

CORONAVÍRUS

Alimentos para conter a ansiedade



Triptofano, presente na banana, ajuda a obter sensação de bem-estar



CAMILA KOSACHENCO

camila.kosachenco@zerohora.com.br

Vivenciada por grande parte da população, a situação incomum e repleta de restrições imposta pelo coronavírus é um prato cheio para reforçar a ansiedade. Por outro lado, uma saída para afugentar essa aflição pode estar, justamente, entre uma garfada e outra. É que alguns alimentos podem contribuir para reduzi-la.

Para isso, Sônia Alscher, professora de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), recomenda a já tão falada alimentação saudável e equilibrada. Isto é, aquela isenta ou com pouquíssimos alimentos ultraprocessados.

– Estes contêm aditivos que conferem paladar e fazem ativar ainda mais nosso sistema de recompensa – diz Sônia.

No rol dos alimentos benéficos para o período de confinamento, a especialista indica aqueles ricos em triptofano, aminoácido essencial para a síntese da serotonina, neurotransmissor responsável, entre outras coisas, pela sensação de bem-estar. São eles: banana, salmão e sardinha – tanto em lata, quanto fresca.

– A sardinha in natura é sempre melhor, mas a enlatada é uma opção para ter na despensa em tempos de quarentena – explica.

Além disso, Sônia lembra que é fundamental manter o consumo regular de fibras, que contribuem para a microbiota intestinal, intimamen-

te relacionada com a síntese de neurotransmissores:

– A manutenção da microbiota saudável regula também a imunidade e a saúde cerebral. Por isso, deve-se comer muita fibra. Temos fibras nas frutas, nos legumes, feijões e cereais integrais. Devem ser ingeridos todos os dias.

Na hora de organizar as refeições diárias, lembre-se de incluir de três a quatro porções de legumes e verduras de todas as cores, três porções de frutas, três porções de laticínios (iogurte, leite, queijo branco), carnes e ovos.

– Recomendo um pedaço de carne por dia, de preferência que três vezes na semana seja peixe. Ovo eu aconselho um por dia – afirma Sônia.

Arroz integral, pão integral e farelo de aveia são opções de cereais integrais a serem acrescentados, enquanto feijão, ervilha, lentilha e grão-de-bico podem ser usados como fonte de proteínas vegetais.

Comportamento

Fora o cuidado com aquilo que vai para o prato, outra dica da professora é atentar para o comportamento. Sônia lembra que, muitas vezes, descontamos na comida frustrações e outros sentimentos, como tristeza e ansiedade.

Assim, ela sugere que se aproveite esse período de menos agitação para ter uma compreensão maior dos sinais do corpo:

– Quando vier o impulso, o indivíduo pode pensar: estou com fome ou estou com vontade? Se for fome, o importante é comer devagar, mastigando bem e prestando atenção no alimento. Podemos começar a nos educar para perceber se comemos por fome ou ansiedade.

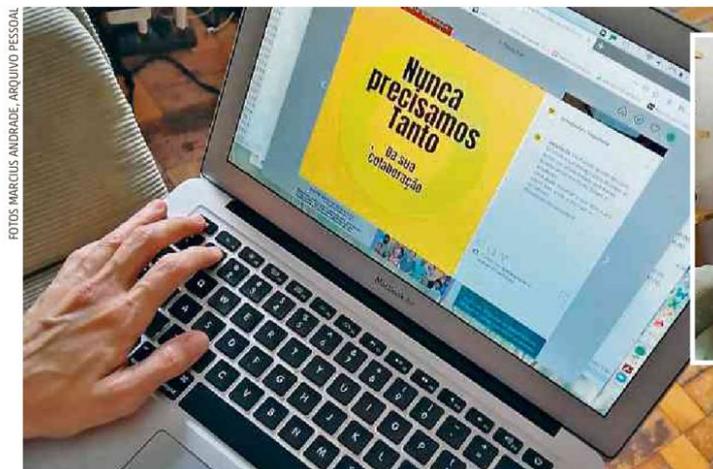
PERIMETRAL

Com Rossana Ruschel
rossana.ruschel@zerohora.com.br



PAULO GERMANO

paulo.germano@zerohora.com.br
Facebook /PGpaulogermano
Twitter @PGpaulogermano
Instagram @_paulogermano



Página que reúne iniciativas para ajudar pessoas foi criada por Adriana e dois amigos

Cardápio solidário

É tanta ação solidária, é tanta opção para ajudar quem precisa, que, se havia algo faltando, era o que esse grupo de amigos conseguiu fazer: um cardápio. Um espaço que reúne todas as iniciativas.

Dá para doar alimentos, dinheiro, luva, sabonete, dá para ajudar diaristas, sem-teto, crianças, desempregados, dá para fazer comida, comprar artesanato, costurar máscara, enfim, tem de tudo no POA Ajuda.

Disponível no Facebook (/poaajuda) e no Instagram (@poaajuda), a página tem quatro dias e já agrega mais

de 70 projetos da Capital e da Região Metropolitana. Não há dúvida de que a solidariedade é a faceta mais animadora do momento triste que a gente enfrenta – e que alguns, claro, enfrentam com dificuldade maior.

– Tem muita gente precisando, mas tem muita gente querendo doar. Só que as pessoas estão com medo de sair de casa, então ali, no POA Ajuda, podem escolher o que as sensibilizam mais – diz a bióloga Adriana Schüler, 38 anos.

Ela entrou na jogada provocada pelo amigo Bruno

Sperb, psicólogo de 37 anos que estudou com ela no João XXIII. Bruno buscava uma forma de aumentar o alcance das iniciativas que, todo dia, surgem em Porto Alegre propondo boas ações. Adriana teve a ideia da página, e os dois chamaram a publicitária Camila Farina, 38, também colega de escola, para fazer a identidade visual.

– Não imaginamos que cresceria tão rápido, estamos felizes. É um trabalho de formiguinha que pode fazer a diferença – acredita Adriana, e ela certamente tem razão.

239 edições já teve a Feira do Peixe, tradicional evento que seria realizado na próxima semana, no Largo Glênio Peres, mas acabou cancelado devido à pandemia do coronavírus.

A cara da rua

PRAÇA DA ALFÂNDEGA

Às 14h52min



GAÚCHAZH

Mais fotos do impacto na rotina do Estado em gzh.rs/coronafoto

Não importa a ameaça, No centro de Porto Alegre, o rock nunca morre.