

ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL COMO SUPORTE PARA MELHOR PROGNÓSTICO DA DEPRESSÃO

Pablo Freitas Gonçalves(1); Bruno Rafael Virginio de Sousa (2); Vitória de Farias Maracajá (3);
Dêmia Kellyani Eleoterio Veiga (4)

¹Faculdade Maurício de Nassau, Campus: Unidade I, Campina Grande – PB, pablopfg.cel@gmail.com; ²Faculdade Maurício de Nassau, Campus: Unidade I, Campina Grande – PB, brunorafaelnt@gmail.com; ³Universidade Estadual da Paraíba – Campus: Campina Grande – PB; ⁴Docente da Faculdade Maurício de Nassau, Campus: Unidade I, Campina Grande – PB, demiakellyani@yahoo.com.br

Resumo: A depressão é definida como um transtorno mental, caracterizado por tristeza, perda de interesse, ausência de prazer, oscilações entre sentimento de culpa e baixa autoestima, além de distúrbios do sono ou do apetite. Também há a sensação de cansaço e falta de concentração. Vários fatores podem levar à depressão, como questões sociais, psicológicas e biológicas. Há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores, substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células. Uma boa alimentação é essencial no combate e controle da depressão, pois, a mesma ajuda a produzir mais serotonina, que dar ao cérebro sensação de bem-estar, aumentando o bom humor e sensação de saciedade. Realizou-se uma revisão bibliográfica na qual se pressupõe a utilização do método descritivo e analítico. Foi conduzida a partir de pesquisas realizadas em livros, monografias, revistas e artigos científicos, publicados no período compreendido entre os anos de 2000 a 2016. A nutrição contribui para a saúde mental com a manutenção da estrutura e função dos neurônios. As castanha-do-pará e nozes, ricas em selênio, é um forte agente antioxidante que coopera para a melhoria dos sintomas de depressão, auxiliando na redução do estresse. As evidências científicas mostram que uma alimentação equilibrada, rica em compostos funcionais, pode auxiliar no combate e tratamento da depressão, reduzindo a presença de sintomas e características negativas da doença, além de servir de suporte para uma melhor ação farmacológica, otimizando o tratamento e prognóstico de pessoas com depressão.

Palavras-chave: Alimentação funcional, Depressão, Transtornos mentais, Neurotransmissores.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define depressão como um transtorno mental, caracterizado por tristeza, perda de interesse, ausência de prazer, oscilações entre sentimento de culpa e baixa autoestima, além de distúrbios do sono ou do apetite. Também há a sensação de cansaço e falta de concentração. Está frequentemente associada com incapacitação funcional e comprometimento da saúde física. Os

pacientes deprimidos apresentam limitação da sua atividade e do bem-estar, além de maior utilização de serviços de saúde (FLECK, 2009). A Organização Mundial da Saúde projeta que a depressão será a segunda maior questão de saúde pública em 2020.

A depressão pode ser de longa duração ou recorrente. Na sua forma mais grave, pode levar ao suicídio. Quanto mais cedo inicia-se o tratamento, melhores são os resultados.

Vários fatores podem levar à depressão, como questões sociais, psicológicas e biológicas.

Há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células. Outros processos que ocorrem dentro das células nervosas também estão envolvidos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

As doenças mentais ocasionam a função alterada do sistema nervoso e/ou cerebral, que pode resultar em percepção e resposta alteradas ao ambiente e demonstra que um em quatro indivíduos sofrerá algum tipo de doença mental durante sua vida e classifica a depressão como distúrbio do eixo I, que são distúrbios que geralmente não melhoram sem medicação e que deixados sem controle, podem ser permanentemente destrutivos e degenerativos para os tecidos do cérebro e sistema nervoso (VANNICE, 2005).

Uma boa alimentação é essencial no combate e controle da depressão, pois, a mesma ajuda a produzir mais serotonina, que dar ao cérebro sensação de bem-estar, aumentando o bom humor e sensação de saciedade (LEMGRUBER 2013).

METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão bibliográfica na qual se pressupõe a utilização do método descritivo e analítico. Foi conduzida a partir de pesquisas realizadas em livros, monografias, revistas e artigos científicos, publicados no período compreendido entre os anos de 2000 a 2016. A busca dos artigos científicos foi efetuada através das bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Para a busca, utilizaram-se as seguintes palavras-chave: Depressão, Alimentação antidepressiva, Transtornos mentais, Nutrientes funcionais.

Para a seleção dos artigos, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: tratar-se preferencialmente de depressão e discutir sobre a alimentação como meio preventivo e terapêutico da depressão. A pesquisa retornou 25 artigos, sendo selecionados 13, que atenderam a todos os critérios de seleção.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mais de 350 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Os problemas mentais e comportamentais, como a depressão, já configuram entre as principais causas de afastamento do trabalho.

