

ALIMENTAȚIA ȘI MANAGEMENTUL STRESULUI

Nicoleta Tupiță

Nutriționist-Dietetician

Copyright 2004 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



“Self Regulation 101”

**"I'm on a low-carb diet.
Whenever I feel low, I eat carbs!"**

Covid-19 și stresul în jurul lumii



**54% afectați
psihologic moderat
spre sever**

Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17:1729.



**78% înrăutățirea
sănătății mentale**

Newby JM, O'Moore K, Tang S, Christensen H, Faasse K. Acute mental health responses during the COVID-19 pandemic in Australia. *PLoS ONE*. 2020;15:e0236562.



**18,7% depresie
21,6% anxietate
15,8% PTSD**

González-Sanguino C, Ausín B, Castellanos MÁ, Saiz J, López-Gómez A, Ugidos C, et al. Mental health consequences during the initial stage of the 2020 coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain Behav Immun*. 2020;87:172–6.



**38% au raportat un
anumit nivel de stres
+ 16% foarte afectați**

Taylor, S, Landry, CA, Paluszek, MM, Fergus, TA, McKay, D, Asmundson, GJG. COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*. 2020; 37: 706–714. <https://doi.org/10.1002/da.23071>

Mecanismele de management al stresului aplicate de cei afectați de stresul relaționat cu pandemia SARSCoV2

6854 adulți
US și Canada

Martie – aprilie 2020

Chestionar online

Acțiune	% respondenți
TV sau filme	96%
Curățenie în casă	84%
Gătire	78%
Mișcare fizică și sport	56%
Mâncat mai mult decât de obicei	48%
Setarea unei rutine, cum ar fi mesele la ore fixe	46%



RESEARCH ARTICLE | Open Access |

COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates

Steven Taylor Caeleigh A. Landry, Michelle M. Paluszek, Thomas A. Fergus, Dean McKay, Gordon J. G. Asmundson ... [See fewer authors](#)

First published: 05 July 2020 | <https://doi.org/10.1002/da.23071> | Citations: 200

