

# ASPECTOS COGNITIVOS SUPERIORES: UMA ESTREITA RELAÇÃO COM O ALIMENTO

**Sandra Regina de Almeida<sup>1</sup>; Dayane Soncin<sup>1</sup>; Luciana Bria Lopes; Sandra Cristina Catelan-Mainardes<sup>2</sup>.**

**RESUMO:** Emoção é um impulso neural que move um organismo para a ação. A emoção se diferencia do sentimento, por ser um estado psico-fisiológico. A alimentação como princípio fisiológico, participa do processo de profilaxia às doenças, reconhecidas atualmente como resultado de um estilo de vida inadequado. A nutrição como fator preventivo de doenças e manutenção do estado de saúde tem se mostrado fundamental em vários campos de pesquisa, de cunho individual e populacional. Desta forma os hábitos alimentares podem interferir no estado emocional. O presente trabalho efetuou revisão bibliográfica sobre a influência da alimentação nas emoções, buscando compreender o mecanismo de ação e a participação na produção dos neurotransmissores, mensageiros químicos que favorecem a comunicação entre as células do Sistema Nervoso. A metodologia utilizada foi busca bibliográfica de livros e publicações que abordem esse assunto. Essa pesquisa foi realizada na biblioteca da faculdade, em sites que abordam o tema de forma científica, como Scielo, Bireme, e etc. O trabalho teve início em maio deste ano com a escolha do tema, o desenvolvimento e encerramento da revisão bibliográfica em julho. Concluindo, que a alimentação é um dos fatores que pode contribuir para qualidade de vida, sendo necessário compreender também que a alimentação normal deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, além de harmoniosa em seus componentes e adequada à sua finalidade e ao organismo a que se destina, para que se possa obter saúde e conseqüentemente qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação; Emoções; Saúde mental.

## INTRODUÇÃO

Emoção, numa definição mais geral, é um impulso neural que move um organismo para a ação. A emoção se diferencia do sentimento, porque é um estado psico-fisiológico. O sentimento, por outro lado, é a emoção filtrada através dos centros cognitivos do cérebro, especificamente o lobo frontal, produzindo uma mudança fisiológica em acréscimo à mudança psico-fisiológica.

Segundo Brandão 2004, uma experiência emocional não é um fenômeno unitário, e varia de pessoa para pessoa e é o resultado de vários eventos. Ela pode incluir um conjunto de pensamentos e planos acerca de um evento que ocorre, está ocorrendo ou que vai acontecer.

A alimentação como princípio fisiológico sempre mereceu atenção e por ser fruto da cultura e dos hábitos adquiridos, torna-se cada vez mais importante, buscar conceitos que possam melhorar os hábitos conhecidos e formar outros que possibilite melhor qualidade de vida e conseqüentemente, profilaxia às doenças reconhecidas atualmente, como resultado de um estilo de vida inadequado.

---

<sup>1</sup> Discente do 4º ano do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Maringá (Cesumar). Maringá, Paraná. almeidasr@hotmail.com

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário de Maringá e da Universidade Paranaense

A nutrição como fator preventivo de doenças e manutenção do estado de saúde tem se mostrado fundamental em vários campos de pesquisa, de cunho individual e populacional.

O bom ou mau humor é uma das características individuais que pode, sim, ser corrigido ou pelo menos auxiliado pela alimentação. Temos o exemplo da adolescência, que é uma fase de crescimento, a vitamina B é importante e deve estar presente, pois a carência de vitamina B colabora para o mau humor e as constantes crises que acompanham a pessoa nessa fase da vida. Da mesma forma pessoas idosas também devem observar quais as vitaminas que faltam em sua dieta, pois em geral se encontram tristes e deprimidas.

Desta forma os hábitos alimentares podem interferir no estado emocional. A falta de algumas substâncias e a presença em excesso de outras podem provocar uma série de reações indesejadas no indivíduo. A alimentação afeta o humor por causa de sua composição nutricional. As vitaminas e os minerais, presentes em frutas e verduras, por exemplo, são alguns dos responsáveis pela regulação do organismo. E essa regulação esta diretamente associada ao estado emocional. Além disso, esses nutrientes fornecem energia para o corpo, o que garante o bom humor.

Se por um lado, a ausência de determinados alimentos na dieta pode contribuir para deixar o indivíduo cabisbaixo, a presença de outros pode potencializar estresses, ansiedades e depressões. Os alimentos com alto teor de colesterol e gorduras saturadas desequilibram a flora intestinal, alterando a produção do hormônio e gerando a constipação característica do estresse. Além disso, um intestino que não está saudável promove uma absorção insuficiente dos nutrientes, e ainda pode causar a resistência à insulina e gerar doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão, entre outras.

Ao ingerir um alimento, os nutrientes nele contidos atuam na formação e liberação de neurotransmissores, que são enviados para o Sistema Nervoso Central, órgão considerado responsável pelo estado de humor. A principal responsável pela sensação de bem estar é a tão conhecida serotonina. Mas, de acordo com alguns autores há variáveis que podem complicar a produção e liberação da substância.

A serotonina é o neurotransmissor que está ligado ao bom humor. Quando os sinais, que são enviados ao sistema nervoso central, estão em desequilíbrio, quer seja por deficiência nutricional, como por outros distúrbios fisiológicos, provocam uma deficiência na produção de serotonina, que está ligada ao bom humor. Esse fator desencadeia diversas alterações em nosso sistema nervoso, como depressão, ansiedade, aumento de peso e fadiga.

A serotonina produz a sensação de otimismo, relaxamento e dos sentimentos em geral, a sensação de bem estar está diretamente ligada à disponibilidade dessa substância, tanto que pessoas em depressão geralmente têm baixa quantidade dela. Mas esse tempero da felicidade regula também diversas outras funções, como sono, nível de atividade motora, capacidade de aprendizagem e muito mais. A alimentação é a matéria-prima para a fabricação de serotonina.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

A metodologia utilizada foi a busca bibliográfica de livros e publicações que abordem esse assunto. Essa pesquisa foi realizada na biblioteca da faculdade, como também em sites que abordem o tema de forma científica, como Scielo, Bireme, e etc.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

