

# Alimentação e Transtorno de Ansiedade

- Qual a relação dos alimentos com o Transtorno de Ansiedade?
- Seria possível utilizar a dieta como ferramenta auxiliar ao Transtorno de Ansiedade?

*Marissel Rios*  
Health Coach



# O que é o transtorno de ansiedade generalizada (TAG)?

A TAG é caracterizada como uma preocupação excessiva ou medo, com ou sem um motivo específico para que o indivíduo desencadeie essas reações que podem ser manifestadas de diversas formas sejam elas físicas ou psicológicas.



## Quais são os sintomas mais comuns da TAG?

Os sintomas físicos mais comuns da TAG são: fadiga, tensão muscular, palpitação ou taquicardia, suor excessivo, dor de cabeça, disfunção sexual, disfunção gastrointestinal, falta de ar, tontura, tremedeira, visão turva.

Os sintomas psicológicos geram medo, pânico, sofrimento emocional. Podemos notar também alteração no ciclo do sono como a dificuldade de adormecer e pesadelos. Na cognição podemos perceber pensamentos intrusivos e indesejados, falta de concentração e perda de memória. Em relação ao comportamento percebemos uma certa inquietação, nervosismo, irritabilidade e hipervigilância.



## Como Diagnosticar a TAG?

A TAG é geralmente diagnosticada por um psicólogo ou psiquiatra.

Para ser considerada TAG e não ser confundida erroneamente como uma ansiedade ou medo comuns, deve estar presente na vida do indivíduo há no mínimo 6 meses e apresentar boa parte dos sintomas.





## Como Tratar a TAG?

O tratamento da TAG consiste em acompanhamento com uma equipe multidisciplinar que inclui acompanhamento psiquiátrico, psicológico, nutricional, fitoterápico e exercícios físicos.

No campo psiquiátrico são utilizados medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, no campo psicológico a terapia cognitivo-comportamental é a mais indicada, no campo nutricional a alimentação será adequada da melhor forma possível para que o indivíduo tenha uma dieta balanceada a fim melhorar o funcionamento do sistema nervoso central equilibrando as atividades simpáticas e parassimpáticas do nosso cérebro, assim como uma melhora significativa do sistema

gastrointestinal. A fitoterapia pode atuar de forma significativa trazendo fórmulas naturais para auxiliarem no tratamento. O exercício físico é fundamental nesse processo para a promoção do bem estar físico e mental.

## **Qual a relação dos alimentos com a TAG ?**

Nosso intestino é o responsável pela absorção dos nutrientes dos alimentos que ingerimos, alguns desses alimentos possuem a capacidade de aumentar a atividade simpática do nosso corpo nos deixando em estado de alerta. Abaixo segue uma lista de alimentos que devem ser evitados não somente em casos de TAG, mas também a maioria deles para melhoria da saúde de maneira geral:

- Bebidas com cafeína: Café, chá verde, chá preto, erva mate;
- Refrigerantes;
- Gorduras saturadas e trans;
- Carboidratos refinados: Farinha branca, biscoitos, bolachas, etc;
- Bebidas alcoólicas;
- Açúcares em geral.

*Marissel Rios*  
Health Coach





## Seria possível utilizar a dieta como ferramenta auxiliar à TAG?

A resposta é sim! Uma dieta equilibrada e elaborada de acordo com suas necessidades individuais, pode contribuir de maneira significativa e positiva em resposta ao tratamento da TAG.

Nosso organismo produz diversos tipos de hormônios, eles atuam como mensageiros que controlam e coordenam as atividades do nosso corpo, falaremos de um deles em especial.



A acetilcolina é um hormônio neurotransmissor produzido pelo cérebro, ele é responsável pela regulação da memória, do aprendizado e do sono. Ele atua no organismo como um mecanismo mensageiro entre os neurônios (células nervosas).

Se existir um desequilíbrio para a falta de Acetilcolina, isso pode gerar falta de atenção, perda de memória, inflexibilidade.

Quando existe desequilíbrio de Acetilcolina para o excesso, pode-se observar ansiedade, hiperatividade e em casos mais graves, síndrome do pânico.



