



vivamelhor
programa de saúde alimentar

Inteligência Emocional e Alimentação



SUMÁRIO

1. Inteligência emocional e alimentação.....	3
2. Psicologia da inteligência emocional.....	5
3. Hormônios e controle cerebral.....	9
4. Sono e tomada de decisão.....	12
5. O momento de levantar.....	15
6. Nutrição cerebral.....	16
7. Exercício físico.....	28
8. Disciplina!.....	29
9. Ansiedade e estresse.....	30
10. O ato de alimentar-se deve ser emocionalmente prazeroso.....	33
Fontes.....	34

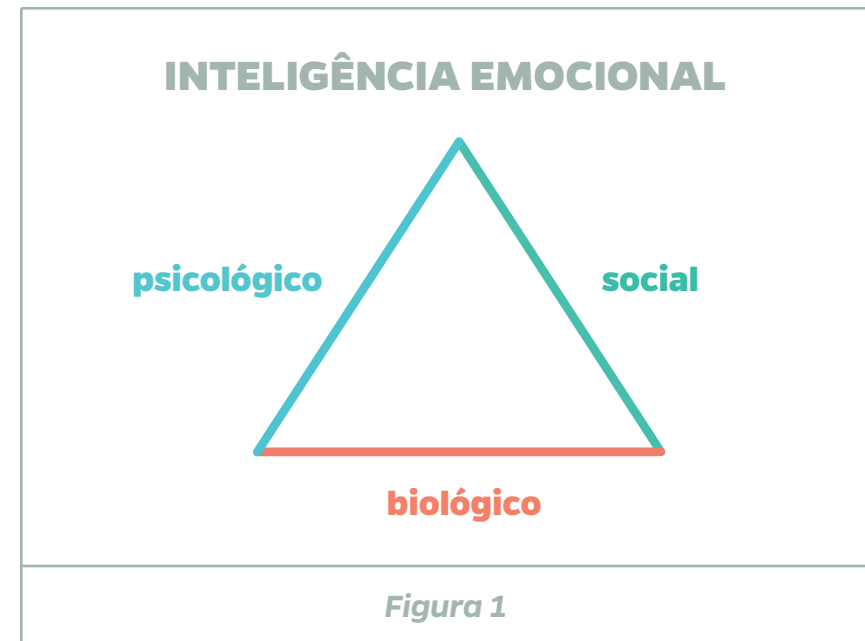
1. Inteligência emocional e alimentação

Você saberia falar o que é emoção? Muitos não conseguem definir, mas pode ser conceituado como uma resposta do corpo a acontecimentos, algo que move o organismo para uma determinada ação e não se pode controlar, mas sim ter conhecimento sobre as próprias emoções e as dos outros que estão ao nosso redor, para aproveitá-las da melhor forma possível. É a partir disso que podemos designar a inteligência emocional.

A inteligência emocional tem um papel fundamental nas nossas ações cotidianas, seja com nós mesmos ou com quem convivemos. Com ela podemos tirar o melhor de nós e dos outros. Entender como as emoções se dão e que cada um tem um jeito particular de demonstrá-las faz com que tenhamos sucesso no trabalho, com nosso corpo, com nossa família, com nossos bens. Percebe-se que tudo depende delas. A inteligência emocional pode ser dividida em três áreas: atenção emocional (por exemplo, geralmente me preocupo muito com o que sinto), clareza

emocional (por exemplo, quase sempre sei como me sinto) e reparo emocional (por exemplo, tento ter pensamentos positivos mesmo quando me sinto).

O ser humano é biopsicossocial, ou seja, há uma tríade de âmbitos que baseia todas as atitudes e sentimentos que formam a inteligência emocional, são eles: psicológico, social e biológico, este último é de extrema importância, pois os outros dependem dele, e é aí que entra a alimentação adequada (Figura 1).



A inteligência emocional possui várias interpretações, mas sempre com base nestes componentes: (a) a percepção adequada dos estados emocionais; (b) a compreensão de sua natureza; (c) a regulamentação deles; e (d) tudo isso nas próprias emoções e nas dos outros.

O aumento da inteligência emocional leva a atitudes mais positivas, maior autoestima, orientação a valores positivos e maior adaptabilidade; por outro lado, baixos níveis de inteligência emocional em indivíduos levam a atitudes alimentares desordenadas e impulsivas.



2. Psicologia da inteligência emocional

O campo da psicologia social mostra uma relação positiva entre altos escores em inteligência emocional e maior bem-estar psicológico, afirmando que pessoas com maior autocontrole emocional e comportamental percebem que têm maior controle sobre as demandas de seu ambiente e também maior autoestima.

Do ponto de vista educacional, a inteligência emocional tem sido associada positivamente a um maior bem-estar psicológico em estudantes, bem como a eficácia e empatia, bem-estar emocional e desempenho acadêmico. Por outro lado, a inteligência emocional tem sido negativamente ligada ao estresse, depressão e emoções negativas, elementos que levam à geração de comportamentos ruins, ligados ao fracasso. Por esse motivo, humor negativo, desregulamentação das emoções, alterações nas rotinas e falta de autoestima, podem ser as causas do abandono da dieta saudável ou mesmo distúrbios alimentares.

A raiva, tanto suprimida como expressada, pode influenciar no aparecimento de várias doenças, tanto psicológicas como físicas, pelo que a intervenção nunca se deverá limitar apenas à medicação. O homem é um ser social que depende do outro e sente plenitude na sua felicidade apenas quando esta é partilhada. Atualmente existem estudos que relacionam o isolamento emocional e a solidão como agravantes da depressão e outros desequilíbrios emocionais, mas também com problemas cardiovasculares, maior propensão para infecções virais e maior taxa de mortalidade.

Nesse meio, as refeições podem ser um importante ato de socialização e, tomadas em conjunto, permitem uma mastigação mais lenta e pausada e, portanto, uma melhor absorção dos nutrientes e a obtenção por parte do indivíduo de momentos em que usufrui de tempo para uma descontração diária. De fato, os bons hábitos citados, aliado a preocupação com a inserção social, formam um ideal cada vez mais defendido.

O córtex cerebral é constituído por 20 bilhões de neurônios que desempenham um papel central na memória, atenção, consciência, linguagem, pensamento, cognição, percepção, coordenação motora e resposta adaptativa ao mundo exterior. Em todos estes neurônios, a gordura mais abundante é o DHA, pois 60% do cérebro é constituído de gordura.



Durante a gravidez, o feto desenvolve todas as estruturas cerebrais e sistema nervoso, o que faz com que a mãe necessite de um aporte de DHA na ordem dos 300mg por dia (pelo menos no terceiro trimestre da gravidez e durante todo o período de amamentação). Se a grávida e a mãe a amamentar não providenciarem este aporte adequado de DHA, seus organismos retirarão das suas próprias estruturas cerebrais o DHA necessário, e, como consequência, a mãe desenvolve carência da substância.

Baixas doses de DHA em circulação estão associadas ao risco de desenvolvimento de depressão pós-parto e parto prematuro, bem como redução das capacidades intelectuais (memória, capacidade de concentração e raciocínio) e vista cansada. (Lembrando que tudo isso deve ser prescrito por um médico, respeitando as individualidades).

