

## Nutrição

### Saiba como a dieta de proteína animal ajuda na cura da depressão



Freepik

Jade Soller

Os adeptos da dieta consomem carnes diversas (bovina, suína, de frango, de caça, de carneiro, etc); peixes e frutos do mar; ovos; queijos e outros laticínios; gorduras para cozinhar: manteiga, manteiga ghee, sebo, banha; caldo de ossos; órgãos e vísceras

Muitos consideram problemas de saúde mental como a depressão desequilíbrios químicos que requerem medicação, mas com que frequência paramos para nos perguntar o que causa esses desequilíbrios químicos?

Embora os medicamentos sejam claramente úteis e importantes para alguns indivíduos, pode-se argumentar que a maneira mais poderosa de mudar a química do cérebro é por meio dos alimentos - porque os produtos químicos do cérebro podem ser influenciados pelos nutrientes dos alimentos que comemos. A ciência emergente e as experiências do mundo real estão revelando esta nova mensagem fortalecedora e esperançosa: alimentar seu cérebro de maneira adequada tem o potencial de prevenir e reverter os sintomas de transtornos mentais e, em alguns casos, ajudar as pessoas a reduzir ou até eliminar a necessidade de medicamentos psiquiátricos.

Não há ensaios em humanos publicados ainda sobre a dieta carnívora e depressão, mas há muitas anedotas compartilhadas de pessoas relatando melhora de humor, depressão e transtornos psiquiátricos em uma dieta carnívora.

Os adeptos da dieta consomem carnes diversas (bovina, suína, de frango, de caça, de carneiro etc.); peixes e frutos do mar; ovos; queijos e outros laticínios; gorduras para cozinhar: manteiga, manteiga ghee, sebo, banha; caldo de ossos; órgãos e vísceras. Embora a ligação comida-humor ainda seja um campo

emergente de estudo, há um grande potencial para muitos alcançarem uma saúde mental melhor em dieta carnívora!

#### **A carnívora foca na proteína e gordura animal**

Os aminoácidos são os blocos de construção das proteínas, essenciais para a produção de neurotransmissores em seu cérebro. Trata-se de um tipo de mensageiro químico que transporta sinais entre as células nervosas. Por exemplo, a serotonina é um neurotransmissor responsável pela sensação de felicidade. É feito a partir do aminoácido triptofano. A dopamina é um neurotransmissor que te ajuda a se sentir motivado derivado do aminoácido fenilalanina. Nosso corpo absorve esses aminoácidos dos alimentos pela dieta. Portanto, inclua proteína animal em sua dieta regularmente - frutos do mar, aves, carnes vermelhas, ovos, etc. As proteínas vegetais não são apenas mais difíceis de digerir e absorver, também contém "antinutrientes" que roubam do cérebro (e do corpo) os principais minerais e outros nutrientes essenciais.

Os ácidos graxos também são essenciais para a saúde do cérebro. Uma grande parte do cérebro é composta de gordura, incluindo os ácidos graxos ômega-3 e ômega-6. Seu corpo



Freepik

não pode produzir esses ácidos graxos essenciais por conta própria. Em vez disso, ele os absorve dos alimentos que você ingere.

É melhor obter um equilíbrio igual de ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 em sua dieta. Infelizmente, a dieta ocidental típica contém quantidades excessivas de ácidos graxos ômega-6 e quantidades insuficientes de ácidos graxos ômega-3.

O principal benefício associado ao ômega-3 é a melhora da função cerebral e vários estudos mostraram que os alimentos que contêm ômega-3 também podem ajudá-lo a controlar os sintomas de depressão. Os alimentos que são boas fontes de ômega-3 incluem: cavala, robalo, sardinha, salmão, ostras, camarão, truta, ovos caipiras, carnes vermelhas. [

### A dieta contém fontes de Vitamina D

Pessoas com níveis deficientes de vitamina D têm maior probabilidade de apresentar sintomas relacionados à depressão. [\*] Você pode obter vitamina D do sol, mas também pode obter através da alimentação. Certifique-se de comer regularmente alimentos que contenham vitamina D, como: peixe, carne, vísceras, ovos, laticínios.

