

## BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS NA DEPRESSÃO

Fernanda Teodosio de Gouveia<sup>1</sup>; Renata Petrucci Flumian<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Graduanda em Nutrição, Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; <sup>2</sup> Nutricionista; Mestre em Ciências da Saúde – UFMS; docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS  
\* autor correspondente: renatanutri@outlook.com

### RESUMO

A depressão tem sido muito comentada pela quantidade de pessoas atingidas e pelos numerosos casos de suicídios ocorridos. Por ser uma doença que atinge o psicológico e emocional, muitas pessoas não estão dando a devida importância; mas engana-se quem acredita que o início do problema está apenas no cérebro, onde na verdade o princípio pode se dar no intestino pela falta ou baixa produção do neurotransmissor serotonina como a principal responsável pelo bom humor. Porém, nos últimos tempos, estudos têm comprovado o quanto a alimentação equilibrada, rica em nutrientes necessários para a manutenção da saúde pode auxiliar a combater e reduzir significativamente os sintomas, aliado com tratamentos médicos com terapia medicamentosa e acompanhamento de especialista, possibilitando assim uma qualidade de vida e bem-estar para pacientes que sofrem ou tem uma pré-disposição a essa disfunção mental. Contudo, o que não se imagina, é que quando falamos em dieta equilibrada, muitos julgam ser repleta de restrições, o que se engana, pois os alimentos e nutrientes indicados estão a nossa disposição e realidade no dia a dia, alimentos como banana, peixes, castanhas, e folhas, são fontes dos principais nutrientes necessários para um funcionamento intestinal adequado, caracterizando um bom desempenho do organismo.

**PALAVRAS-CHAVES:** depressão; nutrição; nutrientes; ansiedade.

### 1 INTRODUÇÃO

Cerca de 300 milhões de pessoas no mundo ou mais sofrem de depressão. Os jovens parecem ser o público-alvo e os números só estão aumentando. Um estudo epidemiológico realizado nos Estados Unidos da América mostrou um aumento de 2,6% de casos em nove anos. A cada ano, uma média de 800 mil pessoas morrem por suicídio, provocado pela doença. Sendo o segundo maior motivo de morte de pessoas entre 15-29 anos, mesma faixa etária onde estudos comprovam ser o mais atingido pelo transtorno (KANDOLA, 2020).

A depressão é uma doença de desordem mental e de etiologia multifatorial, onde ocorre um desbalanço nos neurotransmissores: serotonina, dopamina e noradrenalina, localizados no Sistema Nervoso Central, responsável por controlar o sono, fome e humor. Pacientes com

esse desbalanço apresentam sintomas como falta de energia, ansiedade, irritabilidade, falta de interesse em atividades e quadro de profunda tristeza, onde pode durar dias ou meses (REIS, 2020).

Sensação de bem-estar e alegria, é de responsabilidade da serotonina, neurotransmissor onde grande parte é produzido no intestino. Quando o órgão tem seu funcionamento inadequado, a serotonina não é produzida corretamente, levando ao aparecimento de tristeza, desânimo e depressão (BOTELHO, 2014).

Alterações e desequilíbrios hormonais são desenvolvidos e a alimentação pode auxiliar, com o bom funcionamento do intestino facilitando a produção correta dos neurotransmissores, diminuindo então os sintomas com uma dieta rica em alimentos *in natura* e com menor taxa de açúcar e gorduras (FRANCIS et al., 2019). Estudos comprovam, cada vez mais, a relação de algumas carências

nutricionais com quadro de transtornos depressivos. E mostram também a redução considerável da incidência de novos casos com intervenções preventivas, utilizando como base estilos de vida e hábitos alimentares (REIS, 2020).

Quando o fornecimento de nutrientes diminui, o sistema nervoso se esforça para realizar as atividades diárias, porém a oferta de neurotransmissores e ligações neuronais diminuem consideravelmente. Elevando a probabilidade de desordens mentais (MANARINI, 2017).

A alimentação pode ser uma grande aliada para diminuir sintomas depressivos, já que evidências apontam que uma dieta balanceada é um importante alvo (DERAM, 2019).

O objetivo deste trabalho é descrever os benefícios da nutrição em portadores de depressão.

Trata-se de uma revisão da literatura desenvolvida por meio de pesquisas e estudos publicados em meios eletrônicos na base de dados: (Revista Plos One, The Lancet Psychiatry, Revista eletrônica Go a head), usando as palavras-chaves depressão, nutrição, ansiedade. Serão considerados artigos nas línguas português e inglês, disponíveis na íntegra ou em resumo, gratuitos e publicados a partir de 2010, não foram descartadas publicações anteriores que pudesse contribuir para o objetivo proposto.

