

Estresse e Nutrição

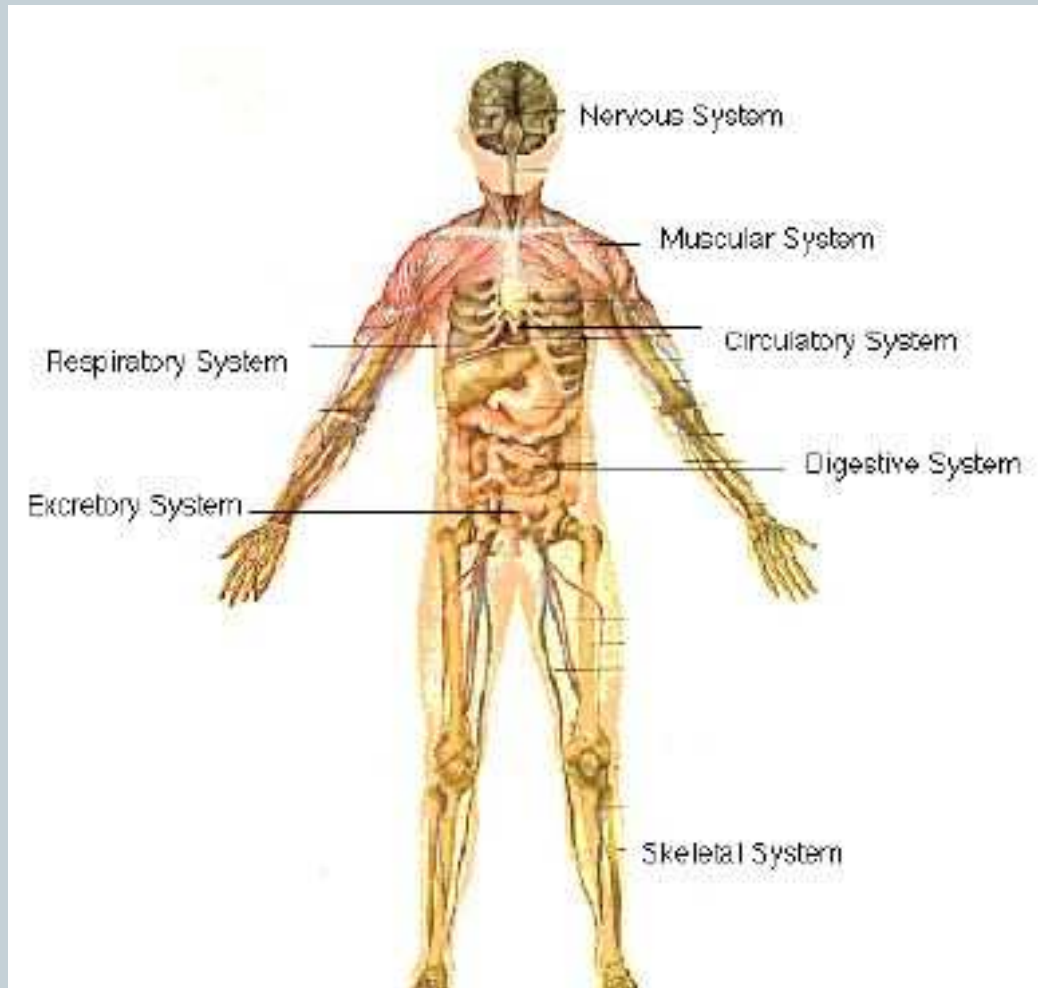


Camila Komatsu

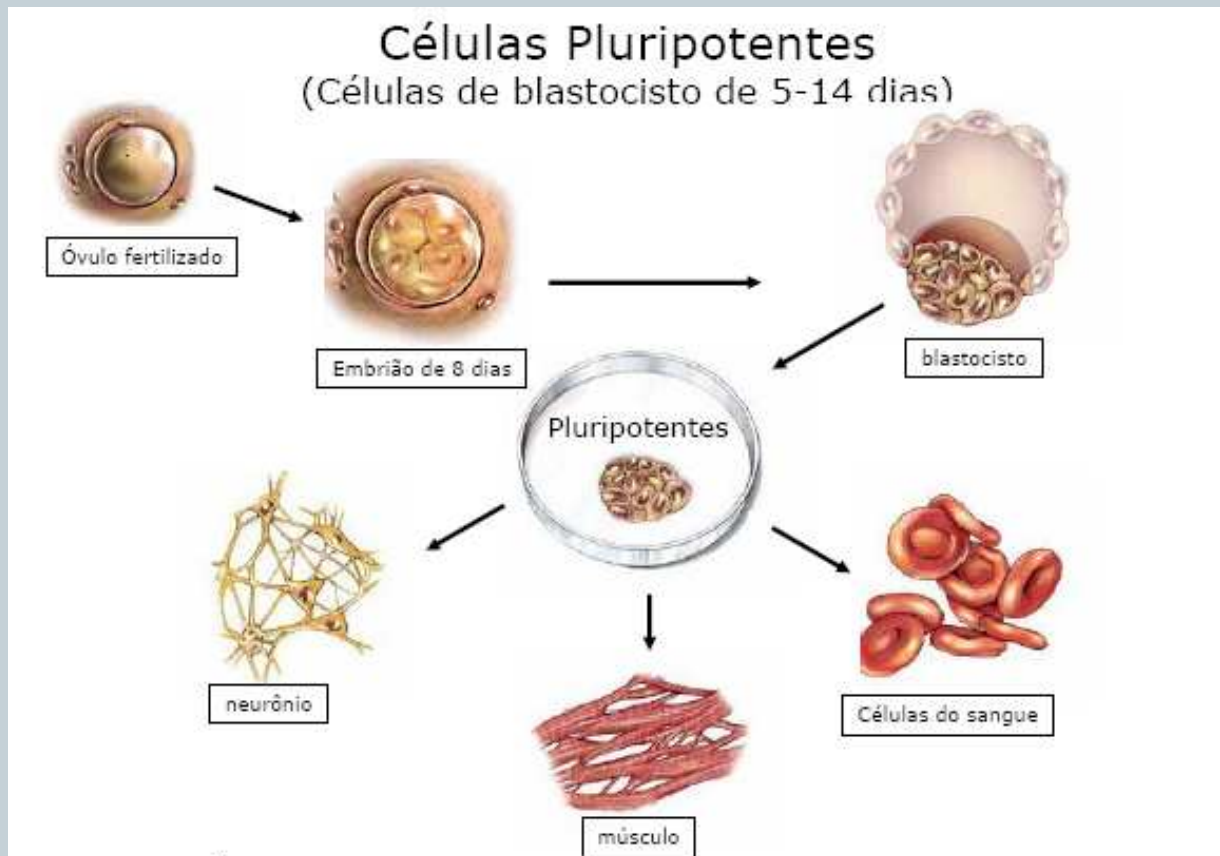
NUTRICIONISTA FUNCIONAL

CRN3 - 26349

O CORPO HUMANO



CÉLULAS



-Somos formados por **100 trilhões de células;**

- Renovamos **50 milhões diariamente.**

Mas do que são formadas as células?



