

Os produtos lácteos podem ser benéficos para a saúde mental?

Os lácteos podem fazer bem mais do que apenas combater a fome. Eles podem ajudar na recuperação física e mental. Assim como existe uma conexão entre os lácteos e a saúde física, graças aos nutrientes essenciais encontrados no leite e em outros produtos lácteos, também há uma conexão entre os lácteos e a saúde mental.

Quando não tratado, no longo prazo, o estresse pode levar a ataques de pânico, variações do humor, depressão e outras questões relacionadas à saúde mental.

Para o bem ou para o mal, o estresse e a saúde mental andam frequentemente juntos, impactando no bem-estar geral.

Entendendo o estresse e a saúde mental

O estresse não é uma coisa agradável. É a reação do corpo às tensões. Ele pode resultar em sintomas físicos, mentais e emocionais, incluindo dores de cabeça, dificuldades de dormir ou ansiedade. Em decorrência disso, o estresse pode ter um impacto indesejado na saúde mental, e conseqüentemente sobre nossa capacidade de enfrentar os problemas da vida e o nosso potencial de aprender, trabalhar e bem viver.

Quando não tratado, no longo prazo, o estresse pode levar a ataques de pânico, variações do humor, depressão e outras questões relacionadas à saúde mental.

Para o bem ou para o mal, o estresse e a saúde mental andam frequentemente juntos, impactando no bem-estar geral.

Explorando a ligação entre dieta e saúde mental

A ligação entre dieta e saúde física é visível. A ligação entre dieta e saúde mental é menos evidente, e por isso, ser mais negligenciada. Mas, isso não significa que a relação é menos importante.

Dietas pobres – ricas em refinados, açúcar adicionado, frituras e carnes processadas – estão relacionadas a inflamação, depressão e ansiedade. Já o contrário, dietas balanceadas e nutritivas podem ajudar a reduzir o risco ou melhorar o controle da depressão e da ansiedade.

Parte disso está relacionado com o eixo intestino-cérebro. Elevados níveis de gordura, açúcar ou alimentos processados podem levar ao desequilíbrio de microbiota intestinal, o que pode causar inflamações prejudiciais ao cérebro. Isso pode também significar piora e estresse psicológico, o que por sua vez, reduz a função digestiva e a resposta imunológica, criando um ciclo vicioso.

Felizmente, um ciclo positivo também existe. Alimentos fermentados, ricos em fibras, vegetais e outros benéficos para o intestino podem ajudar a manter a microbiota intestinal saudável, promovendo resultados positivos sobre a saúde mental, recuperando a função digestiva de forma adequada e a resposta imunológica.

De um modo geral, os lácteos podem ser um elemento importante de uma dieta saudável capaz de contribuir para uma saúde mental saudável.

Como os produtos lácteos podem contribuir para a saúde mental

Contendo nutrientes que apoiam o sistema imunológico, as proteínas que aumentam a energia, e culturas vivas que promovem a saúde intestinal, há muitas razões pelas quais os lácteos podem ser uma parte essencial de uma dieta saudável.

Aqui estão alguns dos componentes que podem impactar positivamente particularmente na saúde mental.

Cálcio

A ingestão de altos níveis de cálcio foram relacionados a menores pontuações de estresse e ansiedade, além de pontuações mais elevadas de humor e resiliência. Isso pode ocorrer pelo fato do cálcio ter um papel regulador da função neurotransmissora

Produtos lácteos com maior teor de cálcio: Leite, queijo, iogurte, iogurte grego.

Vitamina D

Estudos mostram que existe associação entre deficiência de vitamina D e risco aumentado de transtornos do humor.

Produtos lácteos com vitamina D: Leite

Probióticos

Os probióticos contribuem para um microbioma intestinal saudável e reforça a conexão do eixo cérebro-intestino.

Probióticos: iogurte, iogurte grego, kefir.

Embora a saúde mental seja complexa, os lácteos oferecem um pacote único de nutrientes que podem estar aptos a contribuir com sua melhora, junto com uma dieta equilibrada e estilo de vida saudável.

Reconhecendo potenciais dilemas dos laticínios

Embora os nutrientes dos produtos lácteos possam ajudar na saúde mental, nem todo mundo pode consumir laticínios da mesma forma. As condições dos intolerantes à lactose e aqueles que têm alergia podem ser impactados diretamente sobre o tipo e a quantidade de lácteos que podem ser tolerados.

Para aqueles que possuem alergia, é melhor evitar os produtos lácteos. Alternativamente pessoas que têm intolerância à lactose podem procurar para os produtos sem-lactose, e consumir lácteos sem os desconfortos causados posteriormente.

Fonte: The Dairy Site

Tradução livre: www.terraviva.com.br

<https://www.thedairysite.com/articles/can-dairys-nutrition-benefit-mental-health>

<https://terravivanews.com.br/selectus/trsel/2309health.pdf>