## 2 NUTRIÇÃO E DEPRESSÃO

O consumo de alguns alimentos ricos em nutrientes que favorecem o funcionamento do intestino e a produção de serotonina parece auxiliar no combate e prevenção da depressão. Para tanto é importante se manter hidratado com a quantidade correta de água e ter uma dieta rica em fibras para a manutenção da flora intestinal com frutas, legumes e verduras (BOTELHO, 2014).

Estudos mostram que a carências de alguns nutrientes se destacam na depressão, como deficiência de ômega-3,

magnésio, vitaminas do complexo B e aminoácidos por exemplo, como triptofanos. São as carências mais comuns detectadas em pacientes com essa condição (REIS, 2020).

O magnésio é frequentemente encontrado nessas dietas, porém na escolha por alimentos processados o mesmo perde o mineral no refinamento que o grão é submetido. Consequentemente o valor nutricional é eliminado drasticamente. Estresse crônico, terapias medicamentosas e dietas com alta ingestão de gorduras contribuem para essa carência. Este mineral é extremamente importante, pois tem ação antidepressiva, é responsável pela ligação do receptor de serotonina, podemos encontrar boas fontes deste mineral na banana, arroz integral, batata, salmão, lentilha, aveia, abacate, nozes (REIS, 2020).

Zinco, mineral que auxilia o sistema imunológico e contribui para a diminuição de inflamações. Tem uma ação antidepressiva no cérebro, justificando sua importância para reduzir sintomas depressivos. Sua fonte é encontrada em carne vermelha, leites e derivados, feijão, castanha de caju e amêndoas (PIMENTEL, 2019).

Triptofano, encontrado em alimentos como arroz integral, feijão, lentilha, soja, peixe, aves, carne bovina, aveia, chocolate amargo, banana, manga, abóbora, espinafre. Este aminoácido é essencial e mais estudado no âmbito da depressão, pois é o principal precursor na produção e quantidade de serotonina e melanina, hormônio que regula o sono (PIMENTEL, 2019). Ômega-3 e ômega-6, ácidos graxos responsável pela redução de inflamações, cuja essa se enquadra aos fatores principais por desencadear a depressão, auxiliam na neurotransmissão de serotonina e dopamina. Ômega-3 é encontrado em alimentos como salmão, atum, sardinha, semente de linhaça e óleos de canola e soja. Já o ômega-6 encontra-se em carnes, ovos, óleos de milho, amendoim, soja, girassol e palma

(REIS, 2020).

Vitaminas B6, B9 e B12, sua deficiência está relacionada diretamente ao aumento dos sintomas depressivos, apresentam papel fundamental na composição de determinadas enzimas e estão envolvidas na síntese de neurotransmissores, onde sofre uma queda e a carência surge. Sua fonte são carnes, leguminosas como feijão, grão de bico, ervilha, frutas e hortaliças (REIS, 2020).

Vitamina D, atua na defesa oxidativa do cérebro, porém sem a exposição solar o organismo não consegue absorver e desempenhar sua função regenerativa. Apesar de ser encontrado na gema de ovo, peixes como salmão e sardinha, e óleo de fígado de bacalhau, muitas vezes é indicado o uso de suplementação, já que a grande maioria dos casos, os pacientes costumam ficar em locais fechados e isolados (PIMENTEL, 2019). Pacientes que sofrem de depressão podem desenvolver patologias como: obesidade ou desnutrição. Já que o transtorno leva o paciente a comer mais, juntamente com uma ansiedade ou comer menos, perdendo o apetite. Gerando assim prejuízos nutricionais em ambos os casos, doenças como: anemia, Diabetes, hipercolesterolemia, hipertensão arterial e falta de vitaminas. Pacientes depressivos possuem maior tendência a procurar por alimentos que provoque prazer ao comer, muitas vezes esses alimentos contêm maior concentração de gordura e açúcar, alto valor calórico e baixo valor nutricional (JACKA et al., 2014).

Uma pesquisa realizada na Universidade Macquarie (Austrália) teve como objetivo comprovar ou não, se uma intervenção na alimentação poderia gerar uma melhora nos quadros depressivos. Foram estudados 76 jovens de 17-35 anos e divididos em 2 grupos. Um grupo foi instruído por meio de Guia Alimentar Australiano, sendo indicado a comer mais frutas, verduras, cereais integrais, produtos *in natura*, e diminuir o consumo de açúcar, refrigerantes e processados em

geral. O outro grupo foi indicado a consumir a alimentação habitual e retornar no prazo combinado. Os pesquisadores conseguiram compreender que ter uma dieta mais saudável e de qualidade pode ser um forte aliado e um importante complemento aos tratamentos farmacológicos e psicoterapêuticos (FRANCIS et al., 2019).

