

Efeitos da ansiedade na Nutrição Humana

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Ana Paula Tavares Peres De Andrade

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

A ansiedade pode influenciar diretamente a nutrição humana, afetando os hábitos alimentares e o metabolismo. Sabendo-se dessa importância, o objetivo deste estudo foi compreender os efeitos da ansiedade na nutrição humana. O tipo de pesquisa realizada foi uma revisão bibliográfica, utilizando-se artigos científicos buscados nas seguintes bases de dados Google Acadêmico e Scientific Library Literature Online (SciELO), sendo utilizados os trabalhos publicados nos últimos dez anos. Ficou evidente que pessoas ansiosas tendem a apresentar compulsão alimentar, consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, ou, em alguns casos, perda de apetite. Devem ser evitados doces, refrigerantes e pães brancos para não causar picos rápidos de glicose no sangue, seguidos de quedas bruscas, o que aumenta a irritabilidade e a ansiedade, assim como café, chás com cafeína e energéticos que podem aumentar os níveis de ansiedade. Dentre as estratégias nutricionais estão o triptofano, um aminoácido essencial, que é necessário para a produção de serotonina. A produção de dopamina depende de aminoácidos provenientes de proteínas de qualidade. Outros exemplos de nutrientes importantes para diminuir os efeitos da ansiedade são magnésio, vitaminas, zinco, selênio, carboidratos complexos, ácidos graxos e antioxidantes.