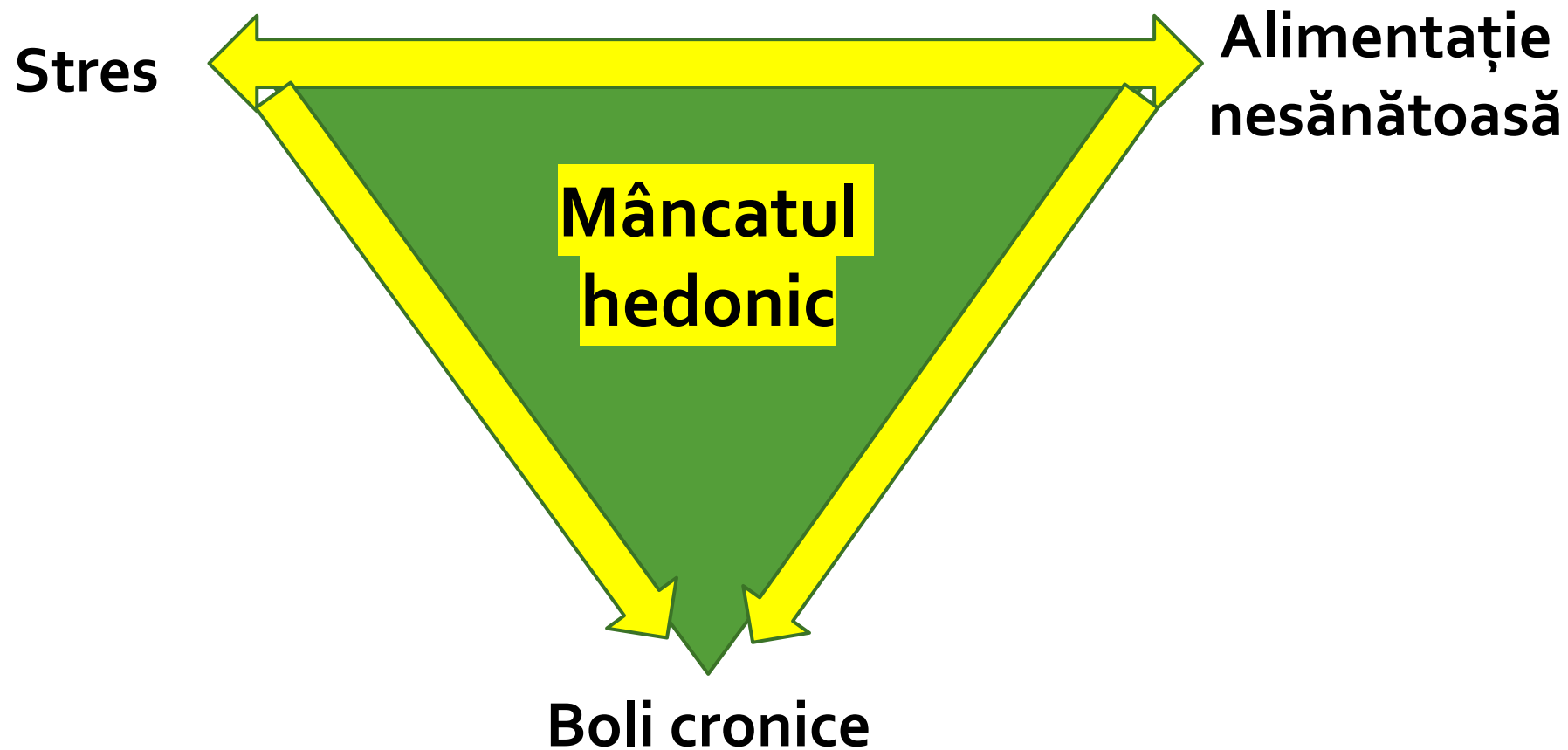
Stress-related emotional and behavioural impact following the first COVID-19 outbreak peak

[Asaf Benjamin](#), [Yael Kuperman](#), [Noa Eren](#), [Ron Rotkopf](#), [Maya Amitai](#), [Hagai