

Alimentação, Depressão e Ansiedade: entenda a relação



Realização:

Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis – PRACE
Gestão 2018-2021

Elaborado por:

Cintia Midori Yogi – Estagiária de Nutrição

Fernanda Laurides Ribeiro de Oliveira Lomeu – Nutricionista

Roberta Ribeiro Silva – Professora da Faculdade de Nutrição

Contato:

(35) 3701-9242

prace@unifal-mg.edu.br

Alfenas, 28 de setembro de 2018.

Sumário

- Você sabe o que são os transtornos mentais?.....3
- Vamos falar sobre a ansiedade?.....4
- E a depressão?.....6
- Mas, o que são esses neurotransmissores?.....8
- Mas, qual a relação da alimentação com os transtornos mentais?.....10
- Nutrientes que melhoram o quadro de ansiedade e depressão.....12
- Alguns alimentos também ajudam a diminuir as alterações de humor.....16
- E outros também auxiliam na melhora dos distúrbios do sono.....17
- Outros alimentos pioram esses quadros e devem ser evitados.....18
- Recomendação diária dos grupos alimentares.....20
- Você já ouviu falar que existe relação do intestino com os transtornos mentais?.....25
- A prática de atividade física também ajuda!.....28
- Referências Bibliográficas.....31

Você sabe o que são transtornos mentais?

- Os transtornos mentais são alterações no funcionamento da mente e podem afetar qualquer pessoa e em qualquer idade.
- Existem diversos tipos e cada um com apresentações diferentes, que geralmente, são caracterizadas por combinações de pensamentos, percepções, emoções e comportamentos anormais, podendo interferir nas relações com as pessoas.
- Atualmente, os transtornos mentais mais comuns são a ansiedade e a depressão, e tratam-se de grandes problemas da saúde pública em todo o mundo.



Vamos falar sobre a ansiedade?

- A ansiedade é um sentimento caracterizado por medo, apreensão, tensão ou desconforto decorrente de antecipação de um perigo, de algo desconhecido ou estranho.
- Ela é considerada como **patológica** quando é exagerada e desproporcional em relação ao estímulo, interferindo na qualidade de vida do indivíduo, no conforto emocional ou no desempenho diário.

Os transtornos de ansiedade apresentam, como sintomas, algumas reações fisiológicas, como:

- Taquicardia;
- Suor frio excessivo;
- Tontura;
- Falta de memória e atenção;
- Irritação;
- Tremores e calafrios;
- Falta de ar;
- Sensação de sufocamento
- Desespero;
- Excesso de preocupação;
- Retraimento social;
- Diminuição do rendimento escolar ou profissional.

E a depressão?

- A depressão é um dos transtornos mentais mais comuns e uma das principais causas de incapacidade no mundo.
- É caracterizada por um comprometimento do estado físico e psicológico do indivíduo.
- A depressão pode acontecer por um período prolongado ou ser recorrente, prejudicando a capacidade funcional do indivíduo no trabalho ou nos estudos, assim como sua capacidade de lidar com a vida diária.

Os principais sintomas da depressão são:

- Tristeza persistente;
- Falta de energia;
- Irritabilidade;
- Ansiedade;
- Perda de interesse por atividades prazerosas;
- Baixa autoestima;
- Insônia ou excesso de sono;
- Alteração do apetite gerando emagrecimento ou ganho de peso.

- Os transtornos mentais são resultados de um déficit de **neurotransmissores** na comunicação entre nossos neurônios no Sistema Nervoso.

Mas, o que são esses neurotransmissores?



- ❖ Os neurotransmissores são substâncias químicas sintetizadas e liberadas pelos neurônios, que atuam diretamente na regulação da atividade psicomotora, no apetite, no sono e no humor.
- ❖ Os neurotransmissores envolvidos na melhora do quadro de sintomas da depressão são a serotonina e a dopamina.



Dopamina:

É responsável pelo controle do humor, da memória, da cognição, do aprendizado e das emoções.



Serotonina:

É responsável pela função orgânica, como a modulação da motilidade do gastrointestinal, regulação da sede e do apetite, ingestão alimentar, balanço energético, regulação das emoções e dos processos comportamentais.