### A dieta carnívora fornece selênio

O selênio é um elemento essencial para uma boa saúde. Vários estudos sugeriram uma ligação entre deficiências de selênio e depressão. [Algumas pesquisas adicionais indicaram que a ingestão de selênio pode diminuir a sensação de depressão. O selênio pode ser encontrado em: queijo, carnes, atum, linguado, sardinhas, ovos, camarão, iogurte bife de fígado.

### A dieta carnívora é rica em ferro.

O cérebro precisa de ferro para a produção de neurotransmissores (serotonina, dopamina e norepinefrina), geração de energia cerebral, função hipocampal (memória) e sinalização celular. Para evitar a deficiência de ferro, aumente a ingestão de carnes vermelhas, fígado, frutos do mar e diminua a ingestão de alimentos vegetais que interferem na absorção de ferro. Fitatos (encontrados em feijões, nozes, sementes e grãos), oxalatos (encontrados em espinafre, cacau, beterraba, sementes de gergelim, ruibarbo, batata doce, coentro) e taninos (encontrados em legumes, nozes, cacau, vinho, chá, frutas vermelhas, romãs e muitas outras frutas) reduzem o acesso do cérebro ao ferro. Os alimentos vegetais também contêm uma forma de ferro que é mais difícil para nosso corpo utilizar.

### A dieta carnívora é rica em Vitamina B12

Sem essa vitamina essencial, o corpo não consegue sintetizar DNA, RNA, glóbulos vermelhos ou mielina (a substância que envolve e isola o circuito cerebral).

Não é de surpreender que a deficiência de B12 possa causar uma série de problemas psiquiátricos sérios, incluindo

depressão, psicose, problemas de memória, mania e mudanças de comportamento ou personalidade. Os alimentos vegetais carecem de certos nutrientes essenciais para a vida humana, principalmente a vitamina B12, e os suplementos de B12 não estavam disponíveis antes da década de 1950.

Se você tem ou quer evitar uma deficiência nutricional de B12, aumente a ingestão de carne vermelha, fígado, coração, frango, porco, truta, salmão, atum, ovo, queijo.

### Alimentos que podem promover depressão

Quais alimentos têm maior probabilidade de incendiar seu cérebro? Os dois mais poderosos promotores da inflamação em nossa dieta moderna são carboidratos refinados e óleos vegetais refinados. Os óleos de sementes produzidos industrialmente tendem a ser ricos em ácidos graxos ômega-6, que promovem a inflamação e lutam contra os ácidos graxos ômega-3 de que nosso cérebro e sistema imunológico precisam para funcionar adequadamente. Exemplos de opções de gordura mais saudáveis ??incluem banha, sebo bovino e manteiga.

Evitar o açúcar refinado é outra maneira de melhorar o seu humor.

O açúcar pode fazer você se sentir mais energizado no início, mas não demorará muito para você desabar. Em vez disso, opte por alimentos de origem animal, pois eles mantêm o nível de açúcar no sangue equilibrado.



### Recado final

Quão saudável é sua dieta? Fique curioso e reserve uma semana para avaliar a quantidade de alimentos processados ??que ingere. Isso ajudará a aumentar sua consciência sobre o que está alimentando seu cérebro. Em seguida, comece a praticar a remoção de carboidratos refinados e óleos vegetais de sua dieta. Se você está procurando uma maneira de melhorar a saúde de todo o seu corpo - incluindo seu órgão mais precioso - seu cérebro - este é o melhor lugar para começar.

Além disso, inclua alimentos de origem animal no seu prato! A dieta carnívora é a dieta em que nosso cérebro "cresceu" durante os quase 2 milhões de anos de evolução humana antes da agricultura e, portanto, é a dieta que nosso cérebro está mais adaptado a utilizar.

Jade Soller é proponente e adepta do carnivorismo como estilo alimentar e Embaixadora da Dieta Carnívora no Brasil - [jadesoller.com.br](http://jadesoller.com.br)

Nota: Se você atualmente tem algum problema de saúde significativo ou toma medicamentos para qualquer condição médica ou psiquiátrica, certifique-se de consultar seu médico, pois fazer mudanças dietéticas saudáveis ??às vezes afetará sua condição de saúde ou a dosagem de medicação que você precisa.