Rossman](#), [Smadar Shilo](#), [Tomer Meir](#), [Ayya Keshet](#), [Orit Nuttman-Shwartz](#), [Eran Segal](#) & [Alon Chen](#) 

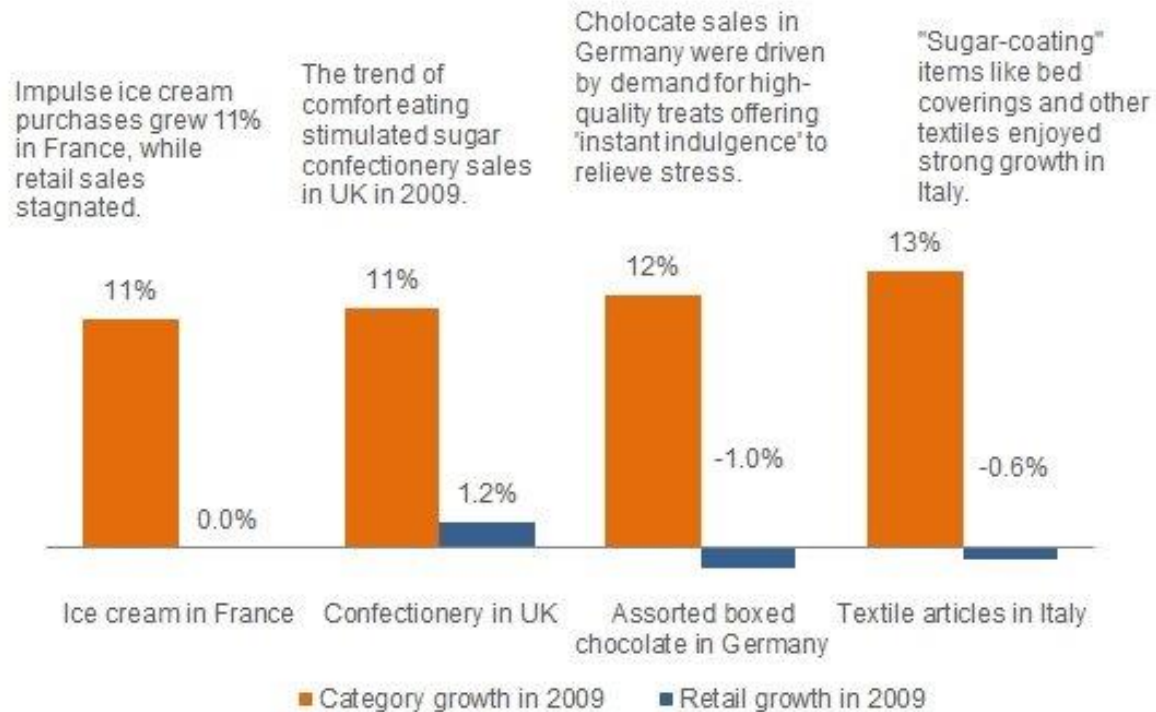
[Molecular Psychiatry](#) **26**, 6149–6158 (2021) | [Cite this article](#)