NUTRIENTES

-Macronutrientes

- Carbohidratos
- Proteínas
- Lipídios

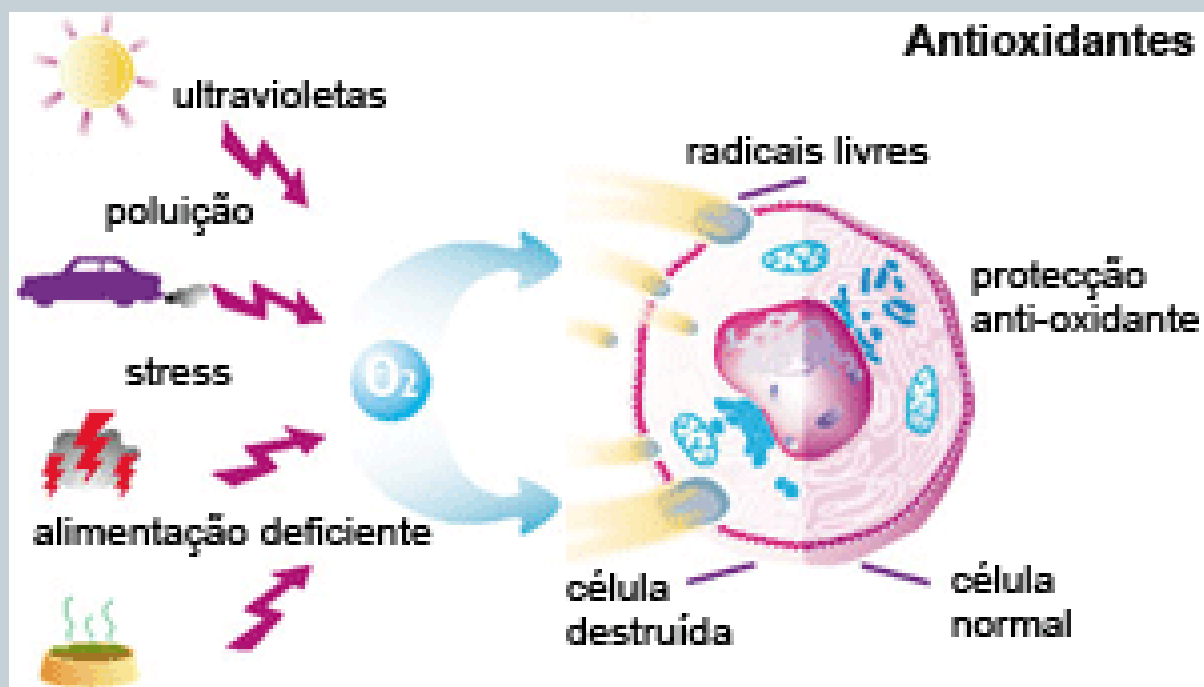
-Micronutrientes

- Vitaminas
- Minerais



O que é o estresse no nosso organismo?

- Desequilíbrio entre formação e remoção de radicais livres e espécies reativas de O e N.



Estresse oxidativo e doenças



- Câncer → lesão de DNA;
- Artrite reumatóide → lesão de articulações;
- Aterosclerose → oxidação de lipoproteínas;
- Doença de Parkinson → Lesão neuronal;
- Fadiga muscular pelo exercício físico → lesão muscular.



**Mas como podemos
nos defender?**

ANTIOXIDANTES



- **Vitamina E:** óleos vegetais, nozes, semente de girassol, grãos integrais, etc.
- **Vitamina C:** frutas cítricas, acerola, abacaxi, vegetais folhosos, brotos, repolho, etc.
- **Carotenóides:**
 - **β -caroteno:** vegetais verde-escuros e amarelos
 - **Licopeno:** tomate

ANTIOXIDANTES



- **Magnésio:** vegetais folhosos, cereais, grãos, frutos do mar, sementes, etc.
- **Selênio:** castanha do pará
- **Compostos fenólicos:**
 - **ervas e especiarias:** alecrim, cúrcuma, etc.
 - **bebidas:** chá verde e vinho tinto

Alimentação Saudável

- Diminuir os anti-nutrientes



Diminuir exposição aos xenobióticos



Como colocar tudo isso em prática?



- Tomar em torno de 2 litros de água por dia;

- Se alimentar a cada 2h e meia, 3 horas no máximo;

- Consumir de 3-4 porções de frutas ao longo do dia;

- Consumir 3-5 porções de verduras e legumes por dia;

- Preferir alimentos integrais;

Como colocar tudo isso em prática?



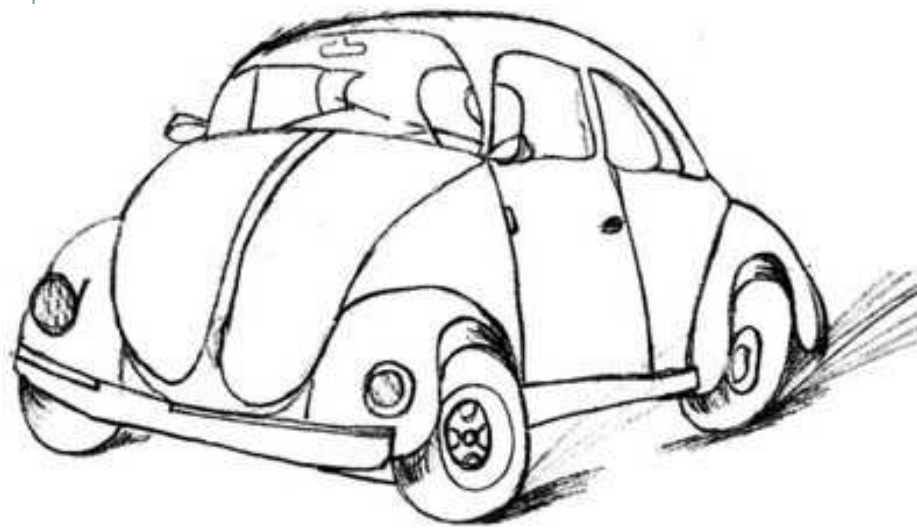
- Preferir gorduras "do bem": óleos vegetais (soja, girassol, canola, azeite de oliva, gordura do côco), peixes, ovo, abacate;

- Preferir produtos orgânicos;

- Não substituir refeições por lanches rápidos;

- Evitar consumo de açúcar;

- Evitar consumo de produtos industrializados;





www.camilakomatsu.com.br

 **Clínica
Qualidade de Vida**