O aporte pelo leite materno de DHA é também crucial ao desenvolvimento da criança, melhora da capacidade de verbalização e o Q.I. das crianças até os 4 anos. Já o EPA, uma outra gordura presente na alimentação e na forma de suplementação, apresenta não só uma função estrutural importante (tal como o DHA), mas também uma função reguladora de alguns processos metabólicos que influenciam o bom humor. O EPA pode, por exemplo, promover maior concentração de serotonina – hormônio da felicidade. Boas doses de EPA também influenciam na saúde cardiovascular e mental, auxiliando a evitar depressão e problemas no desenvolvimento cognitivo e estabilidade emocional.

É importante ressaltar que a alimentação brasileira no geral é carregada em alimentos com ômega 6, como os óleos vegetais (soja, girassol), linhaça, nozes, castanhas e

amendoim.

Mas, para não aumentar a inflamação no corpo, é necessário que as quantidades de ômega 3 e 6 estejam equilibradas, por isso a importância de acrescentar alimentos fonte de ômega 3, como a sardinha e a linhaça.

Desempenhando um papel também importante na saúde mental e no desenvolvimento cognitivo, encontramos alguns nutrientes chamados fosfolípidos em ovos e carne de órgãos, mas também, embora em menor quantidade, na soja e frutos secos, que favorecem também o bom funcionamento das membranas celulares e em particular das membranas dos neurônios. No organismo, a colina, muito presente na gema do ovo, pode ajudar a obter um melhor desempenho, principalmente quando falamos de memória.

Já que falamos em memória, a alimentação pode ajudar muito a melhorá-la, tanto com os fatores já citados acima como:



Abacate: rico em gorduras boas, vitamina E, magnésio, folato e glutathiona, que são nutrientes essenciais para os neurotransmissores. O magnésio facilita a transmissão do impulso nervoso no cérebro.



Brócolis e espinafre: os vegetais verde-escuros são ótimos para ajudar na memória e protegem o neurônio da oxidação. Além disso, são ricos em magnésio, quercetina, betacaroteno, glicosinolato, luteína, sulforano e fibras. O ideal é consumir $\frac{1}{2}$ xícara três vezes por semana.



Oleaginosas: invista nas castanhas e nozes que são fontes de selênio, mineral com alto poder antioxidante e protetor do neurônio. Elas também são ricas em vitamina E, ácido alfa-tocopherol e ácido elágico, que ajudam na saúde do cérebro.



Ovos: ricos em serina, um dos nutrientes responsáveis pela formação da dopamina, o alimento ajuda na atenção.



Sálvia e alecrim: em forma de chá ou salada, aumentam o poder de concentração em até três horas. Ingerir meia hora antes dos estudos.



Açafrão: inibe a morte de neurônios – o ideal é consumir em média 1 colher de chá por dia (pode ser usado no arroz e nos ovos).



Cafeína: pode combater a fadiga mental e ativa o sistema de alerta. Consumir café e chá preto e verde. O chocolate também contém cafeína, além de melhorar o estresse, porque libera endorfina. A indicação é o mais amargo. O excesso de ambos, entretanto, é prejudicial.



Semente de abóbora: as sementes de abóbora têm bastante ácido alfa-linolênico (ALA), que é um ômega 3 essencial de cadeia curta, de origem vegetal, e que nossos corpos não produzem. As sementes de abóbora são perfeitas para quem é vegetariano e não come peixe.



3. Hormônios e controle cerebral

Atualmente vive-se em um ciclo vicioso, em que as pessoas descontam seus sentimentos ruins na comida, e esta por sua vez pode causar uma sensação de prazer momentâneo, mas depois, a frustração volta e o “alimento confortante” é ingerido novamente. Isso acontece porque temos dois principais neurotransmissores responsáveis por liberar esta sensação de prazer: a dopamina e a serotonina. Estas se dão desde quando ingerimos um chocolate ou até quando nos exercitamos ou abraçamos alguém. A diferença é que com o chocolate, a coxinha, o refrigerante e outros alimentos ricos em gordura e açúcar temos consequências maléficas, como o pico de insulina, que gera letargia minutos após a ingestão, o acúmulo de gordura que inflama o organismo. Isso faz com que aumente a propensão de levar uma rotina mais estressante, porque não consegue-se dar a energia necessária para o cérebro trabalhar e realizar a tomada de decisões. Uma situação comum é quando se exagera no

final de semana, com o álcool do happy hour ou o açúcar das festas infantis, e então acordamos na segunda-feira cansados, ansiosos, agressivos, sem motivação nenhuma para o desempenho profissional, impedindo de colocar em prática essa inteligência, porque nossa capacidade cognitiva está menor.

O cortisol também é um hormônio que merece atenção, pois ele é considerado o hormônio do estresse prolongado, podendo influenciar no desempenho, no foco ou até originar uma insônia, prejudicando outros hormônios e o processo de tomada de decisão. Os níveis muito baixos do cortisol (hipocortisolemia) causam sintomas menos agradáveis, nomeadamente: humor deprimido, ansiedade, irritabilidade e Craving por açúcar e sal (comer impulsivo por falta de domínio hormonal e cerebral). Em ambos os casos de hipercortisolismo ou hipocortisolemia (cortisol muito alto e muito baixo) haverá tendência a insônia, piora do sistema cognitivo, fadiga, aumento de peso e diminuição da libido. A boa notícia é que é possível modulá-lo com a alimentação em certos horários do dia a dia, para que seu pico não ocorra à noite, tirando seu sono, por exemplo.



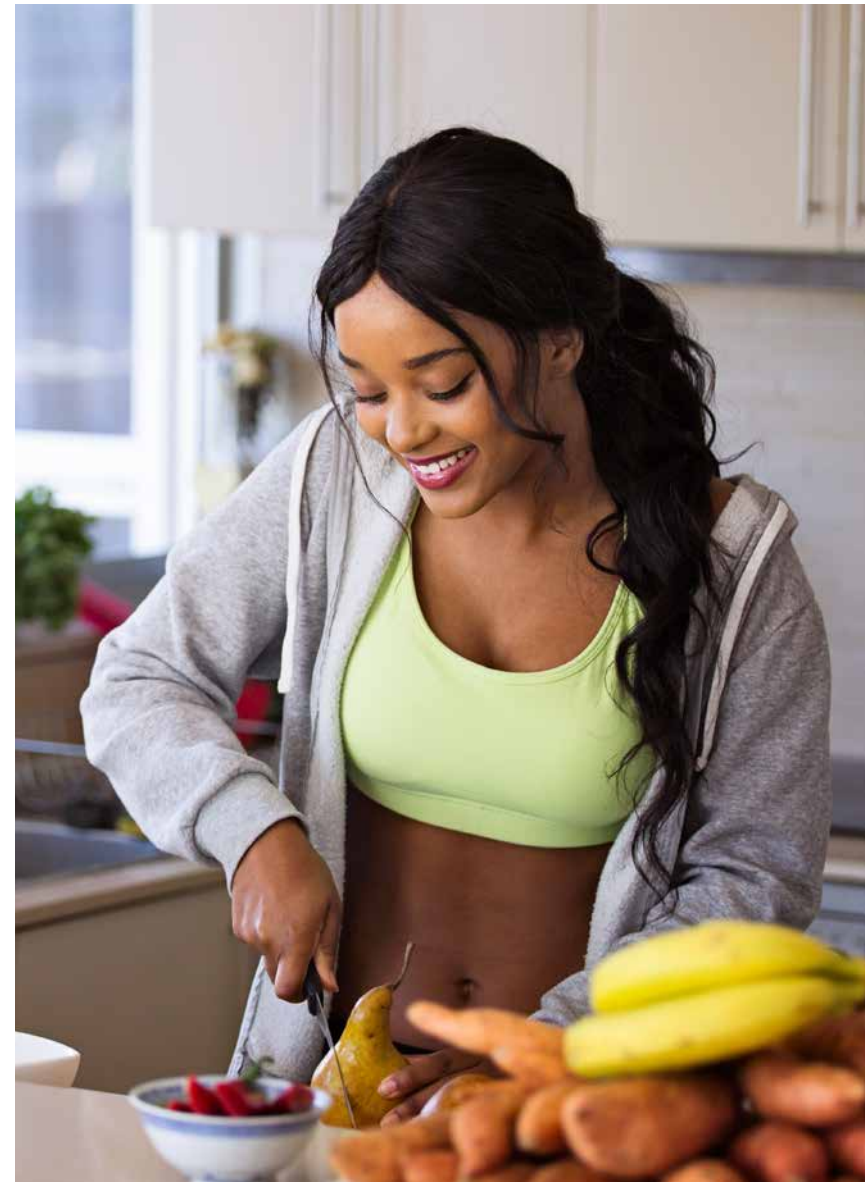
Para isso, é importante consumir já pela manhã uma gordura boa. O abacate, por exemplo, contém contém uma substância chamada beta-sitosterol beta sitosterol, que contribui para modular o cortisol produzido em situações de estresse. A polpa natural de açaí e as amêndoas também são excelentes para isso! Pode até bater com uma banana e adicionar canela que também é uma combinação otimizada de compostos que vão ajudar no controle da liberação desse hormônio.