ISRAEL – UN STUDIU DIN 2021 ARATĂ CA NIVELE DE STRESS SUNT LA FEL CU NORMA ȘI MAI MICI DECÂT ÎN PERIOADELE DE RĂZBOI

Alimentația și stresul = un drum cu două sensuri



Criză sau pandemie – mâncăm mai mult de plăcere



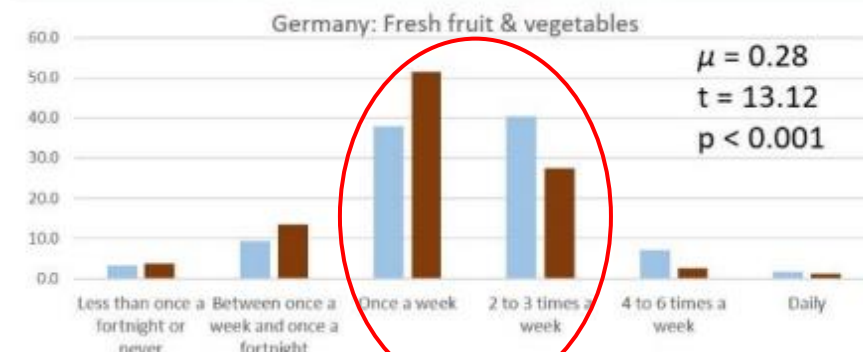
2 in 3 

Americans are reverting to eating **more comfort food** since start of pandemic



69% plan to keep eating **the same amount** of comfort food post pandemic

Scade frecvența săptămânală de fructe și legume proaspete



frontiers
in Nutrition

ORIGINAL RESEARCH
published: 08 March 2021
doi: 10.3389/fnut.2021.635659



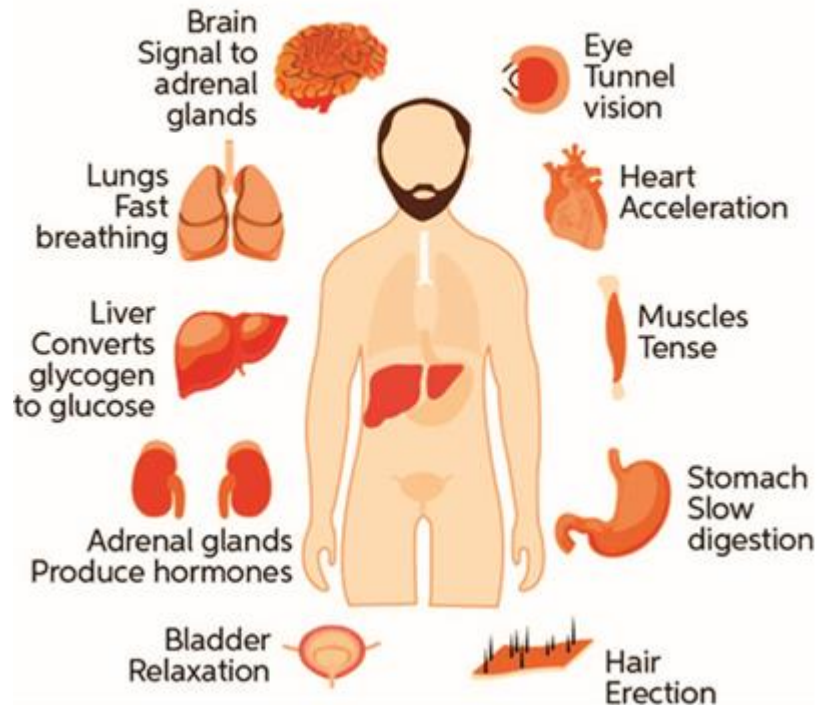
Changes in Food Consumption During the COVID-19 Pandemic: Analysis of Consumer Survey Data From the First Lockdown Period in Denmark, Germany, and Slovenia

Meike Janssen¹, Betty P. I. Chang², Hristo Hristov³, Igor Pravst⁴, Adriano Profeta⁴ and Jeremy Millard^{5*}

¹ Consumer and Behavioural Insights Group, Copenhagen Business School, Frederiksberg, Denmark, ² Consumer Science Department, The European Food Information Council, Brussels, Belgium, ³ Nutrition and Public Health Research Group, Nutrition Institute, Ljubljana, Slovenia, ⁴ Deutsches Institut für Lebensmitteltechnik - German Institute of Food Technologies, Quakenbrück, Germany, ⁵ International Centre, Danish Technological Institute, Aarhus, Denmark

