



Vitamina D e saúde mental: uma relação de aliados

Vitaminas são importantes para a nossa progressão física e mental e através delas podemos nos tornar mais fortes, com mais capacidade para encarar desafios e dominar processos. Além disso, também não é novidade que a Vitamina D é uma das protagonistas desse processo, com uma série de benefícios para o corpo e mente em todas as idades.

Benefícios de um corpo nutrido

A nutrição adequada é a força de nosso corpo. Com ela é possível ter:

- **amplo desenvolvimento cognitivo,**
- **capacidade de raciocínio melhorada,**
- **boa interpretação e resolução de problemas,**
- **ossos e músculos fortes, o que significa mobilidade e autonomia.**

A Vitamina D em foco

A vitamina D auxilia o corpo na absorção de cálcio e fortalece nosso esqueleto, mas seus benefícios são inúmeros. Ela impacta nossa capacidade mental das seguintes formas



Sistema Nervoso: atua no bom funcionamento do sistema nervoso central e tem, comprovadamente, influência em nosso humor.



Capacidade de socialização: desânimo e falta de força física podem tornar as pessoas mais isoladas ou propensas a ficar em casa. Ou seja, ter os níveis adequados de vitamina no corpo te deixa mais disposto.



Desenvolvimento da depressão: a falta de vida social e exposição solar podem fomentar o desenvolvimento da depressão e quadros de ansiedade. É preciso estar com a imunidade e o organismo em equilíbrio químico!

Vitamine-se

Para combater sintomas emocionais e mentais negativos, tente: Tirar um tempinho da manhã, entre 7h e 10h ou à tarde, entre 16h e 18h, para se expor ao Sol e ajudar o organismo a produzir Vitamina D; Fazer exercícios para liberar bons hormônios no corpo, como as endorfinas.



Boas escolhas por toda a vida

A vida é curta e precisa ser vivida de verdade. É por isso que **Malacal** fala tanto sobre um corpo disposto, preparado e ativo. A conexão perfeita entre ossos, músculos e saúde mental está, em muito, aliada ao cálcio e às vitaminas, como a Vitamina D. Então é preciso fazer sua parte!

Quer ler mais sobre o assunto? Acesse nosso site e informe-se com os melhores conteúdos sobre saúde e bem-estar!

Malacal e você, sempre juntos!

 malacal.com.br

 @malacal.calciovitaminad