O DHEA também tem relação com o cortisol, se está elevado, deprime o sistema imunológico, ou seja, o risco

de contrair doenças é muito aumentado, além do processo de envelhecimento ficar acelerado. O DHEA estando em níveis adequados ajuda a modular o cortisol também. É possível realizar suplementação, mas pioneiramente ele está presente no inhame e na soja. As mulheres principalmente devem cuidar com os níveis de DHEA, pois, diminuído, a imunidade fica baixa e seus níveis elevados podem levar a efeitos androgênicos (masculinizantes), o ideal é que fique entre 200 a 250 mg/dL.

Outro ponto influenciado pelo estresse emocional é a absorção e integridade da permeabilidade intestinal, visto que o estresse aumenta a formação do cortisol, que atua diretamente no órgão, propiciando a alteração da microbiota intestinal. Essa alteração levará à diminuição de neurotransmissores, como a serotonina, piorando o estado de humor que já se encontra totalmente alterado.

Além disso, a regulação e inteligência emocional predizem doenças cardiovasculares, portanto, podem ser consideradas um fator de risco para a saúde cardiovascular, tanto para homens quanto para mulheres.



4. Sono e tomada de decisão

Quando não se tem uma boa noite de sono (menos de seis horas), não entramos em sono profundo, e temos muitos prejuízos, tais como:

- O cérebro não se recupera, as redes neurais falham;
- Não sonhamos, pois somente no sono REM (profundo) que isso ocorre;
- Não ocorre liberação de hormônios importantes para a manutenção de tecidos, construção de massa magra e perda de gordura corporal;
- Não consolidamos a memória, aumentando o esquecimento dos aprendizados daquele dia;
- Não se elimina as toxinas de forma correta;
- Diminui a imunidade drasticamente;
- Aumenta a grelina (hormônio da fome);
- Aumenta a liberação de insulina e ocorre maior formação de gordura corporal;
- Diminui a expectativa de vida;
- Alteram-se hormônios sexuais e libido;
- Cria-se um ciclo de estresse: sono ruim – aumento de estresse – não conseguimos dormir;
- Retemos líquidos;
- Diminui o foco e controle dos próprios atos.



Este último merece muita atenção, pois o nosso cérebro é dividido em dois principais lados (córtex), um lado é responsável pela satisfação e racionalidade, que envia sinais para o outro lado, o que controla a impulsividade, agressividade e compulsão. Quando não dormimos bem, o cérebro fica insatisfeito, fadigado e, com isso, o lado da impulsividade tem domínio sobre o lado controlado e racional. Por isso, o corpo acaba pedindo várias sensações de recompensa, somente o que fornece prazer momentâneo de forma impulsiva, aumentando a vontade de doces por exemplo. Além disso, os hormônios

ficam desregulados, então a sensação de fome aumenta e a sensação de saciedade diminui, fazendo com que o consumo alimentar aumente simplesmente por querer mastigar algo, por um impulso, e não para nutrir o corpo.

Isso também acontece com toda a tomada de decisão que, após uma noite mal dormida, tem grandes chances de ser tomada de forma impulsiva, sem pensar tanto de forma racional e a longo prazo, além de aumentar o estresse e ansiedade, prejudicando de forma drástica sua inteligência emocional.

Então, pensando nisso, existem estratégias que podem ser adotadas, popularmente chamadas de “higiene do sono”, usando chás, alimentos e atitudes que podem ser tomadas para melhorar este quadro, como:

- Após as 18h, evitar comer alimentos pesados e não beber muita água para não ter que interromper o sono para ir ao banheiro;
- Tomar um banho quente após as 18 horas para “acalmar” o corpo, se tiver óleo essencial de lavanda, colocar algumas gotas no difusor ou no próprio banheiro para ajudar a relaxar;
- Não beber cafeína após as 18 horas, presente não só no café, como no chá verde e chocolate.
- Beber chás calmantes para melhorar a qualidade do sono e diminuir a insônia, como o chá de melissa, mulungu, valeriana, passiflora, maracujá e camomila;
- Se for se alimentar dar preferência a alimentos que contêm substâncias ligadas à produção de melatonina (hormônio do sono), como kiwi, alface e banana aquecida.

No organismo, a melatonina é a hormônio responsável pela regulação dos ciclos de sono e de atividade. Este hormônio é liberado quando o corpo e a mente necessitam de descanso, e não só o número de horas de descanso deve ser respeitado, como o período de repouso deve ser noturno, uma vez que sua produção é sensível à luz, por isso, deve-se também diminuir as luzes brancas (do computador, tablet, TV e celular) duas horas antes de dormir.





5. O momento de levantar

Este momento deve ser calmo, para conseguir ter essa clareza mental tão tratada aqui. Não é benéfico acordar acelerado, atrasado, sem tempo de se observar, se expor a uma luz natural, como a luz do sol, e sinalizar para o corpo que é dia, de forma gradual.

Inclua alguma coisa que faça você e refletir, se autoconhecer, como a meditação e/ou a oração.

Também é interessante beber ao acordar, algum chá anti-inflamatório, para ajudar na eliminação de toxinas foram produzidas à noite, alguns exemplos, são:



Chá de canela



Chá com nibs de cacau



Chá verde



Chá de ginkgo biloba

6. Nutrição cerebral

A alimentação fornece os nutrientes necessários para a construção e bom funcionamento dos tecidos neuronais, é crucial nas reações químicas neuronais, no comportamento e na resposta a medicação.

O jejum prolongado, pular refeições (principalmente o almoço), horários desregulados, ingestão de quantidades excessivas em pouco tempo, entre outros, estão associados a fadiga, ansiedade, sintomatologia associada à hiperatividade, falta de concentração e memória.

