

CAPA

ALIMENTE-SE CONTRA O CANSAÇO

Nem sempre um pit stop na rotina ou uma boa noite de sono dão conta de recarregar as energias. É hora, portanto, de somar outros hábitos, como aqueles que temos à mesa. Acredite: dependendo de como anda a alimentação, o corpo pede arrego. Conheça as sacadas e os ingredientes que turbinam a disposição

por THAÍS MANARINI | design e ilustrações ANA COSSERMELLI | foto ALEX SILVA





Não há dúvidas de que a principal forma de manter o pique para encarar o corre-corre da rotina é garantir um sono de qualidade. Por isso, medidas como evitar o celular e o excesso de fontes luminosas na hora do repouso entram na linha de frente da batalha contra o cansaço. Mas, para vencer de vez o inimigo, é preciso rever alguns outros hábitos por trás da lesseira que atinge a maioria da população — uma pesquisa recente do Ibope apontou que 98% dos brasileiros entrevistados se sentiam esgotados. “Junto com outros fatores, a alimentação possui papel fundamental para manter nosso nível de energia elevado”, afirma a nutricionista Maria Fernanda Naufel, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

De maneira geral, dietas monótonas, restritivas ou extremamente pesadas patrocinam a sensação de fadiga. “Não variar os alimentos causa deficiências nutricionais importantes, principalmente de vitaminas e minerais”, justifica a nutricionista Amanda Romero, pesquisadora da Universidade de São Paulo (USP). Já fechar a boca drasticamente, avisa a especialista, compromete as funções mais básicas do organismo. No outro lado da balança, comer sem pudor promove o ganho de peso. “E isso prejudica a ação de hormônios envolvidos na geração de energia”, esclarece Amanda.

Portanto, não é exagero buscar estratégias à mesa para renovar o combustível físico e mental. Se a moleza for incontrolável, claro que vale procurar um especialista — até porque, às vezes, a indisposição extrema é sinal de condições mais sérias. “Deve-se investigar a possibilidade de anemia, hipotireoidismo, depressão, apneia do sono... Até a menopausa pode levar a um cansaço danado”, informa a médica Cíntia Cercato, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem). Recado dado, vamos destriçar os hábitos, os macetes e os alimentos que não deixam a bateria arriar.



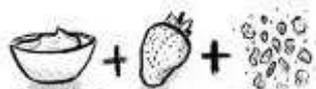


Não pule, o CAFÉ DA MANHÃ

Segundo Antonio Herbert Lancha Jr., professor titular de nutrição da Escola de Educação Física e Esporte da USP, longos períodos de jejum — como aqueles que fazemos enquanto dormimos — interferem demais na nossa capacidade de raciocínio e produtividade. Por isso, após acordar, o organismo necessita de um gás para dar largada à maratona que se segue. “O café da manhã é considerado uma das principais refeições para evitar a fadiga e a falta de concentração ao longo do dia”, diz Maria Fernanda, da Unifesp. Investir nesse momento ainda traria um ganho indireto: evitar exageros no almoço, situação que favorece a exaustão (você entenderá a seguir). Agora, quem ignora o desjejum e sente que “está tudo bem, obrigado” também não deve forçar a barra.

GOSTOSO E RÁPIDO

A refeição matinal não precisa ser um banquete de hotel. Veja três sugestões:



MENU 1

logurte desnatado com frutas (morango, banana, maçã, entre outras) e granola sem açúcar.



MENU 2

Meia fatia de mamão com uma colher (sobremesa) de chia, pão sírio integral com creme de ricota e uma xícara de café sem açúcar.



MENU 3

Omelete com um ovo, uma colher (sopa) de chia, uma colher (sopa) de creme de ricota e ervas finas. Um chá para acompanhar.

MANHÃ

|



NAO EXAGERE

nas refeições

Já percebeu como bater uma pratada no almoço acarreta uma sonolência indomável durante a tarde? "Isso ocorre porque, após uma refeição volumosa, o organismo é forçado a trabalhar mais em prol da digestão", explica a nutricionista Sílvia Albertini, da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (Famerp), no interior paulista. Aí, o fluxo sanguíneo é direcionado para estômago, intestino e companhia. Como consequência, a circulação no cérebro fica comprometida. Resultado: aquela tarefa que exige bastante da massa cinzenta certamente será executada com uma dose de dificuldade. Para não sofrer, a solução é ser comedido ao montar o prato. De acordo com Lancha Jr., esse cuidado facilita o processo digestivo e assegura que o aporte de sangue seja distribuído de maneira democrática por todos os cantos.



Maneire nas fontes
de **SAL** e
PROTEÍNA

É o que sugere um experimento de laboratório conduzido pelo químico William Ja, do Instituto de Pesquisa Scripps, nos Estados Unidos. No trabalho, moscas enfrentaram o que o cientista chamou de "coma alimentar" após abusarem de fontes de proteínas e sal. "Essa sonolência pode ser um reflexo para regular a assimilação e a digestão dos nutrientes depois da ingestão de certos alimentos", especula Ja. Outro elemento lembrado por incitar bocejos em horários indevidos é a gordura. "Assim como a proteína, ela demora mais para ser digerida", afirma a nutricionista Lara Natacci, da clínica Dietnet, em São Paulo. Não é motivo para negar a feijoada de quarta-feira com o pessoal do trabalho — mas está aí uma evidência extra a favor da moderação.