Mas, qual a relação da alimentação com os transtornos mentais?

Vamos lá? Queremos te contar!



- Os quadros de ansiedade e depressão são afetados por diversos fatores genéticos, hormonais, imunológicos, bioquímicos e neurodegenerativos.
- Esses fatores são modulados por nutrientes obtidos dos alimentos que afetam a taxa de prevalência dessas enfermidades.
- Diversos estudos já mostraram que a qualidade da dieta está diretamente relacionada com transtornos clínicos de humor e ansiedade.

Veja a comparação entre as práticas alimentares a seguir:



“Dieta Ocidental”



Caracterizada por elevado consumo de alimentos industrializados, doces e refrigerantes

Está associada com o desenvolvimento de depressão e transtornos de ansiedade

“Dieta Mediterrânea”

Caracterizada por consumo de vegetais, frutas, carnes magras vermelhas, cereais integrais e peixes

Está associada com menores riscos de desenvolvimento de quadro de depressão e transtorno de ansiedade

- Diversos nutrientes estão diretamente envolvidos na fisiopatologia desses transtornos, como por exemplo: a vitamina D, o zinco, o triptofano, o magnésio, os ácidos graxos ômega-3 e 6 e as vitaminas do complexo B.

Vamos conhecer um pouco sobre cada um deles?

Nutrientes que melhoram o quadro de ansiedade e depressão

Vitamina D:

- Tem um papel no sono e nos ritmos circadianos, sabendo que a ruptura dos ritmos circadianos está associada com o quadro de depressão. Ela também influencia no crescimento neuronal, na proliferação celular no cérebro em desenvolvimento e embriogênese.



Fontes alimentares: Peixes gordos (como salmão, atum, sardinha e cavala), gema de ovo, óleo de fígado de peixes, batata com sardinha, sanduíche com atum e omelete de forno.

É importante ressaltar que a vitamina D precisa ser ativada, para isto, fique ao sol 15 minutos por dia, expondo pelo menos 25% do corpo aos raios solares (pele).

Nutrientes que melhoram o quadro de ansiedade e depressão

Zinco:

- Tem a capacidade de aumentar a sobrevivência das células do Sistema Nervoso Central (SNC).

Fontes alimentares: Carne vermelha, frutos do mar, leite e derivados, amendoim, amêndoas, pasta de amendoim caseira e leite de amêndoas.

Triptofano:

- Tem a função de ser o precursor da serotonina, ou seja, o triptofano é convertido em serotonina.

Fontes alimentares: Queijos, ovos, arroz integral, feijão, carne vermelha (carne de panela), peixe, aves e cacau.



Nutrientes que melhoram o quadro de ansiedade e depressão

Magnésio:

- Tem um papel no metabolismo energético, participando da formação e da utilização de energia. Também tem a função de ligação com o receptor da serotonina.

Fontes alimentares: Castanhas, lanches com castanhas, nozes, amendoim, aveia, banana com aveia e cacau, vegetais folhosos escuros e abacate.

Ácidos graxos ômega-3 e ômega-6:

- São importantes constituintes das células do sistema nervoso.

Fontes alimentares:

Ômega-3: peixes de água fria (como salmão, arenque, cavala, sardinha e atum).

Ômega-6: óleos vegetais (como de soja, girassol e milho).



Nutrientes que melhoram o quadro de ansiedade e depressão

Vitaminas do complexo B (B6, B9 e B12):

- Possuem um importante papel nos processos de síntese dos neurotransmissores do SNC.

Fontes alimentares:

Vitamina B6: carne vermelha, fígado, leite e iogurte, ovo e germe de trigo.

Vitamina B9: vegetais verdes escuros, leguminosas (como feijões, lentilhas e ervilhas), frutas, nozes.

Vitamina B12: peixes, carnes, ovo, leite e derivados, kefir de leite e de água.