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como apresentado, a depressão tem tornado cada vez mais pessoas reféns de seus sintomas e atinge um grande número da população. Entretanto, estudos e pesquisas vêm avançando e comprovando o quanto a alimentação pode auxiliar e até mesmo diminuir sintomas e casos depressivos. Percebe-se a importância de uma dieta equilibrada e mais próxima possível de alimentos *in natura*, rica em frutas, legumes, vegetais, leguminosas, grãos, cereais e mais distantes de alimentos industrializados, processados e ultra processados. Para manutenção da saúde e evitar o desenvolvimento de quadros indesejados. Observa-se a variedade de nutrientes encontrados em cada alimento, enaltecendo o valor e a escolha da alimentação como um todo.

Pesquisas mostram o excelente desempenho de pacientes com a disfunção, em um tratamento onde o corpo físico está nutrido e com seu funcionamento regular, aliado a terapias medicamentosas onde os nutrientes potencializam o efeito medicamentoso. Além de proporcionar bom humor e auxiliar a saúde mental.

Nota-se que a maioria dos nutrientes necessários são facilmente encontrada em alimentos já consumidos no dia a dia, fazendo com que não seja necessária uma dieta muito restrita, dificultando a adaptação e aceitação dos pacientes, consequentemente não prejudicando o transtorno já enfrentado.

Compreende-se que não é preciso enfrentar nenhuma disfunção para optar por uma dieta equilibrada, visto que cada

nutriente tem seu papel fundamental para a manutenção da saúde física, mental e emocional.

Vale lembrar que apenas uma dieta equilibrada não substitui tratamentos médicos e que cada paciente é único, por isso a importância de um acompanhamento de um especialista.

## REFERÊNCIAS

BOTELHO, A. Nutrição vs. depressão. Uma dieta adequada ajuda no combate à doença. Hospital Santa Monica, dez. 2014. Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/nutricao-vs-depressao-uma-dieta-adequada-ajuda-no-combate-a-doenca/>>. Acesso em: 05 de ago. 2020.

DERAM, S. Uma alimentação saudável ajuda a reduzir os sintomas da depressão em jovens. Blog osferasuol, nov. 2019. Disponível em: <<https://nutricaoemneura.blogosfera.uol.com.br/2019/11/13/uma-alimentacao-saudavel-ajuda-a-reduzir-os-sintomas-da-depressao-em-jovens/>>. Acesso em: 29 de jul. 2020.

FRANCIS, H. et al. Uma breve intervenção na dieta pode reduzir os sintomas de depressão em adultos jovens: um estudo controlado randomizado. Revista PlosOne, out. 2019. Disponível em: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0222768>>. Acesso em: 03 mar. 2020.

JACKA, F. et al. Padrões alimentares e sintomas depressivos ao longo do tempo:

examinando as relações com posição socioeconômica, comportamentos de saúde e risco cardiovascular. Revista PlosOne, jan 2014. Disponível em: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0087657#s5>>. Acesso em: 28 mar. 2020.

KANDOLA, A. et al. Sintomas depressivos e atividade física mensurada objetivamente e comportamento sedentário ao longo da adolescência: um estudo de coorte prospectivo. The Lancet Psychiatry vol. 7 Ed. 3., 11 de fev de 2020. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30034-1/fulltext#seccestitle70](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30034-1/fulltext#seccestitle70)>. Acesso em 05 mar. 2020.

MANARINI, T. Combata a depressão com a alimentação. Saúde abril, mar. 2017. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/alimentacao/combata-a-depressao-a-mesa/>>. Acesso em: 10 jun. 2020.

PIMENTEL, C. Nutrientes importantes para o tratamento da depressão: Você sabe quais são? Disponível em: <<https://www.carolinapimentel.com.br/nutrientes-importantes-para-o-tratamento-da-depressao-voce-sabe-quais-sao/>>. Acesso em 22 ago. 2020.

REIS, M. G. Nutrição e Depressão. Go a head. / Ed. 5º, jul de 2020. Disponível em: <<https://drive.google.com/drive/folders/1OthKlZKBpTxfaHAgcLCAIU-fAQ1CX1YA2>>. Acesso em 17 ago. 2020.