeitos celulares e mudanças morfológicas e teciduais.

TRATAMENTO

AUMENTAR A EXPOSIÇÃO AO SOL:

Exposição ao sol é um elemento chave para a produção de dopamina, serotonina e endorfinas, principalmente o sol da manhã, sendo que o sol do fim da manhã, meio dia e começo da tarde, pela maior presença de raios ultravioleta ativa mais a produção de vitamina D.

MELHORAR A QUALIDADE DO SONO:

Relaxar e regenerar o organismo é muito importante para a regulação do sistema nervoso e hormonal. Uma refeição leve de noite e um ambiente, limpo, ventilado e escuro são fatores que contribuem para melhorar a qualidade do sono. Técnicas de meditação e músicas relaxantes também podem trazer ótimos resultados.

SE ALINHAR COM OS CICLOS CIRCADIANOS:

Diversos estudos demonstram que viver desconectado dos ritmos naturais piora os quadros de depressão. Portanto, levantar mais cedo, se movimentar durante o dia e deitar mais cedo e evitar ambientes e luzes artificiais durante a noite podem ajudar na melhora dos sintomas.





CONTATO COM A NATUREZA:

O contato com a natureza aumenta a produção de neurotransmissores benéficos, estimula diversas regiões cerebrais e nos coloca em contato com microorganismos benéficos.

COMEÇAR UMA ATIVIDADE FÍSICA DE FORMA REGULAR:

O exercício estimula a neurogênese, o que ajuda a estabilizar o humor e a produzir neurônios. Comece a praticar uma atividade física que te dê prazer e tire ao menos 30 minutos do seu dia para praticá-la.

PROCURAR TRATAMENTOS DE RELAXAMENTO:

Praticar ioga, meditar e fazer sessões de acupuntura pode ajudar a aliviar a depressão.

DESCONTAMINAÇÃO DE METAIS PESADOS E PARASITAS:

Metais pesados e toxinas atrapalham a função normal dos neurotransmissores e podem causar alterações no humor. Tratamentos, nutrientes e fitoterápicos, como cúrcuma e clorella, que estimulam o detox, podem ajudar muito no tratamento da depressão. Reduzir o consumo de industrializados ajuda a fortificar este processo.

AUMENTAR O TRIPTOFANO:

Consuma regularmente peixes e ovos, enriqueça seus smoothies e shakes com cacau orgânico, troque a proteína animal por quinoa cozida por 1 ou 2 vezes na semana, inclua 1 porção de nozes no seu lanche e consuma 1 porção de abacate antes de dormir.

AUMENTAR A TIROSINA:

Consuma com frequência alimentos ricos em tirosina como ovos, carnes, abacates, amêndoas, cacau, iogurte, banana e chá verde.

MELHORAR A PROPORÇÃO DE ÔMEGA 3:

Aumente a frequência do consumo de peixes de águas profundas e enriqueça suas frutas e suas saladas com linhaça e chia.

MELHORAR O PERFIL DE BACTÉRIAS INTESTINAIS:

Introduza biomassa ou farinha de banana verde e evite o consumo de industrializados, açúcar e adoçantes, que afetam a microbiota intestinal.

Tente suplementos de probióticos.



AUMENTAR APOORTE DE ZINCO:

Por ser de extrema importância para a atividade neuronal inclua sementes, oleaginosas, arroz integral ou quinoa, feijões, ervilha, lentilha, ovo ou carne (de preferência orgânica).

AUMENTAR APOORTE DE MAGNÉSIO:

Dietas pobres em magnésio estão associadas a maior estresse oxidativo no cérebro. Inclua ao menos uma de duas suas fontes principais por dia: sementes, verduras verde escuras, feijões, ervilha, lentilha e spirulina.

AUMENTAR APOORTE DE CROMO:

Importante para a expressão de receptores de membrana para serotonina nos neurônios. Uma boa alternativa para elevar seus níveis é incluir brócolis ou espinafres nas saladas. Comer maçã (com a casca) com 2 unidades de nozes ou enriquecer a granola com levedo de cerveja.

AUMENTAR APOORTE DE VITAMINAS DO COMPLEXO B:

São cofatores para a formação de enzimas importantes na síntese de neurotransmissores, por isso devem estar presentes diariamente. Uma alimentação variada com vegetais folhosos, legumes, cereais integrais, ovos, abacate e carnes contribui para o fornecimento de vitaminas do complexo B. Mas em casos de depressão, muitas vezes é necessário suplementar de forma individualizada.





AUMENTAR O ESTOQUE DE VITAMINA D:

Regula a expressão de vários neurotransmissores. Na grande maioria das vezes a sua suplementação é necessária.

AUMENTAR APORTE DE VITAMINA C:

Tem ação neuromoduladora sobre a neurotransmissão de dopamina e glutamato e participa da síntese de serotonina. Acrescente um suco de frutas cítricas no café da manhã, enriqueça a salada com tomate e/ou brócolis, enriqueça sucos e shakes com suplemento de Camu Camu.