LINK

Fuja do JUNK FOOD

A gente deve prestar atenção à qualidade nutricional dos alimentos por mil motivos. E um deles seria justamente a influência em nossa disposição. Um estudo da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, comprovou, em cobaias, que seguir uma dieta cheia de comida calórica e gordurosa (a popular junk food) por dois meses impactou de forma significativa na disposição dos bichos — eles demoravam muito para cumprir tarefas pelas quais recebiam recompensas. “Cortar esses alimentos da rotina leva a melhoras dramáticas em vários fatores cognitivos e de saúde mental”, diz o autor do trabalho, o professor de neurociência comportamental Aaron Blaisdell. Nesse combo, entram falta de energia e sensação de cansaço. Para o pesquisador, o padrão alimentar ideal varia de acordo com cada indivíduo — ele, por exemplo, não se dá bem com carboidratos, enquanto outras pessoas lidam mal com gorduras. “Mas o denominador comum em dietas saudáveis é o fato de excluírem itens altamente processados”, pontua.

NÃO PRECISA SER RADICAL

Um menu à base de lanches, sorvete, batata frita e refris tem tudo para detonar a saúde e abalar a energia. Mas, salvo exceções, dá para se entregar a essas tentações vez ou outra. “Não concordo com terrorismo nutricional. Só é preciso aprender a comer com bom senso”, opina a médica Cintia Cercato.



Capriche nos VEGETAIS

Ao buscar razões para a fadiga que vão além da falta de sono, cientistas têm encontrado indícios de que um corpo inflamado predispõe ao desânimo. Para a nutricionista clínica Daniela Muniz, de Florianópolis, faz sentido. "Um organismo nessa situação exige muito mais do indivíduo em termos metabólicos", nota. O efeito? Momentos de letargia. Entre os fatores capazes de gerar processos inflamatórios, estão obesidade, sedentarismo, tabagismo e... uma dieta desequilibrada. De novo, falamos de um menu à base de processados e congelados e pobre em frutas, verduras e legumes. Portanto, um bom primeiro passo seria inverter essa proporção — ora, vegetais reúnem substâncias consideradas anti-inflamatórias. O nutricionista Gustavo Pimentel, da Universidade Federal de Goiás (UFG), também aconselha apostar nos peixes ricos em ômega-3. Sardinha e atum fazem parte da lista.



A PORÇÃO IDEAL

Como convidar o reino vegetal à rotina



A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de cinco porções de vegetais ao dia.



Uma sugestão é ingerir três porções de frutas. Quando der, mantenha a casca, que concentra fibras.



Dois porções são de legumes e verduras. Sempre varie para ter acesso a nutrientes diferentes.

Invista nos PROBIÓTICOS

O nome diz respeito aos micro-organismos vivos que, ingeridos na quantidade certa, favorecem a microbiota, a famosa flora intestinal. Assim, cooperam com a saúde como um todo. Mas onde o cansaço entra na história? "Uma microbiota em equilíbrio torna a absorção de nutrientes pelo intestino mais eficaz", revela Maria Fernanda, da Unifesp. Isso se traduz em energia para o corpo funcionar. A nutricionista Adriane Antunes, professora da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), lembra que as bactérias do bem ainda estimulam grande parte da produção de serotonina que ocorre no intestino. "E ela é conhecida como hormônio da felicidade e do bem-estar", frisa. Para a microbiota não ficar em desarmonia, tem que recorrer a antibióticos com prudência e cuidar da dieta. Os itens ao lado possuem probióticos, mas, segundo Adriane, o cardápio precisa ser diversificado e rico em vegetais — suas fibras servem de alimento para as bactérias bacanas proliferarem.



ONDE ELES ESTÃO

IOGURTES

Veja a embalagem, pois muitos deles já levam probióticos. O consumo deve ser regular.

LEITE FERMENTADO

Um potinho pequeno já fornece a dose adequada. Frequência é a palavra de ordem.

KEFIR E KOMBUCHA

Em geral, são produzidos em casa. Por isso, cuidado: podem propiciar o crescimento de bactérias indesejadas. Como costumam conter álcool, são contraindicados para crianças, grávidas e mulheres que amamentam.



Nada de

DIETAS RADICAIS

Deseja perder peso? Não é desculpa para embarcar em propostas malucas. Agora, se colocá-las em prática, fique sabendo: a pobreza nutricional e a redução brusca de calorias típicas de cardápios restritivos são passaportes para a moleza se instalar no corpo. "Além de causarem prejuízos em termos de energia, esses regimes mexem muito com o estado de raciocínio e até com as relações pessoais", avisa Lancha Jr. Para completar, o projeto de emagrecimento tem tudo para dar errado. Segundo Daniela Muniz, esses planos alimentares são insustentáveis. "Se perder peso dependesse apenas de restringir números, seria fácil. Mas é um processo mais complexo", ressalta a nutricionista. Por essas e outras, compensa esquecer as dicas da internet e buscar auxílio de um profissional.