Para a produção da serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e bem-estar, há necessidade de cofatores fundamentais para sua síntese, como o triptofano, magnésio, cálcio, vitamina B6 e ácido fólico, portanto, deve-se lembrar que a produção de serotonina não substitui o tratamento da doença, com a intervenção medicamentosa e terapia. Frutas como melancia, abacate, mamão, banana, tangerina e limão são ricas em triptofano, sendo ideal a ingestão de três a cinco porções todos os dias (LEMGRUBER, 2013).

As amêndoas, castanha-do-pará e nozes, ricas em selênio, é um forte agente antioxidante que coopera para a melhoria dos sintomas de depressão, auxiliando na redução do estresse, as quantidades diárias recomendadas são duas a três unidades de castanha-do-pará ou cinco unidades de nozes ou 10 a 12 unidades de amêndoas (LEMGRUBER, 2013).

O leite e o iogurte desnatado são ótimas fontes de cálcio, mineral que elimina a tensão e auxilia na inibição, controle do nervosismo e irritabilidade, é recomendado o consumo de 2 a 3 porções por dia (LEMGRUBER, 2013).

O consumo de maçã e laranja também é muito importante, pois, como fornecem ácido fólico, a introdução dessas frutas na alimentação está associada a menor prevalência de sintomas depressivos, já a

laranja que é rica em vitamina C, a mesma promove o melhor funcionamento do sistema nervoso, garante energia e auxilia a combater o estresse (LEMGRUBER, 2013).

A banana e o abacate com seus compostos bioativos diminuem a ansiedade e ajudam a ter um sono tranquilo, o abacate pode ser consumido na quantidade de duas colheres de chá da fruta pura (sem açúcar ou edulcorante) todos os dias antes de dormir (LEMGRUBER, 2013).

Uma das mais importantes contribuições da nutrição para a saúde mental é a manutenção da estrutura e função dos neurônios, e dos centros do cérebro que coordenam a comunicação dentro do corpo e entre o corpo e o ambiente (VANNICE, 2005).

Os ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 (-3) são os ácidos graxos preferidos do cérebro e do sistema nervoso. Da concepção a maturidade, os ácidos graxos -3, ácido eicosapentaenóico (EPA) e ácido docosahexaenóico (DHA) desempenham contribuições únicas, importantes e insubstituíveis para o funcionamento completo do cérebro e do sistema nervoso (VANNICE, 2005).

O EPA e o DHA estão presentes em peixes gordos e frutos do mar, embora óleos de peixes de alto mar como o salmão e o atum contenham mais EPA e DHA por porção,

todos os peixes do mar contêm (-3) em quantidades variadas (VANNICE, 2005).

A vitamina D ajuda a manter a saúde mental, pois a mesma afeta centenas de genes no corpo humano, onde pesquisas clínicas têm aliado a deficiência de vitamina D com a presença de um distúrbio do humor ativo, com riscos elevados de depressão em adultos mais velhos. As excelentes fontes de vitamina D são exposição à luz solar, alimentos como as gemas de ovo, óleos de peixe, alimentos fortificados, tais como a soja, leite de vaca e cereais. As vitaminas do complexo B, da mesma maneira, são conhecidas como valorosas para a saúde neurológica e cerebral, e as melhores fontes de folato, encontram-se no levedo de cerveja, cogumelos, espinafre, brócolis, aspargos, couve-de-bruxelas, couve e outras verduras, legumes, fígado e suco de laranja, já a cobalamina (B12) é encontrada apenas em fontes animais (HOOGENDIJK et al, 2008).

Williams et al., (2004); Dashwood (2008); Spencer (2010) explicam que alimentos à base de plantas ricos em fitoquímicos e compostos químicos bioativos, tais como, frutas vermelhas e cítricas chá verde, algumas especiarias, vitaminas e minerais essenciais realizam importantes colaborações nutricionais e bioquímicas para a saúde mental e função normal do cérebro, onde os fitoquímicos têm três subclasses de

flavonóides, os flavonóis, antocianinas e flavanonas, que de acordo com Jellin (2011), apresentam efeitos nutricionais e possivelmente farmacológicos no cérebro, mas os mecanismos ainda precisam ser esclarecidos. Na Tabela 1 podemos observar alguns alimentos, fitoquímicos e nutrientes que auxiliam o cérebro e na manutenção da saúde mental.

Tabela 1: Alimentos, fitoquímicos e oligoelementos que auxiliam o cérebro e a saúde mental.

