



Alimento o bom humor

Andrea Fioravanti Reisdörfer

O que faz você feliz: Família, amigos, saúde, trabalho, diversão, viagem?

Difícil definir e, mais complicado ainda, mensurar esse sentimento que tem a ver com satisfação, equilíbrio, plenitude e outros incontáveis fatores. Mas um importante aliado está bem ao alcance da mão, ou melhor, da boca. Sim, alguns alimentos são imprescindíveis para quem deseja levar uma vida mais feliz.

A explicação está na nutrição funcional que analisa a individualidade bioquímica de cada pessoa. “O alimento que pode ser remédio para alguns, para outros pode ser um veneno”, resume Diordia Piccoli, de Caxias do Sul. Especialista em Nutrição Clínica Funcional, ela compara o corpo humano a uma máquina na qual todos os circuitos estão interligados. “Dependendo de como esta máquina é “abastecida”, vamos ter respostas positivas como bem-estar, disposição, prazer e inclusive problemas, como transtorno de humor, depressão e crise de ansiedade”, analisa.

A também nutricionista funcional Juliana Bueno, de Porto Alegre, complementa que alguns alimentos tem a capacidade de gerar um estado de inflamação, liberando moléculas que irão interferir no metabolismo e reduzir os níveis de triptofano, substância precursora da serotonina. Outros, no entanto, irão interferir positivamente. É o caso da banana, quinoa, cacau, ovo e grão de bico. “São considerados aliados do bom humor por serem fontes ricas do aminoácido triptofano, que estimula a produção de serotonina, o neurotransmissor responsável pelo bem-estar”, explica Juliana.

