

ASPECTOS COGNITIVOS SUPERIORES: UMA ESTREITA RELAÇÃO COM O ALIMENTO

Sandra Regina de Almeida¹; Dayane Soncin¹; Luciana Bria Lopes; Sandra Cristina Catelan-Mainardes².

RESUMO: Emoção é um impulso neural que move um organismo para a ação. A emoção se diferencia do sentimento, por ser um estado psico-fisiológico. A alimentação como princípio fisiológico, participa do processo de profilaxia às doenças, reconhecidas atualmente como resultado de um estilo de vida inadequado. A nutrição como fator preventivo de doenças e manutenção do estado de saúde tem se mostrado fundamental em vários campos de pesquisa, de cunho individual e populacional. Desta forma os hábitos alimentares podem interferir no estado emocional. O presente trabalho efetuou revisão bibliográfica sobre a influência da alimentação nas emoções, buscando compreender o mecanismo de ação e a participação na produção dos neurotransmissores, mensageiros químicos que favorecem a comunicação entre as células do Sistema Nervoso. A metodologia utilizada foi busca bibliográfica de livros e publicações que abordem esse assunto. Essa pesquisa foi realizada na biblioteca da faculdade, em sites que abordam o tema de forma científica, como Scielo, Bireme, e etc. O trabalho teve início em maio deste ano com a escolha do tema, o desenvolvimento e encerramento da revisão bibliográfica em julho. Concluindo, que a alimentação é um dos fatores que pode contribuir para qualidade de vida, sendo necessário compreender também que a alimentação normal deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, além de harmoniosa em seus componentes e adequada à sua finalidade e ao organismo a que se destina, para que se possa obter saúde e conseqüentemente qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Emoções; Saúde mental.

INTRODUÇÃO

Emoção, numa definição mais geral, é um impulso neural que move um organismo para a ação. A emoção se diferencia do sentimento, porque é um estado psico-fisiológico. O sentimento, por outro lado, é a emoção filtrada através dos centros cognitivos do cérebro, especificamente o lobo frontal, produzindo uma mudança fisiológica em acréscimo à mudança psico-fisiológica.

Segundo Brandão 2004, uma experiência emocional não é um fenômeno unitário, e varia de pessoa para pessoa e é o resultado de vários eventos. Ela pode incluir um conjunto de pensamentos e planos acerca de um evento que ocorre, está ocorrendo ou que vai acontecer.

A alimentação como princípio fisiológico sempre mereceu atenção e por ser fruto da cultura e dos hábitos adquiridos, torna-se cada vez mais importante, buscar conceitos que possam melhorar os hábitos conhecidos e formar outros que possibilite melhor qualidade de vida e conseqüentemente, profilaxia às doenças reconhecidas atualmente, como resultado de um estilo de vida inadequado.

¹ Discente do 4º ano do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Maringá (Cesumar). Maringá, Paraná. almeidasr@hotmail.com

² Docente do Centro Universitário de Maringá e da Universidade Paranaense

A nutrição como fator preventivo de doenças e manutenção do estado de saúde tem se mostrado fundamental em vários campos de pesquisa, de cunho individual e populacional.

O bom ou mau humor é uma das características individuais que pode, sim, ser corrigido ou pelo menos auxiliado pela alimentação. Temos o exemplo da adolescência, que é uma fase de crescimento, a vitamina B é importante e deve estar presente, pois a carência de vitamina B colabora para o mau humor e as constantes crises que acompanham a pessoa nessa fase da vida. Da mesma forma pessoas idosas também devem observar quais as vitaminas que faltam em sua dieta, pois em geral se encontram tristes e deprimidas.

Desta forma os hábitos alimentares podem interferir no estado emocional. A falta de algumas substâncias e a presença em excesso de outras podem provocar uma série de reações indesejadas no indivíduo. A alimentação afeta o humor por causa de sua composição nutricional. As vitaminas e os minerais, presentes em frutas e verduras, por exemplo, são alguns dos responsáveis pela regulação do organismo. E essa regulação esta diretamente associada ao estado emocional. Além disso, esses nutrientes fornecem energia para o corpo, o que garante o bom humor.