Alguns alimentos também ajudam a diminuir as alterações de humor



Grãos integrais



Leguminosas



Atum



Salmão



Queijo



Iogurte



Canela



Amêndoa



Castanha-do-pará



Folhas verdes

E outros também auxiliam na melhora dos distúrbios do sono



Arroz integral



Leguminosas



Aveia



Laticínios



Amendoim



Uva



Abacate



Amêndoa



Banana



Mamão

Outros alimentos pioram esses quadros e devem ser evitados, como:

- ❖ Alimentos industrializados;
- ❖ Carboidratos refinados (como farinha de trigo, açúcar branco e arroz branco);
- ❖ Bebidas alcóolicas;
- ❖ Café e alimentos que contêm cafeína (como chás verde, mate e preto, energéticos, refrigerantes à base de cola, chocolate ao leite e achocolatados);
- ❖ Gorduras saturadas (alimentos de origem animal como bacon, banha de porco, carne vermelha e salsicha, alimentos industrializados como salgadinhos de pacote e bolacha recheada);
- ❖ Embutidos (como salsicha, linguiça, presunto, entre outros).



- O motivo principal da piora desses quadros é a intensificação do estado inflamatório no nosso organismo.
- Desta forma, deve-se buscar uma alimentação mais natural possível, com comida de verdade!

Use o princípio: descasque mais, desembale menos!



- Para uma alimentação equilibrada, devemos seguir as recomendações fornecidas no Guia Alimentar para a População Brasileira. Você conhece?

Recomendação diária dos grupos alimentares



Grupo dos legumes e das verduras

- 4 a 5 porções/dia
- Exemplo de 1 porção:
 - 2 colheres (sopa) de couve refogada (40g);
 - 2 colheres (sopa) de espinafre refogado (50g);
 - 2 colheres (sopa) de repolho cru (40g).



Grupo das frutas

- 3 a 5 porções/dia
- Exemplo de 1 porção:
 - 1 fatia média de abacaxi (100g);
 - 1 banana média (120g);
 - 1 maçã pequena (100g);
 - 1 laranja média (130g).

Recomendação diária dos grupos alimentares



Grupo do leite e queijos

- 3 porções/dia
- Exemplo de 1 porção:
 - 1 xícara (chá) de leite (200 ml);
 - 1 fatia média de queijo (30g);
 - ½ copo de iogurte natural (100g).



Grupo das carnes e ovos

- 1 a 2 porções/dia
- Exemplo de 1 porção:
 - 4 colheres (sopa) de carne moída (100g);
 - 2 ovos (100g);
 - 2 unidades pequenas de sardinha (100g).

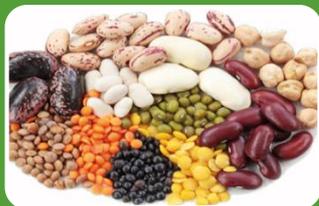
Recomendação diária dos grupos alimentares

Grupo dos cereais



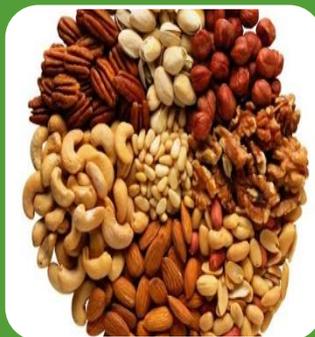
- 5 a 9 porções/dia
- Exemplo de 1 porção:
 - 2 fatias de pão integral (50g);
 - 1 colher (sopa) de arroz integral (30g).

Grupo dos feijões



- 1 porção/dia
- Exemplo de 1 porção:
 - 3 colheres (sopa) de feijão cozido, lentilha cozida ou ervilha cozida (60g).

Recomendação diária dos grupos alimentares



Grupo das castanhas e nozes

- 1 a 2 porções/dia
- Exemplo de 1 porção:
 - 1 colher (sobremesa) de linhaça (11g);
 - 2 castanhas do Pará (9g);
 - 4 castanhas de caju (10g);
 - 12 amendoins (10g).

O nutricionista é o profissional indicado para te orientar quanto às quantidades ideais para cada pessoa, bem como os melhores horários e combinações de alimentos em cada refeição.

Procure sempre ajuda e orientação!

Atenção!

