

ALIMENTAȚIA CORECTĂ DIRIJEAZĂ STAREA EMOȚIONALĂ A POPULAȚIEI

POPA MARIA, stud., anul I, TAP-191

Academia de Studii Economice a Moldovei

Republica Moldova, mun. Chișinău, str. Mitropolit Gavriil Bănulescu- Bodoni, 61, MD-2005

e-mail: mariutapopa@gmail.com

Abstract. *Since the ancient times, nutrition has been and remains a phenomenon as compulsory for life and health, as diverse and complex. Nowadays it is known that nutrition imprints deeply on the pathology of the contemporary man, as a result of the imbalance between the intake of nutrients. In order to satisfy his vital needs, the man has at his disposal a quite wide assortment of food, but neither of them is ideal. Each one has both positive characteristics and shortcomings. In recent decades, healthy eating as a priority component of a healthy lifestyle, as well as a means of preventing corneal diseases, has become a major concern for the specialists around the world. Food risk factors (excessive intake of salt, sugar, fat and energy) lead to the development of metabolic risk factors (high blood pressure, increased cholesterol, increased blood glucose, overweight and obesity).*

Key words: *nutrition, emotional state, lifestyle, diets.*

JEL CLASSIFICATION: I12, I14

INTRODUCERE

Problemele de sănătate relaționate cu nutriția și stilul de viață sunt larg răspândite în zilele noastre, afectând atât țările în curs de dezvoltare, cât și țările dezvoltate, precum și toate păturile sociale. Un aspect neglijat în mare parte este psihologia nutriției. Pe lângă compoziția alimentelor în ceea ce privește nutriții și valoarea calorică, ar trebui să aducem mai frecvent în discuție efectele diferitelor stiluri de alimentație asupra dispoziției generale, dar și impactul alegerilor alimentare asupra stărilor emoționale. Stresul și problemele de zi cu zi care ne confruntăm cu toții denaturează relația noastră cu mâncarea. De asemenea, efectul placebo exercitat de anumite alimente sau diete influențează semnificativ impactul acestora asupra sănătății și stării emoționale.

Importanța lucrării raportate este identificarea modalității prin care alimentația și dispoziția se influențează reciproc, privind starea emoțională.

Obiectivele acestei cercetări constau în faptul de a distinge importanța alimentelor și cum ele pot acționa asupra sănătății populației.

CONȚINUTUL DE BAZĂ.

Analiza surselor bibliografice. Lucrarea data este elaborată conform unor date veridice și în conformitate cu actele normative. *Legea cu privire la alimentația publică nr. 1209 din 8.11.2007*, în care este stipulat că alimentația sănătoasă este acel mod dovedit științific de a fi optim creșterii, dezvoltării și menținerii stării de bine” [2]. În lucrarea, ”Sănătatea noastră înainte de toate”, autor I. Secrieru, este oglindită informarea publicului larg despre sănătate, deoarece oamenii din ce în ce devin mai bolnavi, iar toxinele mediului în care trăiesc atacă cu o poluare crescândă și din neștiință, ei aleg o alimentație fabricată de industria alimentară [1].

Descrierea metodei de cercetare utilizată. Studiul prezentat este realizat în baza surselor analizate, iar rezultatele lucrării sunt susținute de exemple care scot în evidență necesitatea de a avea o alimentație corectă.

În ceea ce privește legătura unor nutrienți și compuși specifici din alimente, este necesar de subliniat impactul negativ al alimentației dezechilibrată asupra dispoziției

Alimentația dezechilibrată la care se adaugă o stare cronică de stres, se conturează într-un cerc vicios asupra căruia intervențiile nutriționale și psihologice au efecte limitate. Acest cerc vicios poate fi generat fie de alimentația dezechilibrată, fie de stres sau alte stări emoționale negative. Aspecte particulare ale unei alimentații nesănătoase pot, de asemenea, afecta dispoziția. Lipsa micului dejun se pare că este corelată cu o prevalență mai mare a depresiei în rândul adulților. Un consum scăzut de fructe și legume asociat cu un consum ridicat de alimente

puternic procesate duc la deficiențe nutriționale de vitamine și minerale, care influențează negativ dispoziția populației. Este bine cunoscut și faptul că o cină consistentă luată la ore târzii afectează calitatea somnului, poate produce insomniile, ducând la o stare de iritabilitate și agitație în ziua următoare. Totodată, aceasta determină lipsa poftei de mâncare la micul dejun din ziua următoare, ceea ce poate afecta orarul meselor chiar pe parcursul mai multor zile. Prin urmare, încurajarea unei alimentații echilibrate, personalizată în funcție de stilul de viață al fiecărei persoane este primul pas pentru a susține o stare emoțională bună. Caracteristicile esențiale ale alimentației sănătoase sunt:

- *fibrelor alimentare* - consumul de fibre își manifestă efectele asupra stării de bine prin favorizarea unui tranzit intestinal normal, iar o digestie sănătoasă este primul pas către aceasta;
- *apa* - la fel ca fibrele alimentare, o hidratare adecvată asigură o digestie și un tranzit intestinal normal. Pe lângă aceste roluri, apa contribuie la procesele cu eliberare de energie în organism. Deshidratarea, în funcție de severitate, conduce la lipsa de concentrare, oboseală, stări de amețelă și greață. Pe cât de banală și neglijată, apa poate fi un prim nutrient esențial pentru buna dispoziție;
- *fierul* - printre simptomele deficitului de fier se numără lipsa de energie, oboseala generalizată, lipsa de concentrare și atenție, creșterea susceptibilității la răceli sau alte infecții. Consumul alimentelor bogate în fier, cum este carnea roșie, ficatul, peștele, ouăle, semințele de dovleac etc. [3].

Nutriția este unul din cei mai influenți factori care poate asigura un metabolism fiziologic sau poate afecta acest proces. Astfel, alimentația poate contribui la promovarea sănătății sau poate juca un rol destabilizator, contribuind la destrămarea stării de sănătate. Sortimentul vast de produse alimentare pe care le are omul la dispoziție îi poate asigura o alimentație perfectă. Ea este un factor foarte important pentru menținerea stării de sănătate. Excluderea unor grupe de alimente nu aduce beneficii pentru sănătate, ci dimpotrivă, uneori poate genera carențe sau chiar dezvoltarea unor stări patologice. O alimentație echilibrată și variată se poate asigura prin includerea în dietă a tuturor grupelor de alimente în proporții optime. În acest sens, un ghid practic ușor de urmărit servește piramida alimentară. Nutriția este un element esențial în dezvoltarea armonioasă a organismului uman, în menținerea stării de sănătate și prevenirea unor boli, iar terapia medicală nutrițională este importantă în tratamentul bolilor după apariția acestora. Posibilitatea de a cumpăra alimente sănătoase, apetisante, gustoase la orice oră și în orice cantitate, la un preț accesibil face tot mai dificilă menținerea sănătății.

Alimentația nesănătoasă este unul din cei 4 factori de risc comportamentali modificabili (alături de fumat, consumul de alcool și inactivitatea fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante.

Alimentația este considerată echilibrată nutrițional atunci când are un aport caloric corespunzător nevoilor organismului și un conținut necesar de macronutrienți și micronutrienți.

Proporția optimă de macronutrienți (din valoarea calorică) este de: 50-55% glucide, 25-30% lipide, 10-15% proteine. Necesarul caloric zilnic variază în funcție de vârstă, sex, masa corporală, statutul hormonal, activitățile realizate zilnic, climă.

O atenție deosebită se acordă și echilibrului substanțelor esențiale care nu se sintetizează în organism sau care se sintetizează în cantități insuficiente. Mai importanți sunt 8-10 aminoacizi esențiali, 3-5 acizi grași polinesaturați, toate vitaminele și majoritatea substanțelor minerale.

Se consideră esențiale, de asemenea, unele complexe naturale cu o activitate biologică înaltă, cum sunt: fosfatidele, complexe proteino-lecitinice, lipoproteidele, glicoproteidele, fosfoproteidele și altele.

Într-o alimentație rațională produsele alimentare nu trebuie să dăuneze sănătății, ci să fie nutritive și să aibă proprietăți senzoriale corespunzătoare cerințelor consumatorului. Trăsătura constantă și esențială a unui produs alimentar este aceea de a satisface nevoile consumatorilor, ale organismului. Însă în anumite condiții produsul alimentar poate deveni nociv. Pentru a asigura

dezvoltarea normală a organismului și creșterea rezistenței lui la agenții microbieni și toxici, este necesar de a cunoaște nu doar substanțele nutritive, dar și valoarea nutritivă a alimentelor. Nici un aliment natural sau obținut pe cale industrială nu conține toate substanțele nutritive. Asocierea produselor din diferite grupe de alimente poate asigura aportul optim de substanțe nutritive.

Conform unui studiu de la Harvard, alimentele sunt legate cu emoțiile. Mânie, anxietate, tristețe, entuziasm, orice sentimente pe care le experimentăm pot declanșa simptome. Cu toții știm expresia ”am fluturi în stomac”, da? Fluturii ăia sunt, de fapt ”indiciile” unei emoții. La fel funcționează și în sens invers, bacteriile din intestine sunt legate direct la creier care transmite mesaje și eliberează hormoni care ne afectează starea de spirit, emoțiile și personalitatea.