## Quais alimentos podem auxiliar no tratamento da TAG?

- Ovos;
- Carnes;
- Peixes ricos em ômega 3 (Salmão, sardinha, cavala, arenque, atum, etc.);
- Oleaginosas (castanha de caju, nozes, avelãs, chia, amêndoas, pistaches, etc.);
- Grãos Integrais (Aveia, etc.);
- Frutas (laranja, limão, kiwi, abacaxi, maracujá, banana, acerola, uva, abacate, etc.);
- Verduras (Alface, acelga, espinafre, etc.);
- Ervas (Capim cidreira, capim limão, camomila, lavanda, alecrim, manjericão, melissa, alecrim, hortelã, etc.) Etc...



## Quais fitoterápicos podem auxiliar no tratamento da TAG?

Muitos indivíduos não se adaptam aos medicamentos convencionais para tratamento da TAG, então eles recorrem aos remédios chamados fitoterápicos. O medicamento fitoterápico é um composto farmacêutico cujo princípio ativo é baseado em alguma planta.

Podemos citar algumas:

- Kava-kava;
- Passiflora;
- Rhodiolarósea;
- Valeriana;
- Gingkobiloba;
- Impatiens;
- Gentian;
- Agrimony;
- Mimulus;
- Red Chestnut, White Chestnut, etc.



## O exercício físico pode auxiliar no tratamento da TAG?

Uma das formas conhecidas de liberação de endorfina é a realização de exercício físico. A substância, também conhecida como hormônio da felicidade, é o neurotransmissor responsável pela promoção da sensação de prazer e bem-estar, os benefícios da atividade física regular podem ir além da sensação imediata de satisfação, já que ela pode estimular o crescimento de células nervosas no hipocampo, de acordo com experimentos recentes.

Para pacientes diagnosticados com transtornos de ansiedade, a prática de exercícios pode gerar sensação de relaxamento, prazer e superação pessoal.



## Qual a relação do intestino com o Transtorno de Ansiedade Generalizada?

O intestino é considerado o nosso segundo cérebro, ou seja, o segundo centro de controle do corpo humano. Isso porque ele possui uma rede de neurotransmissores tão grande quanto o cérebro e é responsável inclusive, pela produção de alguns hormônios como a serotonina (hormônio do bem-estar). Dessa forma, quando nos sentimos ansiosos e/ou angustiados os mensageiros químicos transmitem sinais para o nosso intestino e ele responde por meio de sintomas físicos como alguns dos citados acima, além de náuseas e suor nas mãos. A diarreia é mais frequente em quem sofre da síndrome do intestino irritável.



Alguns tipos de probióticos auxiliam no tratamento da TAG, o Lactobacillus Plantarum é um probiótico que digere proteínas e auxilia na absorção de nutrientes fundamentais para o bem-estar do corpo humano, combatendo assim, o estresse, ansiedade e depressão. Essa bactéria gram-positiva, não patogênica está presente na saliva humana e no trato gastrointestinal, seu uso também irá contribuir para o tratamento da síndrome do intestino irritável, na redução da dor, distensão abdominal e na melhoria do sistema imunológico. Lembre-se sempre que uma equipe multidisciplinar, pode te ajudar. Não se automedique! É de suma importância respeitar a individualidade e necessidade de cada indivíduo.

**Colaboradora: Carol Reis**  
(estagiária do Team Marissol Rios)



# Sobre mim



Marissol Rios é Health Coach, atleta profissional de fisiculturismo, graduada em Psicologia, Teologia e Nutrição, especialista em Comportamento alimentar, Obesidade e doenças metabólicas, Nutrição do Esporte e estética.

Hoje trabalha para ajudar a inúmeras pessoas na mudança corporal e melhoria da qualidade de vida.

Como a maioria das crianças e adolescentes, Marissol passou a infância e a juventude no mundo esportivo - formou-se em ballet ainda jovem, mas, as duas primeiras faculdades e as responsabilidades da vida adulta, a afastaram dos esportes e a levaram para uma vida sedentária.

**Resultado:** engordou mais de 30 quilos. Insatisfeita com o que viu na balança e no espelho, Marissol decidiu mudar e buscar o equilíbrio entre a mente e o corpo. Em pouco mais de um ano, com reeducação alimentar e corrida de rua, ela eliminou os quilos que havia ganhado nos últimos anos.

Com a história de superação e vitórias, Marissol Rios espera servir de motivação para que outras pessoas mudem o rumo de suas vidas e procurem ajuda para enfrentar a obesidade, ganhar massa muscular, para levar uma vida mais saudável ou melhorar o desempenho esportivo.

*Marissol Rios*  
Health Coach