Se por um lado, a ausência de determinados alimentos na dieta pode contribuir para deixar o indivíduo cabisbaixo, a presença de outros pode potencializar estresses, ansiedades e depressões. Os alimentos com alto teor de colesterol e gorduras saturadas desequilibram a flora intestinal, alterando a produção do hormônio e gerando a constipação característica do estresse. Além disso, um intestino que não está saudável promove uma absorção insuficiente dos nutrientes, e ainda pode causar a resistência à insulina e gerar doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão, entre outras.

Ao ingerir um alimento, os nutrientes nele contidos atuam na formação e liberação de neurotransmissores, que são enviados para o Sistema Nervoso Central, órgão considerado responsável pelo estado de humor. A principal responsável pela sensação de bem estar é a tão conhecida serotonina. Mas, de acordo com alguns autores há variáveis que podem complicar a produção e liberação da substância.

A serotonina é o neurotransmissor que está ligado ao bom humor. Quando os sinais, que são enviados ao sistema nervoso central, estão em desequilíbrio, quer seja por deficiência nutricional, como por outros distúrbios fisiológicos, provocam uma deficiência na produção de serotonina, que está ligada ao bom humor. Esse fator desencadeia diversas alterações em nosso sistema nervoso, como depressão, ansiedade, aumento de peso e fadiga.

A serotonina produz a sensação de otimismo, relaxamento e dos sentimentos em geral, a sensação de bem estar está diretamente ligada à disponibilidade dessa substância, tanto que pessoas em depressão geralmente têm baixa quantidade dela. Mas esse tempero da felicidade regula também diversas outras funções, como sono, nível de atividade motora, capacidade de aprendizagem e muito mais. A alimentação é a matéria-prima para a fabricação de serotonina.

MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia utilizada foi a busca bibliográfica de livros e publicações que abordem esse assunto. Essa pesquisa foi realizada na biblioteca da faculdade, como também em sites que abordem o tema de forma científica, como Scielo, Bireme, e etc.

O período de realização deste trabalho, teve seu início em maio com a escolha do tema a ser desenvolvido e o desenvolvimento e encerramento da revisão bibliográfica em junho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alimentos e os nutrientes fornecem a energia e os materiais de formação, para incontáveis substâncias que são essenciais para o crescimento e sobrevivência dos seres vivos. Nutrição é a soma de processos que envolvem a ingestão e o metabolismo dos alimentos pelos organismos vivos. O metabolismo é um conjunto de reações pelas quais, os alimentos são manipulados para fornecer energia e outros nutrientes ao corpo. A principal função dos alimentos é fornecer uma variedade de nutrientes.

A alimentação tem interferência nos sentimentos e emoções. A má alimentação pode provocar alterações no funcionamento cerebral, a sociedade moderna aumentou de forma considerável a ingestão de alimentos pobres em nutrientes, especialmente de vitaminas e minerais. E esses, por sua vez, apresentam funções primordiais em todos os sistemas corporais, inclusive no sistema nervoso central. Não é possível estabelecer uma relação direta de que a falta de nutrientes causa problemas no desempenho cerebral, porém é totalmente viável estabelecer que a falta de importantes nutrientes na alimentação pode diminuir o rendimento cerebral, aspectos cognitivos e qualidade do sono.

A alimentação afeta o humor por causa de sua composição nutricional. As vitaminas e os minerais, presentes em frutas e verduras, são alguns dos responsáveis pela regulação do organismo. E essa regulação está diretamente associada ao estado emocional. Além disso, esses nutrientes fornecem energia para o corpo, o que garante o bom humor.

Ao ingerir um alimento, os nutrientes nele contidos atuam na formação e liberação de neurotransmissores, que são enviados para o Sistema Nervoso Central, órgão considerado responsável pelo estado de humor. A principal responsável pela sensação de bem estar é a tão conhecida serotonina. Mas, há variáveis que podem complicar a produção e liberação da substância.

A serotonina é o neurotransmissor que está ligado ao bom humor. Quando os sinais, que são enviados ao sistema nervoso central, estão em desequilíbrio, quer seja por deficiência nutricional, como por outros distúrbios fisiológicos, provocam uma deficiência na produção de serotonina, que está ligada ao bom humor. Esse fator desencadeia diversas alterações em nosso sistema nervoso, como depressão, ansiedade, aumento de peso e fadiga.