AÇÚCAR REFINADO

A glicose, vulgo açúcar, é o principal combustível do cérebro. Tanto o excesso de açúcar como a sua carência se traduzem em desequilíbrios emocionais e do comportamento. As farinhas e açúcares refinados, além de perderem muitas vitaminas e sais minerais durante o processamento industrial, são grandes quantidades de glicose, absorvível muito rapidamente. Estes açúcares vão desencadear uma liberação brusca de insulina que

vai conduzir de imediato este açúcar para dentro de cada uma das células. O resultado são células com uma carga energética muito alta, repentinamente, e se consumidos com frequência podem levar ao desenvolvimento de alguns sintomas de hiperatividade mascarada nas crianças e nos adultos a sintomas de ansiedade.

Com a saída da glicose da circulação sanguínea repentinamente, provoca sensação de fome voraz, irritabilidade, falta de concentração e diminuição da capacidade cognitiva. Alimentos processados, produtos de pastelaria, doces, sumos e refrigerantes são as principais fontes desses carboidratos simples.



GORDURAS NOCIVAS

O cérebro é constituído em 60% por gordura, a maior parte delas é o EPA e DHA (ômega-3), GLA (ômega-6) e fosfolipídios, que apresentam maior benefício. Contudo, no padrão alimentar ocidental atual, o maior aporte de gorduras são saturadas, polinsaturadas ômega-6 em excesso e gorduras trans. A ingestão em excesso destas gorduras não só promove a obesidade e doenças metabólicas como prejudica o funcionamento adequado do cérebro resultando na redução das capacidades intelectuais (memória, concentração) e alterações do humor (ansiedade e depressão). Como já foi citado, é de extrema importância o consumo regular de fontes desses ômegas, que estão presentes na sardinha, linhaça, chia e oleaginosas.

METAIS PESADOS E POLUENTES ALIMENTARES/ ADITIVOS ALIMENTARES

O peixe é o alimento com maior teor de ácidos gordos ômega-3, essenciais ao bom funcionamento do cérebro. Contudo, atualmente, devido à poluição dos mares, o peixe gordo apresenta níveis elevados de metais pesados

(mercúrio, chumbo e cádmio), que após a sua ingestão se alojam no cérebro. Outras fontes importantes de metais pesados são tabaco, pesticidas, herbicidas, fumos de escape e ambientes industriais. Esses metais pesados têm um efeito devastador no cérebro, estando relacionados com alterações de humor, comportamento agressivo, hiperatividade e desempenho intelectual fraco, tanto em crianças como adultos.

Para melhor conservar os alimentos e prolongar sua vida útil, além de conferir características aos mesmos, atualmente são introduzidos na nossa alimentação inúmeros aditivos como corantes, conservantes, emulsionantes, entre muitos outros. Os aditivos são considerados antinutrientes, isto é, substâncias que interferem em nossa capacidade de absorver ou de utilizar os nutrientes essenciais ou, em alguns casos, substâncias que promovem a perda dos nutrientes essenciais no organismo. Como consequência da ingestão dessas substâncias verifica-se no homem um comportamento agressivo, falta de autodomínio, fraca capacidade de manter a atenção, apatia, perturbações do sono, da memória e do desempenho intelectual.

ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

Cerca de um em cada cinco crianças ou adultos apresenta alergias ou intolerâncias a alimentos comuns, como leite, trigo, leveduras e ovos. Acredita-se que esta percentagem é ainda maior em indivíduos com problemas comportamentais.

Vários sistemas do corpo, incluindo o nervoso central, podem ser afetados pelas alergias e intolerâncias alimentares, causando uma variedade de sintomas como a fadiga, irritabilidade, hiperatividade, distúrbios de aprendizagem e até autismo.

CARBOIDRATOS COMPLEXOS

A ingestão de açúcares refinados tem efeitos prejudiciais. Contudo, a ingestão diária do que chamamos de carboidratos complexos, presentes em cereais integrais, frutas, vegetais e leguminosas, é essencial. Por serem complexos, eles apresentam uma velocidade de entrada de glicose lenta e gradual. Além disso, são ricos em fibras (reguladores do trânsito intestinal e retardadores da velocidade de absorção do açúcar), vitaminas e



minerais essenciais, contribuindo ainda mais para o bom funcionamento do cérebro (atenção, memória, concentração) e na manutenção de níveis de energia adequados, tanto em crianças como em adultos.

VITAMINAS E MINERAIS

As vitaminas e minerais são micronutrientes fundamentais porque possibilitam reações no organismo, inclusive do cérebro e sistema nervoso. As vitaminas participam na conversão de glicose em energia, na produção de serotonina, melatonina e acetilcolina (neurotransmissor



da “felicidade”, do “sono” e potencializador da memória, respectivamente). Assim, um aporte inadequado de vitaminas pode resultar num QI abaixo do seu verdadeiro potencial, memória fraca, cansaço, tonturas, pouca atenção e concentração, falta de motivação e depressão.

Os vegetais e frutas são fontes alimentares por excelência de vitaminas do complexo B, e vitaminas C e E, com funções antioxidantes, uma vez que protegem as células dos radicais livres, moléculas extremamente instáveis que podem causar danos celulares. A vitamina E, lipossolúvel, é a principal protetora em nível cerebral e está presente em vegetais de folha verde, sendo mais predominante em óleos vegetais, sementes e leguminosas.

Os minerais, como o magnésio, zinco, selênio, cálcio, ferro e outros, são essenciais na saúde mental. O magnésio, presente em verduras folhosas e sementes, desempenha um papel fundamental na obtenção de um estado de calma e um sono de qualidade, sendo que a sua carência está associada a indivíduos nervosos, irritáveis e agressivos.

O zinco está envolvido na manutenção do cérebro, nomeadamente na produção de serotonina, melatonina e na prevenção da oxidação celular. A carência de zinco está envolvida numa grande variedade de problemas de saúde mental, como a hiperatividade, o autismo, a ansiedade e a depressão ou a esquizofrenia, inclusive.

O ferro, juntamente com a vitamina C e vitaminas do complexo B, nas doses adequadas, têm demonstrado reverter os sintomas associados à depressão, bipolaridade, apatia, distúrbios alimentares, hiperatividade, além de prevenir contra a anemia, doença que deixa o indivíduo mais fraco e cansado.

Outros nutrientes extremamente importantes para a saúde e bem-estar são a vitamina D e vitamina B12, por isso seus exames devem ser incluídos no check-up para garantir uma boa qualidade do sono e um bom rendimento. Alimentos que possuem essas vitaminas são os leites e seus derivados, carnes, ovos, atum e salmão. Para produzir a vitamina D no corpo, é essencial a exposição ao sol, de 15 a 30 minutos no dia já faz uma boa diferença! Você pode se expor logo ao acordar ou após seu almoço.

