

Mal do Século:
A ansiedade tem afetado mais crianças e jovens!

Estar ansioso significa sentir-se preocupado, nervoso ou temeroso. Quando você se sente ameaçado ou em perigo real, a ansiedade age como um sistema de alarme para mantê-lo longe do dano. Todos nós experimentamos ansiedade às vezes e ela pode inclusive ser útil em determinados momentos. Com as crianças não é diferente: elas têm medo e ansiedade. Contudo, a maioria dos medos e ansiedades infantis são normais – muitas vezes decorrentes do processo de aprendizagem em cada fase – e é comum que desapareçam naturalmente.



A ansiedade passa a ser um problema quando se torna disfuncional e impede a criança de realizar tarefas simples, como dormir, brincar com outra criança ou ir à escola. Nesses casos, pode-se falar em transtornos de ansiedade, os problemas de saúde mental mais comuns entre crianças e jovens – 20% das crianças apresentam ou apresentarão algum traço ansioso.

Antes de julgar que a ansiedade está se tornando um problema, é importante ficar atento aos sinais e levar em conta a idade e a fase pela qual a criança está passando. Não rotule seu filho, aluno ou qualquer criança sob seus cuidados de portador de algum transtorno. **O diagnóstico só pode ser feito por um profissional, e é ele quem irá ajudar/orientar nessa questão.**

**E como nutricionista, não podia deixar de falar sobre
Alimentação X Ansiedade.**

Segue algumas dicas:

Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA

Mal do Século:
A ansiedade tem afetado mais crianças e jovens!

Ômega 3: A suplementação dessa gordura, diminuiria a ansiedade ao reduzir as concentrações de citocinas, substâncias consideradas pró-inflamatórias. Os ômega-3 e 6 facilitam as atuações dos neurotransmissores como a serotonina, que cria a sensação de bem estar.

Fontes: Linhaça, óleos vegetais, azeite de oliva, peixes de água fria como atum, sardinha e salmão.



Triptofano: Esse aminoácido essencial é precursor da serotonina, sendo que pessoas com concentrações normais da substância têm menos episódios de ansiedade. Aposte também em carboidratos complexos, como os cereais integrais que estabilizam os níveis de insulina e deixa o triptofano mais disponível no sangue.

Fontes: Banana, leite, arroz integral, soja, feijão, chocolate amargo, peixes, aves, carne bovina, manga e abóbora.

Magnésio: A enzima que converte o triptofano em serotonina é dependente desse mineral e, daí, sua presença ajuda a acalmar os nervos.

Fontes: Cereais e grãos integrais, abacate, nozes, castanhas, amêndoas e vegetais folhosos.

