



Dieta este unul dintre factorii cheie prin care ne putem bucura de beneficiile unui stil de viata sanatos si care ne ajuta sa prevenim aparitia bolilor, astfel ca nu este de mirare faptul ca alimentele pe care le consumam pot avea un impact direct si asupra starii de sanatate mintala. Iata care sunt cele mai importante beneficii pe care o dieta sanatoasa ni le aduce atunci cand vine vorba despre bunastarea psihologica, scrie care2.com.

1. Deficitul de vitamina

B La unele persoane depresia si anxietatea este cauzata in totalitate de dieta pe care o urmeaza. Vitaminele ce fac parte din clasa B, in mod particular vitamina B12 si B6, precum si acidul folic, sunt strans legate de declansarea episoadelor depresive, de pierderea memoriei, manifestarea episoadelor de paranoia si a iluziilor. Aceste deficiente apar cel mai frecvent la adultii de peste 50 de ani, vegani si vegetarieni, alcoolici si persoanele care urmeaza anumite tratamente medicamentoase. In plus, nu doar persoanele care au o dieta nesanatoasa pot avea deficit de vitamina B, in unele cazuri indiferent de cat si ce se consuma se intampla ca organismul sa nu absoarba cantitatea suficienta de vitamine din alimentele consumate. Din fericire putem afla daca avem un deficit de vitamina B printr-un simplu test de sange.

2. Cofeina

Cofeina poate influenta starea de sanatate a persoanelor care sufera de tulburari mintale, fie in mod negativ, fie in mod pozitiv. Persoanele cu tulburari depresive, hiperactivitate si deficit de atentie se pot bucura de beneficiile consumului unei cesti de cafea la ordinea zilei. La celalalt capat al spectrului, insa, in doze foarte mari cofeina poate produce halucinatii si alte simptome psihotice. In unele cazuri pentru oamenii care sufera de ADHD administrarea cofeinei chiar si intr-o cantitate destul de mica poate cauza o mai mare lipsa de concentrare, iar la unele persoane depresive simptomele se pot agrava in urma consumului de cafea. De aceea este recomandat ca fiecare dintre noi sa urmareasca felul in care organismul nostru raspunde la consumul de cafea pentru a stabili, fiecare pentru sine, care este cantitatea ce poate fi tolerata de organism si daca exista beneficii in urma consumului.

3. ADHD si consumul de proteine

Proteinele sunt o componenta esentiala in orice dieta, inasa importanta aportului de proteine devine esentiala atunci cand vorbim despre copiii si adultii care sufera de ADHD, asta deoarece proteinele ajuta la buna functionare a creierului, mentine nivelul de energie si imbunatateste vigiletia. De aceea este indicat pentru orice persoana ca de fiecare data cand resimte oboseala sau lipsa de concentrare sa consume o gustare mica ce contine un aport consistent de proteine, cum ar fi o mana de nuci sau o bucata de branza.

4. Aportul de Omega-3 si psihozele

Din ce in ce mai multe cercetari efectuate de specialisti sugereaza ca o dieta bogata in acizii grasi omega-3 ajuta la prevenirea declansarii schizofreniei si a tulburarilor psihotice, precum si la tratarea acestora. De aceea este deosebit de important ca persoanele care se confrunta cu astfel de probleme sa nu neglijeze aportul de acizi grasi de pe urma carora poate beneficia nivelul de sanatate al intregului organism.

5. Foamea si depresia

Depresia este adesea asociata cu un apetit crescut si, prin urmare, duce la cresterea in greutate. Acest lucru se intampla atunci cand hormonul ghrelin, care transmite creierului semnalul ca este vremea sa se hraneasca, este eliberat, ceea ce ne face sa ne simtim mai putin stresati, anxiosi si depresivi. Asa incat, pentru unii oameni care sufera de depresie, a gasi confort in satisfacerea poftei culinare ajuta intr-adevar la ameliorarea durerii reale ce se manifesta pe fundal. Aceasta constatare deschide calea pentru viitoarele cercetari, atat din domeniul nutritiei, cat si pe tema manifestarii simptomelor depresive, ce pot duce, intr-un final, la gasirea unui tratament mai eficient pentru alungarea depresiei. Pana atunci nu trebuie sa pierdem din vedere faptul ca senzatia de foame poate aparea de multe ori pe fond nervos, iar atunci cand ne simtim stresati nu trebuie sa sarim peste mese, intrucat acest comportament alimentar ne va dauna pe viitor.

Autor: G.T.

SURSA:

MedLive.HotNews.ro