Răspunsul la stres

Fight-or-flight response



MIND HELP

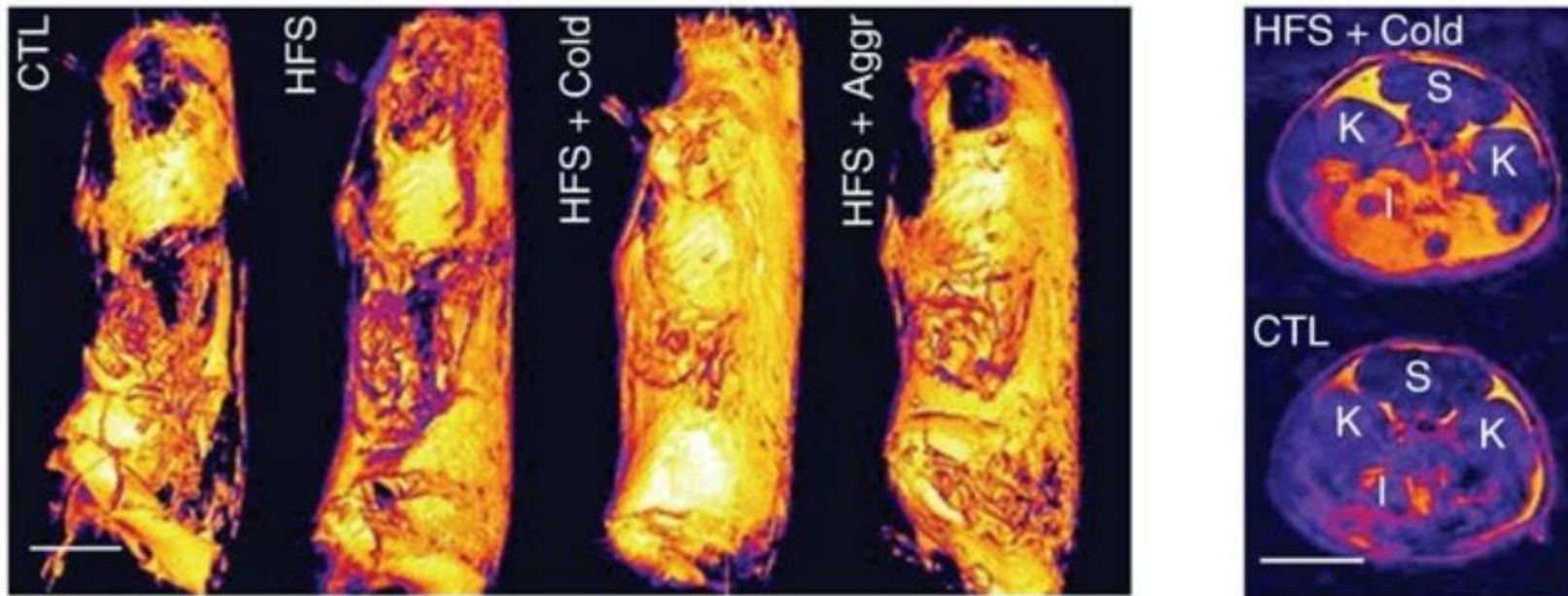
Types Of Stress

- 1. Acute stress**
Intense unpleasant feeling after a traumatic event.
- 2. Chronic stress**
Chronic stress response that stays longer.
- 3. Episodic acute stress**
Acute stress that occurs in episodes.
- 4. Eustress**
A type of positive emotional distress.

MIND JOURNAL

- HTA
- Ateroscleroză
- Anxietate
- Depresie
- Adicție
- Obezitate (exces alimentar și/sau reducere somn și sport)

Dieta bogată în zahăr și/sau grăsimi + stres
= ↑ grăsimea viscerală



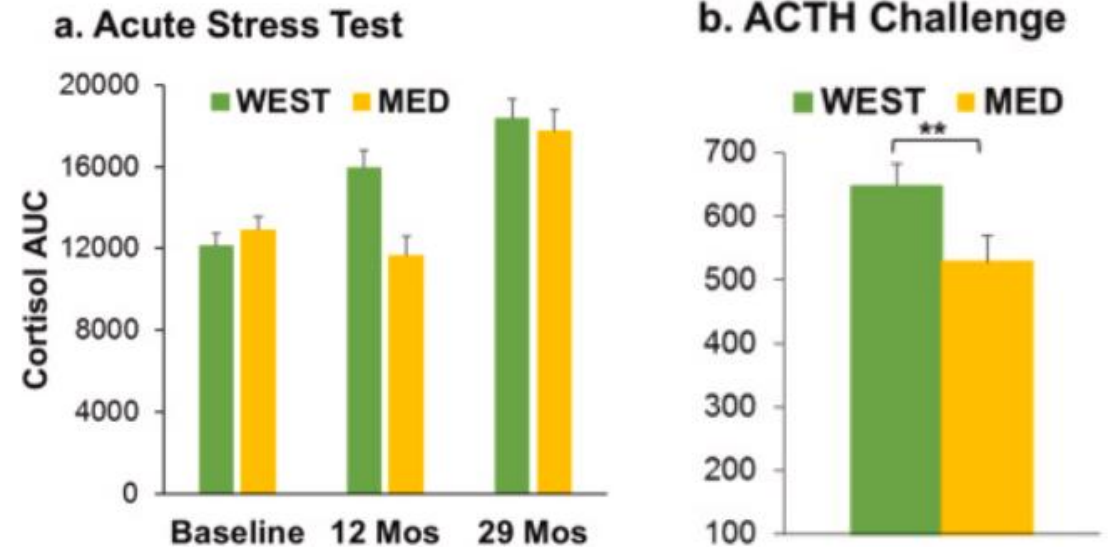
Kuo, L., Kitlinska, J., Tilan, J. *et al.* Neuropeptide Y acts directly in the periphery on fat tissue and mediates stress-induced obesity and metabolic syndrome. *Nat Med* **13**, 803–811 (2007). <https://doi.org/10.1038/nm1611>

