

## Ponto de Equilíbrio

# STRESS AO PORMENOR

*Fala-se muito dele mas pouco sobre a forma de combatê-lo... à mesa*

por **Roni Moya\***

HOJE EM DIA, MUITO SE TEM FALADO do «stress» e dos problemas que causa. Porém, poucos realmente conhecem os detalhes que estão por detrás deste tão desagradável inimigo. O termo «stress» foi usado pela primeira vez em 1936 pelo médico Hans Selye na revista científica *Nature*. Basicamente, refere-se às consequências biológicas sofridas pelo corpo em resposta às ameaças físicas e emocionais, sejam elas reais ou imaginárias. Segundo Robert Bradford, também médico, o nível do stress oxidativo (aquele que produz radicais livres) pode ser classificado em quatro graus: O primeiro, conhecido como «stress fisiológico» ou «normal», é determinado quando a pessoa se confronta com um problema momentâneo que, apesar de poder aborrecê-la ou deixá-la ansiosa, a partir do momento em que for resolvido, esse factor de stress deixa de existir. Um exemplo seria quando marcamos uma reunião de trabalho e estamos atrasados ou quando experimentamos turbulência durante uma viagem aérea. Assim que termina essa fase, tudo volta ao normal. Para que possamos estar preparados para este tipo de situações e ultrapassá-las sem sobrecarregar o organismo, é importante incluímos na nossa dieta alimentos com grande potencial antioxidante, tais como as nozes, ameixas, uvas ou laranja, e beber bastante água. O segundo grau de stress também é considerado «fisiológico» ou «normal», no entanto, ao expor-se aos «agentes agressores», ocorre uma maior excitação do sistema nervoso, com maior estímulo da glândula hipófise, que agirá sobre a supra-renal, aumentando temporariamente a libertação de adrenalina e corti-



«O ESTÍMULO PROLONGADO DA ADRENALINA ALTERA VÁRIAS HORMONAS, AFECTA A IMUNIDADE E DIMINUI A ABSORÇÃO DE MAGNÉSIO, POTÁSSIO, CÁLCIO E AÇÚCAR»

sol, representado por estados passageiros de angústia, ansiedade, apatia, depressão e pânico. Tal situação também é regulada pelo próprio organismo e pode ser combatida com uma boa alimentação, lazer e práticas de meditação.

Já os graus três e quatro do stress oxidativo são observados quando os factores agressores se perpetuam ou se tornam crónicos, abalando drasticamente o equilíbrio próprio de defesa do corpo. A partir daí, o sistema nervoso é excitado de forma persistente, havendo uma produção inadequada de ácidos gordos nos tecidos e grande descarga de adrenalina. Como consequência, as células do organismo morrem e o envelhecimento precoce surge, trazendo consigo as diversas doenças que lhe estão associadas. O estímulo prolongado da adrenalina altera várias hormonas, afecta a imunidade e diminui a absorção de magnésio, potássio, cálcio e açúcar, podendo contribuir para o desenvolvimento de alergias, inflamações, anorexia, obesidade, degenerações e outras patologias crónicas. O tratamento para combater essa fase deve ser multidisciplinar, iniciando-se pela ingestão de alimentos antioxidantes e que contenham boas quantidades de substâncias que auxiliam na produção de serotonina, tais como o triptofano (arroz integral, chocolate preto, leite, nozes, peixe), fenilalanina (abacate, amêndoas, carnes, leite e ovos), ómega 3 (salmão, atum, sardinha, soja), vitamina B (iogurte, lentilha, mel) e minerais (brócolos, espinafre). Também a suplementação à base de aminoácidos, vitaminas e minerais é imprescindível, assim como as práticas de lazer, meditação e desporto.