

Setembro Amarelo: Depressão X Alimentação

Dieta rica em carboidratos refinados, fast food e refrigerantes aumenta em até 41% o risco

DA REDAÇÃO

Mulheres cuja dieta inclui mais alimentos inflamatórios, como bebidas açucaradas, refrigerantes, grãos refinados, carne vermelha e margarina, além de pobres em alimentos anti-inflamatórios, como vinho,

café, azeite de oliva e verduras e vegetais verdes e amarelos têm um risco maior de sofrer com depressão. É o que afirma um estudo realizado por pesquisadores da Harvard School of Public Health (EUA).

Os cientistas descobriram que as mulheres que bebiam regularmente refrigerantes, comiam carne vermelha ou grãos refinados – além de consumirem raramente vinho, café, azeite e legumes – eram de 29% a 41% mais propensas de ser deprimidas do que aquelas que fizeram uma dieta menos inflamatória. Pesquisas anteriores sugeriram uma ligação

entre a inflamação e a depressão, mas a associação entre o padrão alimentar inflamatório e depressão era desconhecida. Estudos têm relacionado inflamação excessiva a doenças cardíacas, AVC, diabetes, câncer e outras condições.

O consumo exagerado de gorduras trans está diretamente relacionado a um maior risco de depressão, “Isso acontece porque o excesso de gorduras trans e saturadas em nosso organismo aumentam a produção de citocinas, moléculas pró-inflamatórias que causam o mau funcionamento dos neurônios”,

afirma a Dra. Luanna Caramalac.

Já os refrigerantes são ricos em substâncias que podem interferir nas atividades do nosso organismo de forma negativa. “As pessoas que tomam refrigerante com frequência acabam favorecendo o aparecimento de doenças como depressão,” alerta a nutricionista

Outro fator para se preocupar é a insatisfação com o corpo que pode levar tanto à depressão em relação aos transtornos alimentares. “Ou seja, ter uma alimentação desregrada, compulsiva e rica em gorduras ou insuficientes em nutrientes, irá favorecer esse quadro depressivo podendo desencadear uma anorexia ou bulimia, principalmente em jovens e adolescentes”, informa Caramalac.

Por fim, a ingestão frequente de fast food pode afetar negativamente a saúde mental de um indivíduo. Sendo assim, ter padrão alimentar baseado em carnes processadas e aditivos alimentares (corantes, conservantes etc.) dobra o risco de depressão na meia idade. “É importante ressaltar que as gorduras presentes nesses alimentos em excesso cultivam outros hábitos que favorecem a depressão, como sedentarismo, tabagismo e baixo consumo de frutas e legumes”, finaliza a nutricionista Luanna Caramalac.

PLANTÃO FARMACÊUTICO

RODRIFARMA
RODOVIÁRIA

Loterias



Acumulou - Concurso 2403

10 12 14 32 33 34



Acumulou - Concurso 5642

05 07 27 29 35



Acumulou - Concurso 2266

1ª SORTEIO
05 32 34 38 44 46
2ª SORTEIO
08 15 25 26 39 40



Acumulou - Concurs 1681

07 17 20 28 52 57 75



Acumulou - Concurso 2207

09 12 22 31 34 43 46
48 49 50 62 65 66 69
70 74 85 90 97 99

FELIZ ANIVERSÁRIO



Dia: 27/08

GLORIA FURUHASHI
MARIA APARECIDA B. FURTADO
MAYZA SOUZA RUGANI
NAELCIO FORATO

Dia: 28/08

ARLINDO PASQUALETO
ELENA H. UNO WATANABE
ELIANA CENEDES
EMERSON GARIOTO BERGAMO
GENICLEI AP. MANTOVANELLI
NAIR DO CARMO
RENATA JULIAO CORREA

Dia: 29/08

CINTIA MAINENTE MURER
CLAUDIA APARECIDA ZANONI
MARCOS ANTONIO BUZINARO

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Psicólogo
Dia do Corretor de Imóveis
Dia de São Celestino I
Dia de Santa Mônica



Dia dos Bancários
Dia da Avicultura
Dia de Santo Agostinho de Hipona
Dia Nacional de Combate e Prevenção ao Escalpelamento



Dia Nacional do Voluntariado
Dia Nacional da Visibilidade Lésbica
Dia Nacional de Combate ao Fumo
Dia de Santa Joana Maria da Cruz
Dia Internacional contra Testes Nucleares
Dia Internacional do Gamer