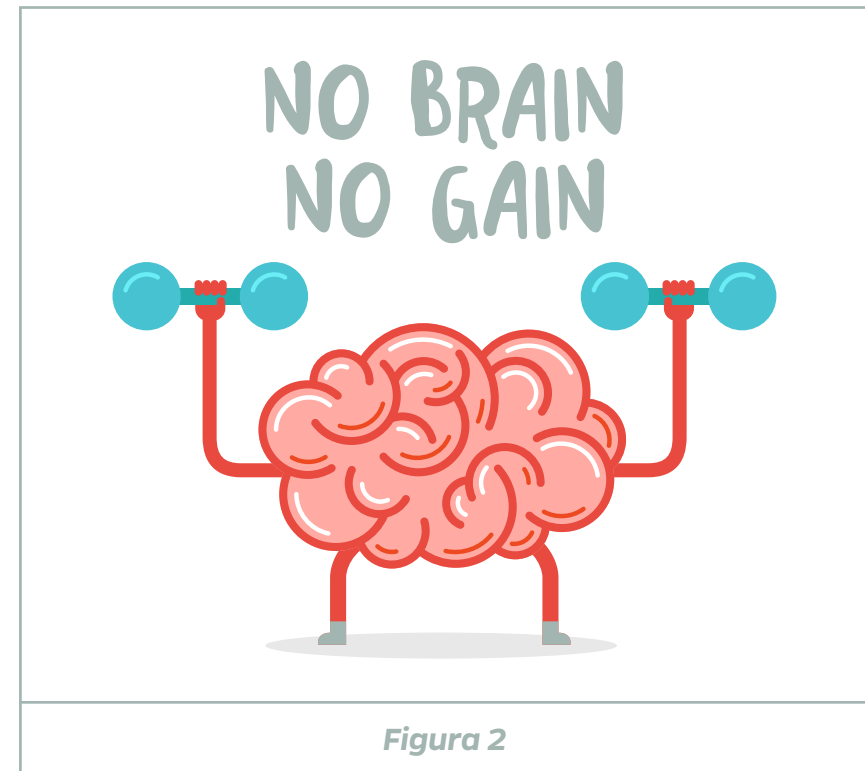


Figura 2

O consumo de nitratos, contidos na beterraba assim como no aipo, repolho, espinafre e alface, ajuda a dilatar os vasos sanguíneos e a aumentar o fluxo de sangue nos lugares que precisam de oxigênio, como o cérebro. A beterraba se destaca porque além dilatar as artérias também combate a pressão alta e diminui o risco de derrames, complicações mais comuns na terceira idade.

A fisetina, que se encontra no morango, pêssego, uva, kiwi, tomate, maçã, cebola e espinafre, é uma substância fundamental para manter a memória jovem, porque estimula a formação de novas conexões entre os neurônios.

Os bioflavonoides são polifenóis com forte ação antioxidante. Além das sementes, são encontrados também no limão, frutas cítricas, uva, frutas vermelhas e nas folhas verde-escuro. Vale a pena consumir!

Temperos como açafrão, pimenta-do-reino, alho, canela, gengibre possuem efeitos anti-inflamatórios e também é importante consumir ao menos uma fonte deles todos os dias.

O cacau também pode ser um aliado. O magnésio, a teobromina e o triptofano, presentes nesse alimento, melhoram a produção de serotonina no cérebro, reduzindo a ansiedade e melhorando o humor. Além disso, as substâncias antioxidantes do cacau combatem os radicais livres. Mas atenção: os melhores chocolates para serem ingeridos nessas situações são os de maior nível de cacau. Opte por um com 60% ou mais de cacau em sua formulação.

CAFEÍNA

É importante você saber se é um metabolizador rápido ou lento para aumentar os benefícios da cafeína. Muitas pessoas são adeptas do uso de cafeína para melhorar o desempenho no treino ou competição – seja pelo consumo do café ao longo do dia e antes do treino, para ter mais disposição, ou da suplementação de cafeína anidra (melhor forma de suplementar) pré-treino.

Os atletas frequentemente usam a cafeína como recurso ergogênico. Ela melhora o desempenho e resistência durante os exercícios intermitentes ou intensos e de longa duração, melhora a concentração, reduz a fadiga e melhora o estado de alerta.

A metabolização da cafeína para posterior eliminação do organismo ocorre no fígado, responsável por processar esse nutriente.

Algumas pessoas têm uma alteração genética, podendo ser classificadas como metabolizadora rápida ou lenta de cafeína. Os indivíduos que metabolizam a cafeína rapidamente (média de 2 horas) devem ingerir a

suplementação logo no início do exercício para obter todos os benefícios citados acima. Já os indivíduos que demoram mais para eliminar a cafeína do organismo (até 8 horas), são mais propensos a sentirem todos os efeitos colaterais – como ansiedade, irritabilidade, falta de sono,

taquicardia e hipoglicemia, além de prejudicar o sono se consumido após as 14/15 horas.

Portanto, percebe-se que devemos respeitar a individualidade de cada um e adaptar de acordo com o que seu corpo responde e precisa.



NOOTRÓPICOS: AS DROGAS DA INTELIGÊNCIA

Os nootrópicos são promissores quando falamos em inteligência emocional. Eles são conhecidos como “smart drugs” ou drogas da inteligência, possuem ação cerebral, e têm capacidade de aumentar o foco, a atenção, a memória e o raciocínio. Eles melhoram a performance intelectual tanto em pessoas com diagnóstico de TDAH e depressão como também em indivíduos saudáveis que desejam aumentar a performance cognitiva, a memória e a produtividade nos estudos ou trabalho.

No caso dos nootrópicos, o foco maior de atuação está em transmissores ligados à concentração, cognição e memória, como a acetilcolina, a dopamina e a noradrenalina.

- **A acetilcolina está envolvida no processo de formação de novas memórias e concentração.**
- **A dopamina é conhecida por sua participação no ciclo de recompensa, estimulando o cérebro a completar tarefas. Atua também no controle de movimentos, aprendizado, cognição e memória.**

- **A noradrenalina regula atividades como o sono e as emoções, causando sensação de bem-estar.**



Dentre essas substâncias, temos algumas que estão disponíveis no comércio em forma de suplementos alimentares, sendo encontradas facilmente, além de outras que são novidades e devem ser prescritas por médicos, mas podemos encontrar em alguns alimentos, conforme listado abaixo:

MANIPULADOS

- **Piracetam e Noopept:** tem ação neuroprotetora e consegue otimizar a melhora da cognição, atenção, memória, raciocínio, linguagem e compreensão e também na melhora da capacidade física. Estudos demonstram benefícios em casos de depressão, síndrome da fadiga crônica e gestão do estresse.
- **Ginkgo Biloba:** promove aumento da ação de neurotransmissores ligados à memória, à sensação de conquista e à concentração, pode melhorar o metabolismo de enzimas antioxidantes e de radicais livres e bloqueia o declínio cognitivo. Também é possível consumi-lo no formato de chá, basta adicionar duas colheres de suas folhas em 500 ml de

água fervente, coar e beber durante o dia, principalmente durante os estudos e trabalho.

- **Citicolina:** estimula a produção de substâncias essenciais à formação dos neurônios. Além disso, é precursor da acetilcolina, neurotransmissor importante para concentração e memória, e aumenta a produção de serotonina e dopamina, que influenciam o aprendizado e o humor.
- **Lion's mane (cogumelo juba de leão):** é um fungo comestível, com grande variedade de substâncias anti-inflamatórias e neuroprotetoras. Promove o aumento de neurotransmissores no cérebro, tendo benefício na depressão, ansiedade e autismo.

- **Homotaurina:** é um composto com estrutura molecular semelhante aos aminoácidos GABA e taurina, que favorecem o relaxamento e a concentração. Seu principal efeito é o ansiolítico, isto é, ajuda a diminuir a tensão e a ansiedade. Também tem ação neuroprotetora, auxiliando nos processos de cognição e memória. A taurina está presente nos alimentos ricos em proteína, como os peixes, aves e carnes.

- **Phenibut:** aumenta a concentração de GABA. É utilizado como tranquilizante. Reduz o estresse, a insônia, a ansiedade e melhora a memória e a função intelectual.

