

# 6 dicas nutricionais para quem sofre de fadiga crônica

DA REDAÇÃO

A síndrome da fadiga adrenal ou fadiga crônica é uma condição caracterizada por cansaço extremo persistente - no mínimo 6 meses - em conjunto com ansiedade, baixa memória, baixa concentração, ataques de pânico e depressão. Além de causar dores musculares que mudam de local, aumento dos linfonodos, dores de cabeça, tremores, sudorese noturna e distúrbios intestinais. De acordo com a nutricionista especialista em nutrição terapêutica, Aline Quissak, essa condição atinge principalmente mulheres e sua causa é desconhecida. Porém, alguns fatores podem contribuir para o quadro como: nível alto e frequente de estresse, alergias associadas, baixa imunidade, infecções virais, desequilíbrio hormonal, baixa pressão e deficiências nutricionais.

Outro ponto importante sobre o problema é que não existe cura ou tratamento específico para a doença, porém, algumas estratégias nutricionais e mudanças de hábitos podem ser aplicadas para a melhora do quadro. A especialista explica que existem estratégias nutricionais que podem ser aplicadas para a melhora desse quadro, como: 1) Cuidar do intestino consumindo mais fibras e alimentos probióticos. "O intestino é o nosso segundo cérebro. Se ele não está bem pode desencadear diversas condições e a fadiga crônica é uma delas". Um intestino desregulado, com baixa absorção de nutrientes, muitos gases e com poucos probióticos - tudo isso devido à má alimentação - aumenta os hormônios

da ansiedade.

2) Consuma mais frutas, como acerola, goiaba, kiwi e mexerica junto com 2 castanhas do Pará (combinação rica em vitamina C e triptofanos). As frutas são ricas em anti-inflamatórios e são revigorantes, pois ajudam o seu organismo a trabalhar melhor e diminuir a inflamação causada pelo estresse e ansiedade. Já o triptofano vai potencializar a produção de serotonina, hormônio do bem-estar. Além do triptofano, a castanha do Pará é rica em fibras, nos ajudando a diminuir os picos de insulina, junto com os níveis de cortisol.

3) Consuma alimentos ricos em vitaminas do complexo B e magné-

Reprodução Pixabay

sio. Especialmente abacate, cacau, sementes como chia, linhaça, abóbora e girassol. Eles juntos ajudam nosso corpo a relaxar, além de combater a fadiga neuromuscular e as tensões nervosas do dia a dia. 4) Aumente seus níveis de vitamina A comendo cenoura e abóbora cozidas com azeite. Alimentos alaranjados são ricos em vitamina A, que também é um anti-inflamatório natural o qual ajuda na desintoxicação do fígado, promovendo melhora na limpeza das toxinas do estresse e ansiedade.

5) Evite o uso de estimulantes como cafeína, açúcar, alimentos refinados, chá preto e frituras. O consumo desses alimentos estimulantes aumentam nossa ansiedade, atrapalhando a desintoxicação do corpo e desequilibrando a saúde do intestino. Ao invés do café e chá preto, invista em chás calmantes como, por exemplo, melissa, passiflora, camomila e calêndula. "Nada como um chazinho no meio do dia ou antes de dormir. Ele relaxa, acalma e ainda te ajuda a dormir melhor, fazendo com que seu corpo melhore também a detox que é feita durante a noite".

6) Pratique atividade física. A prática de exercícios físicos traz o bem-estar físico e mental, sendo indispensável para o controle da ansiedade e seus sintomas no nosso corpo. A recomendação para efeito na saúde mental é de, pelo menos, 40 minutos de caminhada ou 10 mil passos por dia. Pode caminhar, nadar, correr, fazer musculação, o importante é se mexer. "Invista em um tempo para você, para o autocuidado. Busque por atividades relaxantes que te façam sentir bem. Faça pausas curtas para descanso no meio do dia, tente fazer alguns exercícios de respiração, tire férias, tire um tempo para relaxar com a família e amigos. Tudo isso ajuda a baixar o cortisol e alivia os sintomas da fadiga", finaliza Aline.



A síndrome da fadiga adrenal é pouco conhecida, mas uma boa alimentação e a mudança de alguns hábitos também pode ajudar

**Loterias**

**MEGA-SENA**  
Acumulou - Concurso 2474  
22 30 38 39 49 56

**QUINA**  
Acumulou - Concurso 5836  
14 34 60 61 64

**DUPLA SENA**  
Acumulou - Concurso 2357  
1ª SORTEIO: 07 10 16 23 29 42  
2ª SORTEIO: 11 16 18 22 42 49

**TIMEMANIA**  
Acumulou - Concurso 1776  
01 16 28 48 63 79 80

**LOTOMANIA**  
Acumulou - Concurso 2304  
02 07 10 20 26 35 38  
44 48 49 51 52 55 58  
65 71 76 79 93 95

**FELIZ ANIVERSÁRIO**

**DIA 27**

ADEL A. FIGUEIREDO  
ELIANE APARECIDA SANTANA  
GABRIELA FERNANDES LIMA  
INES RABESCHINI AMOLARO  
PAULO SERGIO MARTINS  
SANDRO DONIZETE CAOBIANCO  
SONIA MAYUMII FUKUDA

**DATAS COMEMORATIVAS**

**DIA 27**

**Dia da Empregada Doméstica**  
**Dia do Sacerdote**