Desta forma, conhecer e escolher alimentos adequados, contribui para a melhora do funcionamento do organismo e da produção dos neurotransmissores responsáveis pelo bem estar.

CONCLUSÃO

Os alimentos são as nossas fontes de nutrientes, vitaminas e sais minerais e nesta perspectiva são fornecedores de nutrientes para os precursores das reações químicas que ocorrem no organismo.

As vitaminas e os minerais, presentes em frutas e verduras são alguns dos responsáveis pela regulação do organismo. A ausência de determinados alimentos na dieta pode contribuir para deixar o indivíduo cabibaixo, e a presença de outros pode potencializar estresses, ansiedades e depressões.

Para manter o bom humor, não basta estar com o corpo descansado e a rotina equilibrada. Os hábitos alimentares podem interferir no estado emocional e também a

falta de algumas substâncias e a presença em excesso de outras podem provocar uma série de reações indesejadas no indivíduo.

A alteração da ação de neurotransmissores no cérebro, afeta pensamentos, sentimentos, saúde e comportamentos. Os níveis deles aumentam ou diminuem, mudando as emoções. Quando os neurotransmissores encontra-se em equilíbrio, sentimentos e emoção apresentam-se equilibrados para cada ocasião.

A serotonina é uma substância sedativa e calmante, também conhecida como a substância que melhora o humor de um modo geral, principalmente em pessoas com depressão. Já, a dopamina e a noradrenalina proporcionam energia e disposição.

Os níveis cerebrais de serotonina são dependentes da ingestão de alimentos fontes do aminoácido triptofano e de carboidratos. A ingestão de carboidratos leva ao aumento nos níveis de insulina, que auxiliam na limpeza dos aminoácidos circulantes no sangue e facilitam a passagem do triptofano para o cérebro. O triptofano, uma vez no cérebro, induz à produção de serotonina que reduz a sensação de dor, relaxa e até induz e melhora o sono. Uma alimentação pobre em carboidratos, assim como uma alimentação com excesso de proteínas, por vários dias, pode levar as alterações de humor e depressão.

Portanto a alimentação é um dos fatores que pode contribuir para qualidade de vida. É necessário compreender que a alimentação normal deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, além de harmoniosa em seus componentes e adequada à sua finalidade e ao organismo a que se destina, para que se possa obter saúde e conseqüentemente qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ANJO, D. L. C. Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular. *Jornal Vascular Brasileiro*. v. 3, n. 2, 2004.

BRANDÃO, M.L.; MILL, J.G. & COIMBRA, N.C. Noções Básicas de Neurofisiologia. Em: *As Bases Biológicas do Comportamento: Introdução à Neurociência*. Editora Pedagógica Universitária, São Paulo 1ª Edição, 2004

GALISA, Mônica S.; ESPERANÇA, Leila M. B.; SA, Neide G. de. *Nutrição: Conceitos e Aplicações* 1ª Edição, 2007

GRAEFF, Frederico G.; GUIMARAES, Francisco Silveira. *Fundamentos da Psicofarmacologia*. Editora Atheneu, 2005.

LeDOUX, J.E. *O Cérebro Emocional. Os misteriosos alicerces da vida emocional*. Objetiva, 1998.

NEUMANN, P., et al. Alimentos saudáveis, alimentos funcionais, fármaco alimentos, nutracêuticos. *Você já ouviu falar? Higiene Alimentar*. v. 14, 2002.

RIBEIRO, E. P.; SERAVALLI, E. A. G. *Química de alimentos*. São Paulo: Editora Edgard Blucher: Instituto Mauá de Tecnologia, 2004.

SALINAS, R. D. *Alimentos e nutrição: introdução à bromatologia*. 3ª. Edição. Porto Alegre: Editora Artmed, 2002.

STAHL, Stephen M. *Psicofarmacologia: Base Neurocientífica e Aplicações*. Editora Guanabara Koogan S.A Rio de Janeiro, 2000

SOUZA, P. H. M.; SOUZA NETO, M. H.; MAIA, G. A. Componentes funcionais nos alimentos. Boletim da SBCTA. v. 37, n. 2, 2003.