CARBOIDRATO é importante, sim

O pobre nutriente, encontrado em pão, massas e tubérculos, constantemente é alvo das dietas da moda. Só que tirá-lo de cena tem um custo alto, porque a quebra do carboidrato gera glicose, nossa principal fonte de energia. "Até podemos obtê-la a partir de proteínas e gorduras, mas essa via metabólica demanda mais do nosso organismo", diz Lara Natacci. Para ter ideia, só o nosso sistema nervoso precisa de aproximadamente 760 calorias de glicose por dia para funcionar em perfeitas condições. Então, para a disposição não minguar, o ideal é contemplar os carboidratos em todas as refeições — em parceria com fontes de proteínas e gorduras. Tudo em equilíbrio, combinado?



Sempre que possível, prefira os carboidratos integrais, com mais fibras

Tome CAFÉ com inteligência

Você é do time que recorre a ele para render até o fim do expediente ou não piscar duro durante as reuniões? Ok, isso não é razão para repreensões: a presença de cafeína faz dessa bebida uma exímia estimulante cerebral. Em resumo, ficamos ligados de verdade. Mas o ponto forte do cafezinho é, ao mesmo tempo, seu calcanhar de aquiles. Isso porque o excesso de cafeína está associado a efeitos adversos — entre eles, dificuldade para dormir. Daí já viu: a produtividade do dia seguinte cai, você se entope de café de novo e o círculo vicioso continua. "Para quem é muito sensível à cafeína e tem problema de insônia, melhor consumir a bebida até a hora do almoço", sugere Pimentel.



Em geral, indicam-se até 400 miligramas de cafeína ao dia. Isto é, de três a quatro xícaras.



Se não for sensível demais à bebida, tudo bem ingeri-la até umas 17h.



Beba mais ÁGUA

Em vez de jogar uma água no rosto quando a cansaça chegar ao limite, experimente encher um copo com o líquido e entorná-lo. "A desidratação leve ocasiona sede, dores de cabeça, tontura, fadiga e sonolência", afirma Sílvia. Não é difícil entender o porquê. A água é o principal componente do sangue. Uma ingestão adequada, portanto, é fundamental para manter bonitinho o fluxo sanguíneo. Na prática, há otimização do transporte de nutrientes para todas as áreas do corpo, incluindo o cérebro. Uma ressalva: não adianta beber litros de sucos e refrigerantes. A água pura é a melhor fonte de hidratação — veja, abaixo, o cálculo de quanto tomar por dia. Para a nutricionista da Famerp, outras bebidas parceiras são os chás (naturais, feitos com ervas) e águas aromatizadas com frutas picadas e especiarias.



30 ml de água por quilo de peso = **2,1 LITROS** para uma pessoa de 70 quilos, por exemplo

Foco nos MICRONUTRIENTES

Não raro, o desânimo tem como pano de fundo a deficiência de vitaminas e minerais. Para botar essas substâncias dentro do corpo, a pesquisadora Amanda Romero, da USP, defende um maior rodízio de alimentos na rotina, já que cada um fornece uma gama de componentes diferentes. Abaixo, veja os micronutrientes com maior poder de fogo contra a fadiga.

PARTO PARA OS SUPLEMENTOS?

Eles ajudam a corrigir déficits em casos específicos — mas a **indicação deve vir de um especialista. O ideal, segundo os entendidos, é tentar equilibrar primeiro via alimentação.**

FERRO

Segundo Amanda, ele é crucial para a produção de ATP, a "moeda energética" das células. Além disso, garante um transporte eficiente de oxigênio pelo corpo. **Fontes:** a versão heme, de melhor aproveitamento, está em carnes e vísceras. O tipo não heme, de feijão, ervilha e lentilha, tem absorção limitada. Para mudar isso, inclua fontes de vitamina C nas refeições — ou logo após.

VITAMINAS DO COMPLEXO B

Também participam da fabricação do tal ATP e exercem papel de destaque no sistema nervoso. "As vitaminas B1, B2 e B6 são as mais influentes na conversão de glicose em energia", diz a pesquisadora Amanda. **Fontes:** quase todos os vegetais, grãos integrais, carnes e ovo. Para minimizar a perda dessas vitaminas, quando possível, prefira itens *in natura*.

VITAMINA C

"Atua na síntese de carnitina, que é utilizada pela célula para produção de ATP", detalha a nutricionista da USP. Ela ainda cita seu poder antioxidante, responsável por combater radicais livres e revigorar o organismo. **Fontes:** marca presença especialmente em frutas, como laranja, limão, acerola, kiwi, mamão, maracujá e morango.

MAGNÉSIO

É valiosíssimo para o metabolismo energético. Entre suas funções, ajuda o corpo a usar direito a glicose obtida e é essencial para a musculatura. **Fontes:** vegetais folhosos verde-escuros, cereais integrais, legumes e nozes. Alimentos ricos em proteínas e prebióticos com amido resistente (como banana verde e raiz de alho e cebola) facilitam sua absorção.