În continuare vor fi evidențiate câteva stări emoționale care sunt determinate cu comportamentul alimentar:

- *Fericire*. Serotonina, cunoscută ca și hormon al fericirii, este responsabilă de stările emoționale. Atunci când scade nivelul, apar modificări ale stării, se instalează tristețea, depresia, tulburările de somn și agresivitatea. Cele mai întâlnite alimente care cresc nivelul de serotonină: pește, ouă, carne de curcan sau de pui, ulei și semințe de in, lapte, banană, vișine, ciocolata;
- *Concentrare și liniște*. Pentru zilele în care ne simțim defocusați, lipsiți de inspirație și ușor agitați, putem apela la unele alimente care s-au dovedit eficiente în a îmbunătăți capacitatea cognitivă a creierului ca: ouă, nuci, afine, ciocolată neagră, sfeclă roșie, spanac, usturoi, pește, apă;
- *Optimism și motivație*. Dopamina este cel mai puternic neurotransmițător, responsabilă pentru cele mai bune stări ale oamenilor. Nivelul de dopamină din creier poate fi crescut în urma unor activități specifice, cum ar fi: organizează-ți sarcinile zilnice și du-le la bun sfârșit, creează ceva, scrie o poezie, desenează, compune muzică, fă sport, ascultă muzică, meditează și mănâncă alimente care conțin tirozină: migdale, banană, carne de vită și de pui, ciocolată, cafea, ouă, ceai verde, pepene roșu și iaurt;
- *Furia*. Se exprimă de cele mai multe ori prin iritabilitate și izbucniri emoționale. Pentru a modera furia excesivă, este important să renunți la cofeină, alcool și alimente zaharoase care produc scăderi ale nivelului de zahăr din sânge și slăbesc inhibițiile. Atunci când te simți agitat consumă alimente reci cum ar fi: castraveți, țelină, fructe de pădure, mere, spanac, dovlecei, nuci, ananas, orez, alimente bogate în vitamina C;
- *Anxietatea*. Se manifestă prin tristețe, tensiune, teamă, insomnii și atacuri de panică. Poți controla aceste stări consumând mâncăruri proaspete, neprocesate, alimente bogate în magneziu, potasiu, zinc și vitamina B – banană, cacao, semințe de dovleac, ciuperci, spanac, nuci, pește, ceai de mușețel [4].

Rezultatele obținute. În baza analizei efectuate s-a constatat că ceea ce alegem să mâncăm poate să acționeze ca un medicament asupra creierului și organismului nostru, ajutând la restabilirea armoniei, echilibrului cerebral și al stărilor emoționale. Alimentele transmit corpului nostru ”informațiile” și materialele necesare pentru a funcționa corect. Atunci când informațiile nu sunt transmise corect, metabolismul suferă și duce la declinul general al sănătății.

CONCLUZII/RECOMANDĂRI:

Alimentația are un rol critic în sănătatea fizică: poate preveni apariția bolilor, răcelii și infecții. Ce e mai puțin știut este că ne poate stimula și proteja sănătatea mentală, inclusiv de a reduce riscul de depresie sau anxietate (alături de un stil de viață mai sănătos). **Din fericire, există destule studii în domeniu care confirmă aceste date.** Creierul e constant pe poziția *pornit*. El ne ajută să respirăm, coordonăm și să fim conștienți de simțurile noastre. **Ceea ce putem face e să-i dăm cel mai calitativ “combustibil” pentru a face față provocărilor zilnice cu energie, vitalitate și bună-dispoziție.**

Pentru că ce mâncăm influențează direct structura și funcția creierului și, implicit, starea ta de spirit. Acest “combustibil” de calitate sunt toate **sursele sigure de vitamine, minerale, antioxidanți, grăsimi bune ce susțin activitatea creierului și reglează nivelul de hormoni** (responsabili de

fericire și starea de spirit). **O dietă bogată în alimente care induc starea de bine** te protejează de inflamații, boli cardiovasculare și neurogenerative și susține nivelul de serotonină.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:

1. SECRIERU, I., *Sănătatea noastră înainte de toate*. Ed. Libris Editorial, 2017, 404 p.
 2. Legea cu privire la prestarea serviciilor de alimentație publică Nr.1209 din 08.11.2007.
 3. <https://nativebox.ro/alimente-stare-de-bine/>.
 4. <https://abcnutritiei.ro/blogs/sanatatea-pe-bune>.
-

Cordonator științific: CAPAȚINA VALENTINA, dr., conf. univ.
Academia de Studii Economice a Moldovei
Republica Moldova, mun. Chișinău, str. Mitropolit Gavriil Bănulescu- Bodoni, 61, MD-2005
e-mail: vcapatina@yahoo.com