**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO FATOR PARA A DIMINUIÇÃO DO ESTRESSE METABÓLICO: Revisão Bibliográfica**

**Ana Flávia de Sousa Moura**

Graduanda do curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca - Ceará. [manaflavia48@gmail.com](mailto:manaflavia48@gmail.com)

**Fabrícia Lopes da Mota**

Graduanda do curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. [fabricialopes124@gmail.com](mailto:fabricialopes124@gmail.com)

**Heloi kennedy Farias Matias**

Graduando do curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. [kennedymatias123@gmail.com](mailto:kennedymatias123@gmail.com)

**Lisa Marie da Silva Braga**

Preceptora de Estágio do Curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade UNINTA de

Itapipoca. Itapipoca – Ceará. [lisabraganutri@gmail.com](mailto:lisabraganutri@gmail.com)

**Douglas Rodrigo Cursino dos Santos**

Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. [palestracursino@gmail.com](mailto:palestracursino@gmail.com)

**RESUMO**

**Introdução:** O estresse pode ser estabelecido como a resposta disseminada e não específica do corpo a qualquer fator que oprime as habilidades compensatórias do organismo para manter a homeostase. Alimentação saudável pode ajudar a manter o bem-estar mental, onde dessa forma, dietas equilibradas poderão contribuir para diminuição dos sinais e sintomas do estresse. **Objetivo:** Relacionar a alimentação saudável com a atenuação da resposta ao estresse metabólico. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, cuja análise é qualitativa, utilizando artigos científicos em português e inglês, pelas fontes BVS, PUBMED, SCIELO e LILACS, publicados

entre 2016 a 2021. Os descritores utilizados foram: “alimentação, nutrição, estresse AND dietética”. Foram estabelecidos como critérios de inclusão estudos que se adequassem ao tema, e que fossem escritos em português e como critério de exclusão, os que não se enquadrassem no tema, e que não foram escritos nos últimos cinco anos. Inicialmente, foram pré-selecionados 20 artigos com base no título e resumos, tendo como critério de inclusão artigos que estivessem de acordo com o objetivo proposto, e escritos no idioma português ou inglês, e como critério de exclusão artigos que foram publicados antes de 2016 e que não estavam disponíveis o texto na íntegra. Foram escolhidos apenas 03 para construção do resumo por adequar-se ao objetivo. **Resultados:** O estresse é causado por fatores intrínsecos e extrínsecos, onde durante um quadro de estresse ocorre a liberação de adrenalina e cortisol, e isso pode desencadear dores abdominais, cefaléia, taquicardia, imunossupressão, obesidade, síndrome metabólica, além disso, comprometimento de aspectos cognitivos, causando redução na capacidade de concentração e atenção e diminuição da eficiência de memória. Geralmente, indivíduos e/ou pacientes que estão expostos a condições de estresse, tendem a fazer refeições com alimentos palatáveis, ricos em gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas e açúcares com baixo índice glicêmico, como forma de alívio e recompensa, isso pode gerar a compulsão alimentar. A alimentação saudável rica em triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B ajudam elevar os níveis dos neurotransmissores serotonina e dopamina, que trabalham para manter o bem-estar mental. **Conclusão:** Diante das análises realizadas na literatura entre os anos de 2016 e 2021, ficam evidenciados os impactos da alimentação saudável para o indivíduo sob estresse metabólico, poderá aumentar ou reduzir as alterações metabólicas, pois, o consumo de açúcar simples e gordura saturada estimulam a liberação dos hormônios da endorfina e serotonina nas correntes sanguíneas, proporcionando bem-estar e relaxamento quase que imediato. Com o passar dos anos, esse tipo de alimentação poderá influenciar no aumento de peso corporal, na construção de quadros de hipertensão, diabetes, gastrite, obesidade, refluxo, entre outros. Por estes motivos é essencial que os pacientes entendam a relação entre alimentação e estresse e assim adotem novos comportamentos, introduzindo em suas dietas pratos saudáveis e nutritivos, que tragam benefícios imunológicos e que minimizem os sinais e sintomas de diversas patologias.

**Descritores:** Alimentação; Nutrição; Dietética; Estresse.

**REFERÊNCIAS:**

MATOS, Suamilly Maria Rodrigues de; FERREIRA, José Carlos de Sales. **Stress and eating behavior**. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e26210716726, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16726. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16726> . Acesso em: 20 mar. 2022.

PRATI, Sérgio Roberto Adriano; PORTO, Wagner José; FERREIRA, Luciana. **ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES, ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE. BIOMOTRIZ**, v. 14, n. 2, p. 69-78, 31 jul. 2020. Acesso em: 21 mar. 2022.

BAKLIZI, Gabriela Silva; BRUCE, Beatriz Carvalho; SANTOS, Ana Cristina de Castro Pereira. **Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 17, pág. e52101724454, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i17.24454. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24454> . Acesso em: 22 mar. 2022.