- **Alfaglicerilfosforilcolina (alfaGPC):** um fosfolípido derivado da lecitina de soja e precursor do neurotransmissor acetilcolina. Também atua potencializando a ação do hormônio do crescimento (GH). Seu uso tem levado à melhora da memória, atenção e

desempenho cognitivo em adultos saudáveis.

- **Teanina:** ela afeta os níveis de neurotransmissores como a GABA. Em combinação com a cafeína, pode melhorar o desempenho cognitivo, em particular promovendo foco, estado de alerta e endurance cognitivo. Um chá que possui essa substância e pode ser consumido é o chá verde.



NOOTRÓPICOS QUE DISPENSAM RECEITA MÉDICA



- **Creatina:** normalmente os praticantes de academia a utilizam para melhorar seus desempenhos esportivos. Mas, ao longo da última década, novas funcionalidades vêm sendo descobertas. Estudos revelaram que o suplemento teve um efeito positivo sobre a memória de trabalho e inteligência, em particular no que diz respeito a tarefas que exigem velocidade de processamento.
- **DHA:** é um dos ácidos graxos componentes do ômega-3, o óleo extraído de peixes que vivem em águas profundas, pode melhorar o desenvolvimento cognitivo.
- **Coenzima Q10:** Aumenta o metabolismo cerebral, os níveis de noradrenalina, serotonina e acetilcolina. Consequentemente, impulsiona a capacidade de aprendizado.

Lembrando que seu uso deve ser prescrito por nutricionista ou médico, caso seja necessário ou não contemplado com a alimentação e uma boa noite de sono!

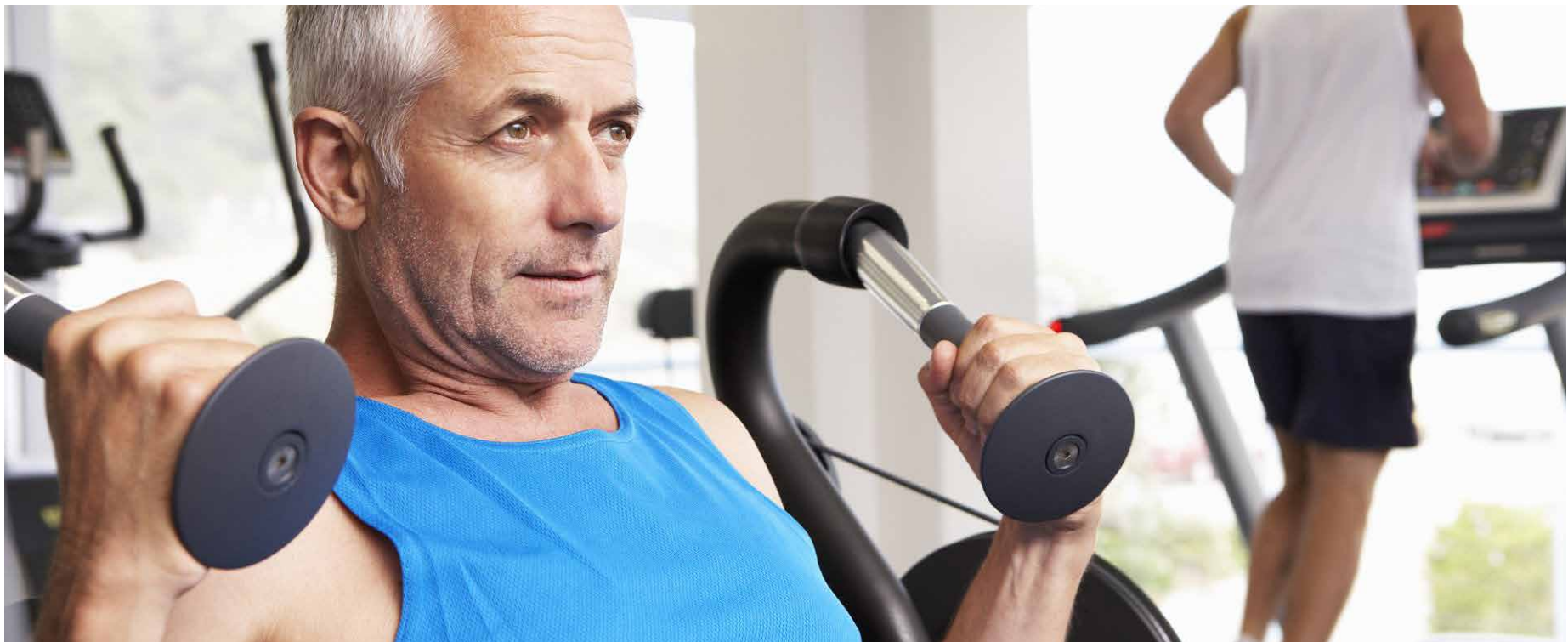


CHÁ VERDE

O chá verde é largamente conhecido pela sua ação estimulante, é mais consumido na Ásia e esse sucesso não é à toa, se deve aos seus inúmeros benefícios, que podem auxiliar desde a saúde cardiovascular até melhorar a função cognitiva cerebral, ajudando na memória e raciocínio. Ele possui compostos que têm efeito medicinal no organismo, fortalecendo a imunidade e aumentando a conectividade funcional do cérebro, já sendo utilizado para prevenir e combater doenças neurodegenerativas. Por isso, vale muito a pena incluí-lo no seu dia a dia! Outras ervas que podem ser usadas com esse fim são: erva-cidreira, chá preto, menta e hortelã.

