



Para tornar os dias mais agradáveis vale outra dica recorrente: comer vegetais e frutas, além de beber bastante água. Manter esse hábito é uma forma eficaz de reduzir a inflamação do organismo e eliminar toxinas. “Consumir cereais integrais, importantes fontes de vitaminas do complexo B, também é essencial no processo de transformação do triptofano para serotonina”, complementa Juliana.

# Os inimigos do triptofano

Na alimentação, assim como nas histórias, os heróis também dividem espaço com os vilões. Diordia avalia que muitas vezes as pessoas não tem ideia de que, dependendo do horário e dos tipos de alimentos consumidos no café da manhã, por exemplo, poderão aumentar ou não o pico matinal da serotonina. Esse é um fator que irá repercutir no estado de humor e inclusive na qualidade do sono.

Comidas ricas em gordura saturada e gordura trans, definição dado à gordura vegetal que passa por um processo de hidrogenação natural ou industrial, geram um estado de inflamação liberando moléculas que irão reduzir a atividade do triptofano.

Juliana Bueno explica que o consumo de alimentos ricos em carboidrato refinado, tais como arroz e pães brancos, macarrão e bolachas, leva a uma rápida elevação na concentração sanguínea de glicose, provocando o aumento do hormônio insulina e fazendo com que o triptofano entre no cérebro intensamente. “Essa ingestão prazerosa faz com que a pessoa repita o alimento, situação que acaba gerando alterações bioquímicas que potencializam o desenvolvimento de distúrbios do humor”, complementa a nutricionista.

Já a rotina atribulada da maioria das pessoas é um fator que acaba contribuindo para que os chamados fast food e junk food invadam o cardápio. Ao devorar, por exemplo, lanches rápidos, cheios de “gordura ruim” e carboidratos refinados, acompanhado de refrigerante, o corpo acaba sendo sobrecarregado de açúcar e gordura saturada. A dica da nutricionista é, sempre que possível, “comer comida”.