Alimentos	Fitoquímicos e oligoelementos
Maçãs	Ácido- -lipoico (ALA)
Bagas, particularmente vermelhas, azuis e roxas	Colina
Chocolate	Ácido docosahexaenóico (DHA)
Frutas cítricas, como as laranjas, toranjas e limões	Ácido eicosapentaenóico (EPA)
Uvas e sucos de uva	Folato
Chás, incluindo verde, preto, branco, e <i>oolong</i>	Glutationa
Mel	Selênio
Alface	Tiamina
Ovos	Vitamina A
	Vitamina B6
	Vitamina B12

	Vitamina C
	Vitamina D
	Vitamina E

Fonte: Williams et al., 2004 (Adaptado).

A alface tem substâncias encontradas principalmente nos talos das folhas como a lactucina e lactupicrina, que atuam como calmantes naturais, previnem a depressão e confusões mentais (CYRULIN, 2010).

Lemgruber (2013) em sua pesquisa recomenda duas colheres de sobremesa, ao dia de mel, já que o mesmo estimula a produção de serotonina, do mesmo modo, indica carnes magras, também fala dos carboidratos complexos que devem ser ingeridos, com recomendação de 6 a 9 porções diárias, da mesma maneira alerta sobre a aveia e centeio, que como são ricos em vitaminas do complexo B e vitamina E, combatem a ansiedade e a depressão, com recomendação de, pelo menos, três colheres de sopa cheia por dia, do mesmo modo, chama atenção pra o consumo da soja combinada com cálcio, pois como ela é rica em magnésio, esse mineral combate ao estresse porque tem propriedades tranquilizantes naturais.

CONCLUSÃO

As evidências científicas mostram que uma alimentação equilibrada, rica em compostos funcionais, pode auxiliar no

combate e tratamento da depressão, reduzindo a presença de sintomas e características negativas da doença, além de servir de suporte para uma melhor ação farmacológica, otimizando o tratamento e prognóstico de pessoas com depressão e ansiedade excessiva.

Portanto, a prática de uma alimentação funcional, além de não invasiva, se mostra uma excelente opção para melhor prognóstico da doença.

REFERÊNCIAS

- Brasileira para o tratamento da depressão. **Rev. Bras. Psiquiatr.** 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v31s1/a03v31s1.pdf>>. Acesso em: 24 jun. 2013.
- CYRULIN, D. **Alimentos anti-estresse combatem a depressão e a ansiedade.** MINHA VIDA.2010. Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/11921-alimentos-anti-estresse-combatem-a-depressao-e-a-ansiedade>>. Acesso em: 15 jun. 2015.
- DASHWOOD, R. H. **Flavonoids.** Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute. 2008, Accessed April 25, 2011 from <http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/phytochemicals/flavonoids>.

FLECK, Marcelo P.; BERLIM, Marcelo T.; LAFER, Beny, et al. Revisão das diretrizes da Associação Médica

HOOGENDIJK, K. J, et al: **Depression is associated with decreased 25-hydroxyvitamin D and increased parathyroid hormone levels in older adults**, *Arch Gen Psychiatry* 65:508, 2008.

JELLIN, J. Natural Medicines Comprehensive Database. Therapeutic Research Faculty. Stockton, CA 2011, Accessed April 24, 2011 from <<http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com>>.

LEMGRUBER, R. **12 alimentos para combater a depressão**. MINHA VIDA. 2013. Disponível em: <<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/galerias/13084-12-alimentos-para-combater-a-depressao>>. Acesso em: 15 jun. 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Depressão**. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. 2005. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/76depressao.html>>. Acesso em: 15 jun. 2015.

SPANCER, J. P: **The impact of fruit flavonoids on memory and cognition**, *Br F Nutr* 104:40S, 2010.

TENG, Chei Tung; HUMES, Eduardo De Castro; DEMETRIO, Frederico Navas. **Depressão e comorbidades clínicas**. *Rev. Psiq. Clín.* 32 (3); 149-159, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v32n3/a07v32n3.pdf>>. Acesso em: 24 jun. 2013.

VANNICE, G. K. **Cognition aging and ômega-3 fatty acids**, *F Applied Nutrition* 55 (1):2, 2005.

WILLIAMS, R. J, et al: **Flavonoids: antioxidants or signaling molecules?** *Fre Radic Biol Med* 36:838, 2004.

ZINGA, Dawn; PHILLIPS, Shauna Dae; BORN, Leslie. Postpartum depression: we know the risks, can it be prevented?. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo, v. 27, supl. 2, p. s56-s64, Oct. 2005 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462005000600005&lng=en&nrm=iso>. Access on 22 May 2016.