7. Exercício físico

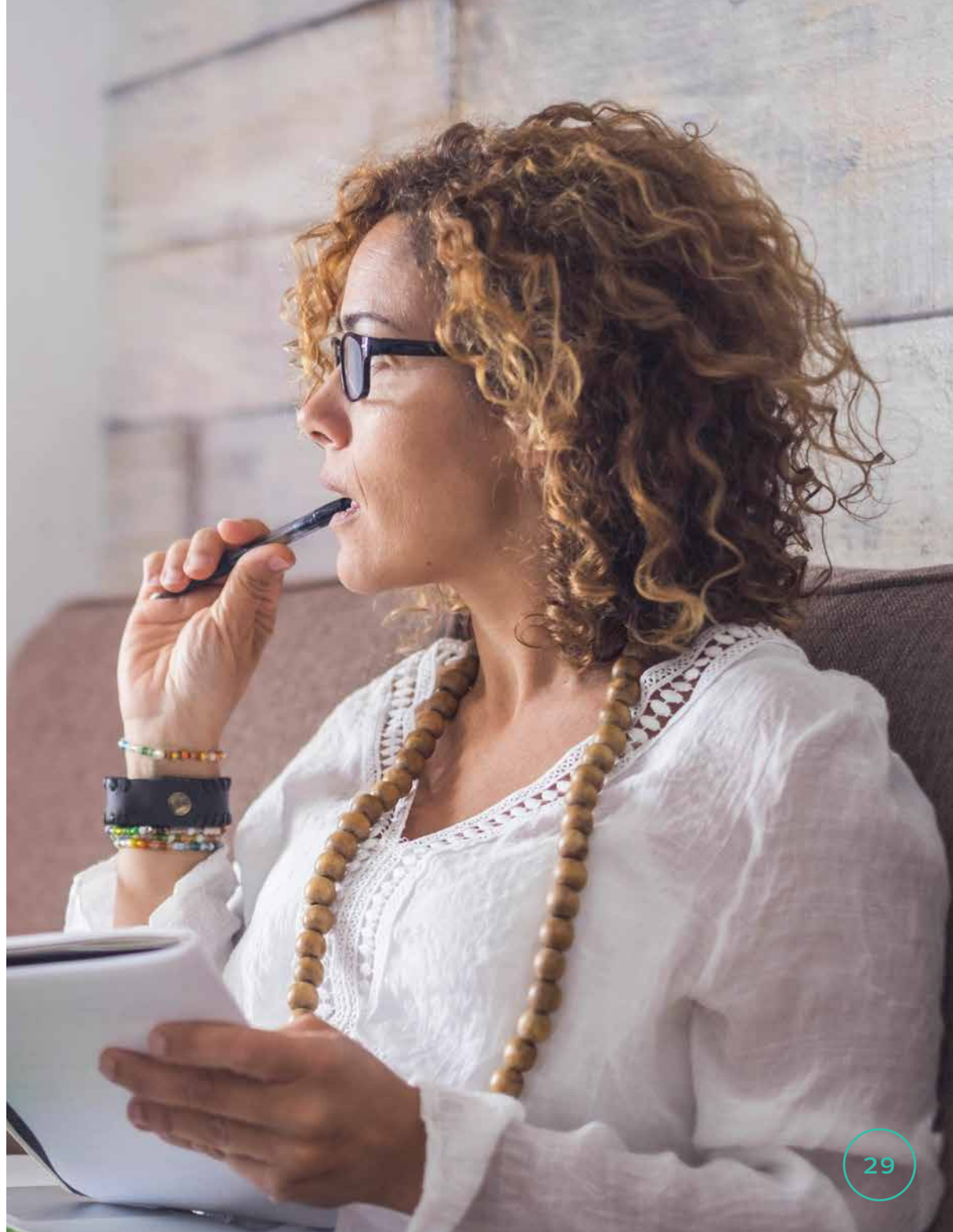
O exercício físico pode ter efeitos profundos sobre numerosas funções do corpo humano, incluindo o sistema nervoso central. A prática regular de exercício físico é essencial também para melhorar a qualidade do sono. Durante a atividade física, o cérebro produz endorfina (um relaxante natural para o corpo) e serotonina. Ambos melhoram a sensação de bem-estar e relaxamento.

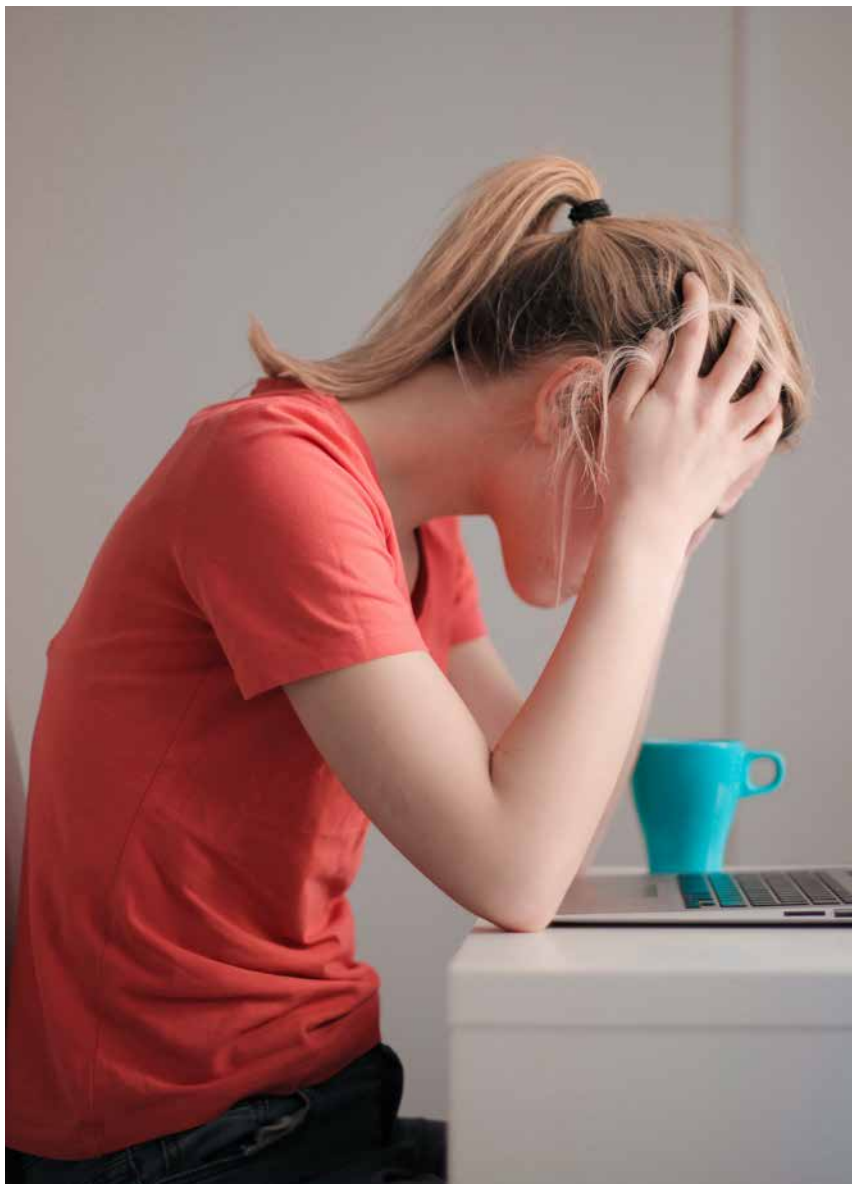


8. Disciplina!

A disciplina é algo extremamente importante para ter sucesso na vida. Conforme vamos crescendo, são postas cada vez mais responsabilidades e tudo isso vai exigir planejamento e eficácia no cumprimento de ordens e controle emocional.

Sempre que falamos em disciplina podemos também incluir a disciplina na dieta, no consumo diário de alimentos que vão estar diretamente ligados à saúde - nosso bem mais precioso! Por isso, é muito mais fácil para quem possui disciplina na dieta tê-la na vida e vice-versa. Controlar os impulsos, se privar nos momentos certos, são escolhas importantes para atingir o sucesso.





9. Ansiedade e estresse

A saúde emocional está diretamente ligada com a inteligência emocional, em que a ansiedade e estresse podem influenciar negativamente. Quando se está estressado, os níveis de cortisol já citados anteriormente sobem, e o corpo fica em estado de alerta, deixando algumas funções de lado, ou seja, o rendimento, foco, digestão ficam baixos. Por isso quando se fica nervoso, normalmente a consequência é a constipação intestinal, a popular prisão de ventre.

A ansiedade crônica, ou seja, aquelas pessoas que vivem sempre ansiosos, também pode ocasionar alguns danos ao corpo. A imunidade pode abaixar, a digestão e queima de gordura corporal também não ficam tão eficientes. Para combater isso, existem estratégias nutricionais que podem ser aplicadas, como:

- Use 1 colher de sopa de semente de girassol no lanche da tarde. Isso aumenta a produção de serotonina (hormônio da felicidade) e reduz a ansiedade.