AUMENTAR APORTE DE VITAMINA E:

Sua deficiência altera o metabolismo de serotonina. Uma forma de melhorar seu fornecimento é através da ingestão de óleos vegetais - como azeite e óleo de semente de uva, e do consumo de sementes e oleaginosas. Uma alternativa é fazer um mix de semente de girassol com castanha de caju e amêndoas, que pode entrar como um lanche entre as refeições.

Além desses, existem alguns fitoterápicos e fitoquímicos que também podem ser benéficos no tratamento para pessoas com depressão. Devido a seus princípios ativos, essas plantas podem influenciar no metabolismo da serotonina, diminuindo sua degradação ou a sua recaptação para o neurônio pré-sináptico, podem ter efeitos moduladores de citocinas inflamatórias, entre outros.



RECEITAS

SMOOTHIE DE ABACAXI COM COCO:

1 rodela de abacaxi + 1 colher de chá de coco em flocos + 50 ml de leite de coco + 150 ml de água

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba gelado.

PASTA DE GRÃO DE BICO:

250 g de grão de bico cozido + suco de limão + 1 colher de azeite + 3 dentes de alho + salsinha + pimenta + 1 pitada de sal rosa

Modo de preparo: Em um processador adicione todos os ingredientes e bata até ficar um creme. Conserve em pote de vidro na geladeira.

GUACAMOLE:

1 abacate maduro descascado + 1 tomate médio maduro + 1 cebola picada + 1/2 de xícara de folhas de coentro picadas + suco de 1 limão + pimenta caiena a gosto + sal rosa a gosto + 2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo: Pique os tomates, as cebolas e as folhas de coentro, e coloque-as em uma tigela. Acrescente o abacate e amasse bastante. Misture os demais ingredientes ao abacate e acrescente o azeite. Conserve na geladeira.



ROLÊ DE PEIXE:

3 filés de peixe + 1/2 limão + sal a gosto + espinafre a gosto + azeite a gosto + 2 dentes de alho + 1 colher de sopa de azeite + 1 xícara de molho de tomates caseiro + 6 palitos de dente

Modo de preparo: Tempere os filés com o sal, o limão e o azeite. Com os filés espalmados, coloque o espinafre e enrole. Coloque 2 palitos de dente para segurar o filé enrolado. Em uma panela, faça um refogado com azeite, cebola e alho, e acrescente os rolinhos.

Despeje 1/2 copo de água para cozinha. Quando estiverem dourados acrescente o molho de tomates caseiro, e deixe ferver.

BARRINHA DE CEREAL:

3/4 de xícara de farelo de aveia + 3/4 de xícara de coco ralado + 3 colheres de sopa de cacau em pó + 1/2 xícara de água + 1 colher de sopa de açúcar de coco

Modo de preparo: Misture os ingredientes secos. Adicione a água e o açúcar. Misture bem a massa. Cubra uma forma com papel manteiga. Distribua a massa uniformemente. Leve à geladeira por uns 30 min e corte em formato de barrinhas. Volte à geladeira por pelo menos 1h.



MUFFIN DE ABÓBORA COM GOTAS DE CHOCOLATE:

1 xícara de purê de abóbora + 1 xícara de manteiga de amêndoas + 1 colher de sopa de açúcar de coco + 2 ovos + 1 colher de chá de canela + 1 colher de chá de bicarbonato de sódio + 1/2 xícara de chocolate amargo picado (sem lactose)

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180°C. No processador, bata o purê de abóbora com a manteiga de amêndoas, os ovos, o açúcar de coco, a canela e o bicarbonato de sódio, até formar uma massa cremosa. Adicione metade do chocolate à massa e misture. Distribua a massa em formas de muffin pequenas e polvilhe o restante de chocolate picado por cima. Asse por 15 - 20 min. Rende 4 unidades.

PATÊ DE SEMENTES DE GIRASSOL:

1 xícara de semente de girassol crua e sem casca + 1 colher de chá de sal rosa + 1/3 xícara de suco de limão + 1 xícara de água + ervas a gosto

Modo de preparo: Bater tudo no liquidificador e servir. Manter no refrigerador e consumir em até 3 dias.



BOLO DE BANANA DE FRIGIDEIRA:

1 ovo + 1/2 banana prata + 1 colher de sopa de farinha de aveia + 1 colher de sopa de farinha de coco + 1 colher de chá rasa de fermento + canela a gosto

Modo de preparo: Bata bem os ovos. Em seguida, adicione a banana já amassada e misture os ingredientes que faltam. Leve ao fogo numa frigideira até dourar ambos os lados.

ANTEPASTO DE SALMÃO:

100 g de salmão picado em cubos pequeno + suco de 2 limões + 1/2 cebola roxa fatiada + cebolinha picada + sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: Corte o salmão em cubinhos e deixe de molho no suco do limão da noite para o dia (umas 12h). No dia seguinte, escorra o limão, coloque azeite, sal e a cebola roxa.



QUIBE DE QUINOA:

1 kg de carne moído + 1 xícara de quinoa cozida + 1 ovo + tomate picadinho + temperos (manjerição, salsinha, orégano, etc.)

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, coloque em um refratário revestido com papel manteiga e leve ao forno ate dourar. Opcional, modelar os quibes.





www.flaviopassos.com



Flavio Passos

puravida 