Dieta mediteraneană – posibilă intervenție dietetică pentru managementul stresului



Macaca fascicularis

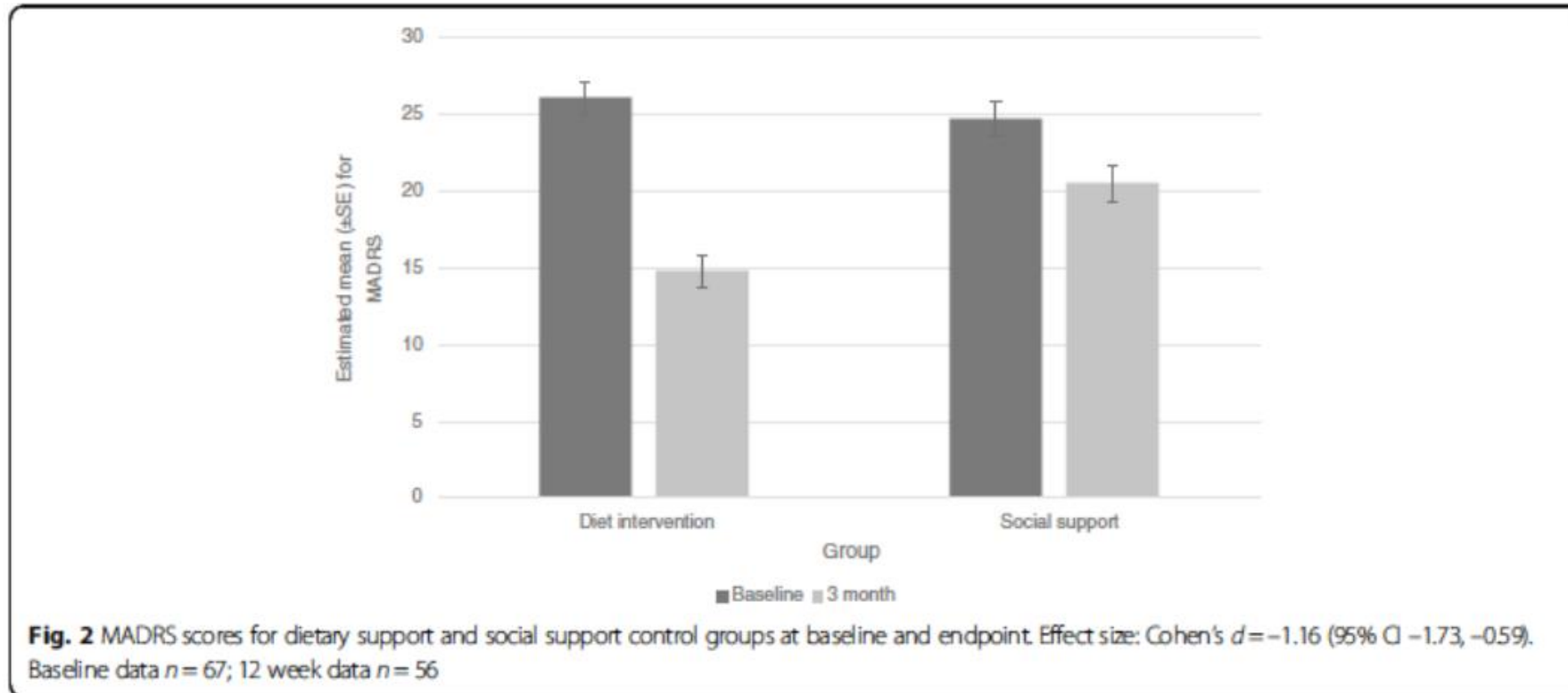
31 de luni în studiu = 9 ani pt om



Carol A. Shively, Susan E. Appt, Haiying Chen, Stephen M. Day, Brett M. Frye, Hossam A. Shaltout, Marnie G. Silverstein-Metzler, Noah Snyder-Mackler, Beth Uberseder, Mara Z. Vitolins, Thomas C. Register, Mediterranean diet, stress resilience, and aging in nonhuman primates, *Neurobiology of Stress*, Volume 13, 2020, 100254, ISSN 2352-2895, <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2020.100254>.