- Comer 15 g de chocolate amargo (70% cacau ou mais) por volta de 17 h ajuda a chegar em casa com menos ansiedade.
- Antes de dormir, tomar uma xícara de chá de maracujá, para ajudar a reduzir o estresse e melhorar o sono. Use a polpa de 1/2 maracujá em infusão com água morna. Adoce com um pouquinho de mel.
- Chás como tulsi, rooibos, canela, dente de leão e capim-limão. Devem ser consumidos entre 15 e 18 horas para diminuir o comer compulsivo e ansiedade, pois nessa hora que deve-se começar a abaixar o cortisol, para conseguir ter uma noite mais tranquila. Além disso, esses chás podem ajudar na manutenção da glicemia sanguínea, importante para diabéticos.
- Alguns exemplos de snacks saudáveis para se consumir à tarde são: pipoca caseira, banana ou maçã aquecida com canela e vitamina com mamão e aveia.
- Consumir alimentos integrais, arroz integral, pão integral e aveia, que são carboidratos complexos, estimulam a liberação de serotonina, causando bem-estar.

- Vegetais verde-escuros, agrião, rúcula e couve, possuem ácido fólico e vitaminas do complexo B, ligados ao sistema nervoso.
- Peixes, frutos do mar e castanha-do-pará são ricos em selênio e zinco, que ajudam a controlar a ansiedade.
- A cúrcuma também está associada à redução da inflamação e consequente alívio da ansiedade.
- O cacau é fonte de triptofano, responsável pela produção de serotonina, que promove o bem-estar, mas sem exageros, 25 g de chocolate 70% cacau ou uma colher de sopa de cacau em pó já trazem esses benefícios.
- Chá de camomila, principalmente antes de dormir, diminui o stress e acalma.



COOKIE ANTIESTRESSE: GOSTOSO, FUNCIONAL E FÁCIL DE FAZER!

Os ingredientes deste cookie podem estimular a liberação de hormônios responsáveis pelo prazer e ainda relaxamento muscular.

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1/3 de xícara de pasta de amendoim
- 1/3 de xícara de farinha de amêndoas ou coco
- 3/4 de xícara de açúcar de coco ou mascavo
- Gotas de chocolate 70% cacau
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, exceto as gotas de chocolate, em um bowl grande até formar uma massa única. Então, forre duas formas com papel manteiga e, com a ajuda de uma colher de sopa, coloque a massa na forma dividida em 12 partes. Não precisa fazer bolinhas perfeitas, apenas as porções um tanto circulares. Depois coloque em média 6 gotas de chocolate por cookie e afunde levemente cada uma na massa. Em seguida, coloque a assadeira na grade mais alta do forno para não queimar. Asse em 180° C, durante 13 minutos. Tire do forno e deixe esfriar ainda na assadeira. Após totalmente frio, é só aproveitar.



10. O ato de alimentar-se deve ser emocionalmente prazeroso!

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM “MINDFULL EATING”?

É um termo em inglês para uma atenção plena ao se alimentar, uma atitude que nunca deveríamos ter perdido. Esse cuidado ao comer pode trazer muitos benefícios, comendo realmente o que nos faz bem e nas quantidades corretas, somente o que precisa e não mais que isso. Com o advento do celular, da TV e de uma rotina atarefada, isso não acontece porque nos distraímos facilmente, o que tem como consequência o ganho excessivo de peso e transtornos alimentares. Para que isso não aconteça, preste atenção no que está ingerindo, sinta o alimento, procure não se distrair e respeite as sensações de saciedade do seu corpo. Outro hábito fundamental é mastigar várias vezes, além de aliviar a tensão, é muito importante para otimizar a digestão e não ficar letárgico, no pós-almoço, por exemplo.

Fontes

Pedro Calabrez, **“O que é inteligência emocional”**

Dra Cláudia Benevides, **“Como a alimentação afeta a inteligência emocional e saúde cerebral?”**

Daniel Goleman, **“Inteligência emocional e a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente”**

Lacunza, Ana Betina; **“Procesamiento cognitivo y déficit nutricional en niños de contextos de pobreza”**; Universidad Veracruzana. Instituto de Investigaciones Psicológicas; Psicología y Salud; 20; 1; 6-2010; 77-88

“Correlação entre o nível de cortisol salivar e o desempenho cognitivo em idosos sem déficit cognitivo”

- <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-9VZJWA>

BIODANZA E A FISILOGIA DAS EMOÇÕES <http://apfbiodanza.pt/files/customerMonografia/236/73/MonografiaSusanaAgostinho3Junho2017.pdf>.

T. D. Presley, A.R. Morgan, E. Bechtold, W. Clodfelter, R.W. Dove, J.M. Jennings, R. A. Kraft, S.B. King, P.J. Laurienti, W.J. Rejeski, J.H. Burdette, D.B. Kim-Shapiro and G.D. Miller. **“Acute effect of a high nitrate diet on brain perfusion in older adults.”** Nitric Oxide: Biology and

Chemistry; 2017.

Garcia, Rita; Afonso, Sónia; Pereira, Filomena; Veiga-Branco, Augusta (2019). **“Regulação emocional e a sua relação com o índice de massa corporal”**. I Congresso Internacional em Inteligência Emocional e III Seminário Internacional em Inteligência Emocional: livro de resumos. Bragança: Instituto Politécnico. ISBN 978-972-745-255-2

Alves. Rafaella L. **“Bruxismo e sua relação com ansiedade: um estudo de caso baseado em estratégias nutricionais”**. VP Funcional – 2016

Agostoni C. (2008). **Role of Long-chain Polyunsaturated Fatty Acids in the First Year of Life**, Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 47, 41-44.

Therapeutic guide to herbal medicine, Ed. American Botanical Council, Austin, Texas, 21.

Hibbeln J. R. (2002). **Seafood consumption, the DHA content of mother's milk and prevalence rates of postpartum depression: a cross-national, ecological analysis**, Journal Of Affective Disorders, 69, 15-29.

Holford P., Colson D. (2008). **Alimentação ideal para crianças inteligentes, Guia prático para desenvolver a concentração, a memória e a inteligência.**

Scapagnini G., Sonya V, Nader A.G., Fabio G. (2011). **Modulation of Nrf2/ARE Pathway by Food Polyphenols:**

A Nutritional Neuroprotective Strategy for Cognitive and Neurodegenerative Disorders, Mol Neurobiol.

Vitor, R. F. Pinhão, S. (2014). **Terapêuticas nutricionais na promoção da estabilidade emocional e desenvolvimento cognitivo**. Cadernos de Investigação Aplicada, 6, 55-74.

Mayer J.D., Salovey P. **Emotional Development and Emotional Intelligence**. Harper Collins; New York, NY, USA: 1997. What is emotional intelligence; pp. 3-31.

Mayer J.D., Salovey P., Salovey P., Sluyter D. **What is Emotional Intelligence?** Volume 5 Harper Collins; New York, NY, USA: 1997. Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators.

Por J., Barriball L., Fitzpatrick J., Roberts J. **Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students**. Nurse Educ. Today. 2011;8:855-860. doi: 10.1016/j.nedt.2010.12.023.

Song L.J., Huang G.H., Peng K.Z., Law K.S., Wong C.S., Chen Z. **The differential effects of general mental ability and emotional intelligence on academic performance**

and social interactions. Intelligence. 2010;38:137-143. doi: 10.1016/j.intell.2009.09.003.

Goleman D. **The Brain and Emotional Intelligence: New Insights**. In: Satpute A., editor. More than sound LLC. Regional Business; Northampton, MA, USA: 2011.

Disponível em < <https://essentia.com.br/nootropicos-drogas-da-inteligencia/>>



Grupo
Risotolândia