

PORQUE SERÁ QUE ALGUNS ALIMENTOS

Você pode salvar
este artigo no seu
computador e enviar
para amigos



DÃO TANTO PRAZER E ATÉ MELHORAM NOSSO HUMOR?

POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Alimentos com altos teores de carboidratos e gorduras têm grande poder de estimular nossos centros cerebrais relacionados ao prazer e à sensação de nos sentirmos recompensados, promovendo a liberação de neurotransmissores como a dopamina, serotonina e a endorfina. Sabemos que a ativação desses centros de recompensa cerebral está fortemente associada à sensação de bem-estar e, recentemente, uma pesquisa chegou a demonstrar que o simples contato na boca de uma solução de carboidratos, sem sua ingestão, é capaz de ativar esse sistema de recompensa, fenômeno demonstrado através de ressonância magnética funcional. Vale lembrar que o cérebro também pode se sentir altamente recompensado com alimentos que não têm nada de calóricos, mas que evocam prazer pelo paladar, olfato, visual do prato, e até mesmo pelo ambiente e a companhia na refeição.

Além disso, alguns alimentos como o café e o chocolate contêm substâncias chamadas de aminas biogênicas (ex: cafeína, teobromina) que também têm alto poder de estimular o sistema de recompensa cerebral. O chocolate, por exemplo, contém também a anandamida, substância que se liga aos mesmos receptores



em que a maconha exerce seus efeitos no cérebro. O chocolate ainda faz com que a anandamida produzida pelo nosso corpo tenha efeito mais duradouro. Recentemente foi demonstrado que o consumo de chocolate ainda é capaz de reduzir os níveis de hormônios do estresse, tanto o cortisol quanto a adrenalina, e isso ajuda a promover a sensação de bem estar.

Quanto ao poder de melhorar o funcionamento do cérebro, de todos os nutrientes pesquisados até o momento, o ômega 3 é o que mostra resultados mais consistentes. Sabemos que os ácidos graxos da família ômega 3, mais

especificamente o ácido docosahexanóico (DHA), são de extrema importância para o cérebro, por serem os mais abundantes nas membranas das células cerebrais. Essa é uma ótima razão para se consumir peixes como o salmão, a sardinha e o atum, que além de serem as maiores fontes alimentares de ômega 3, também são ricos em vitamina D, componente nutricional de reconhecida eficácia na melhora do desempenho cerebral. E onde é que o peixe poderia colaborar com nosso bom humor? O fato é que seu consumo regular tem o poder de prevenir a depressão, doença que rouba o humor de qualquer um sem pedir licença.

Dez 2009

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