12 săpt. RTC

intervenție dietetică = 7 sesiuni individuale cu un dietetician clinic



Jacka, F.N., O'Neil, A., Opie, R. *et al.* A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med* **15**, 23 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>

Forme variate de afectare bidirecțională

- Mamele cu copii mici stresate au o tendiță mai mare de mâncat compulsiv cu creșterea grăsimii abdominale (Rachel M Radin et al., PloSOne, May 2019)
- MED Diet – protejează față de tulburările psihice (studii transversale)
- Alimentația, activitatea fizică și viața socială – invers asociate cu depresia, 50% reducerea riscului pt cei cu scoruri mari pt toate cele 3 aspecte (Sánchez-Villegas)
- Stresul poate cauza deficiențe de fier, zinc, magneziu, calciu (Lopresti A., Advances in Nutrition, 2019)
- Burnout în rândul femeilor – mâncat emoțional și necontrolat, incapacitate de a face schimbări în alimentație și de pierde în greutate (Nevanpera, N., The American Journal of Clinical Nutrition, 2012)

Sfaturi nutriționale practice

- ✓ Dieta mediteraneană
- ✓ Dietă anti-inflamatorie – fructe și legume proaspete, nuci și semințe, cereale integrale, omega-3
- ✓ Reducerea consumului de alimente procesate bogate în zahăr și grăsimi saturate sau trans
- ✓ Un consum proteic adecvat – pt a echilibra glicemia; a evita malnutriția - poate agrava stresul fizic și consecințele stresului psihic (ex. sist imunitar)
- ✓ Evitați mesele în perioade de stres acut (cortizolul crește după masă)
- ✓ Evitați cafeaua (înlocuiți cu ceai, limonadă) în perioadele de stres acut (crește și mai mult HTA)
- ✓ Consum adecvat de magneziu (semințe de dovleac, migdale, spanac, caju, lapte de soia, cereale integrale, unt de arahide, băuturi cu magneziu)
- ✓ Prebiotice și probiotice – stresul cronic afectează microbiomul (fibre solubile, iaurt, kefir, varză murată natural)
- ✓ Mese la ore fixe, în familie, mâncat încet, mediu relaxant
- ✓ Evitarea meselor seara târziu care pot afecta somnul (și așa afectat de stres)

Sfaturi nutriționale practice - continuare

- ✓ Alimente bogate în triptofan (reduce cortizolul): ouă, carne de pui, chia, ovăz
- ✓ Fosfolipidele reduc secreția de cortizol (mai ales la atleți): gălbenuș de ou, alimente proteice
- ✓ GABA (acidul γ -aminobutiric) – reduce corticoliberina (hormonul eliberator de corticotropina)
 - ✓ Surse alimentare de GABA – lactate fermentate, germeni de orez, leguminoase, hrișcă
 - ✓ Produs și de microbiom
 - ✓ Yoga crește concentrația GABA din creier
- ✓ Vit. B6, B12, acidul folic, taurina – stimulează secreția și receptorii GABA
- ✓ Ceaiul verde prin epigallocatechingalat (inhibă 11β -dehidrosteroid dehidrogenaza care mediază transformarea cortizonului în cortizol)
- ✓ Roinița – relaxant
- ✓ Sfeclă roșie prin betaină



Diet and depression: exploring the biological mechanisms of action