Não podemos esquecer do consumo de **água!**

Dicas:

- Evite beber água durante as refeições, pois atrapalha a digestão dos alimentos.
- Beba água nos intervalos entre as refeições.
- Sempre que der tenha uma garrafinha de água com você, pois nem sempre estamos perto de bebedouros ou filtros.



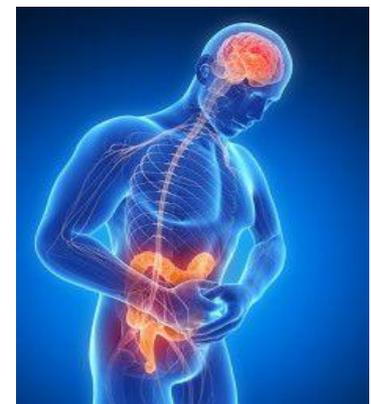
Você já ouviu falar que existe relação do funcionamento do nosso intestino com os transtornos mentais?

É isso mesmo!

- Uma alimentação inadequada, com elevado consumo de alimentos industrializados em detrimento de alimentos in natura, uso indiscriminado de antibióticos e uso abusivo de laxantes, pode resultar em uma desordem na função intestinal, chamada de **disbiose**.
- A disbiose é um distúrbio que altera a microbiota intestinal, predominando mais bactérias maléficas do que as benéficas.

Intestino x Ansiedade e Depressão

- O crescimento exagerado das bactérias patogênicas desequilibra a integridade intestinal, afetando o estado de humor, alegria e bem-estar do indivíduo, pois reduz a produção de serotonina e dificulta a absorção de nutrientes responsáveis pela síntese desse neurotransmissor.



- Alguns fatores podem melhorar o quadro de disbiose, como o consumo de prebióticos e probióticos.

Mas o que são prebióticos e probióticos?



Prebióticos: são ingredientes alimentares não digeríveis e têm a função de estimular a multiplicação e/ou atividade de uma ou mais bactérias presentes no intestino.

Exemplo: fibras presentes nas frutas e vegetais.



Probióticos: são microorganismos vivos que quando ingeridos em quantidades adequadas trazem benefícios à saúde do hospedeiro.

Exemplo: iogurtes e kefir de água ou leite.

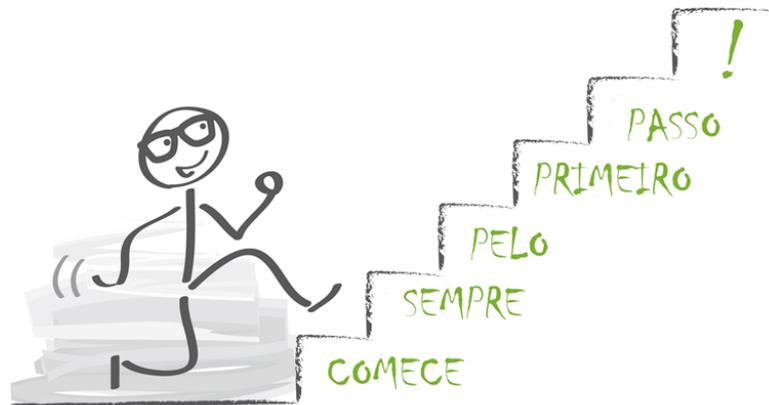
A prática de atividade física também ajuda!

- Outro fator importante para auxiliar na melhora dos sintomas dos transtornos mentais é a prática de atividade física regularmente.
- Diversos estudos demonstram que o aumento do sedentarismo na população tem um impacto negativo sobre a saúde mental.
- A prática de atividade física desencadeia uma série de alterações biológicas no indivíduo. O exercício pode, principalmente, estimular a liberação do neurotransmissor serotonina.



E aí?

Que tal começar pelos alimentos que você tem mais acesso e dar um passo de cada vez em busca de uma saúde mental plena?



Referências Bibliográficas

- ANDRADE, E. A. F.; *et al.* L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v.12, n.40, p. 1129-1138, 2018.
- BERK, M.; JACKA, F. N. Preventive strategies in depression: gathering evidence for risk factors and potential interventions. **The British Journal of Psychiatry**, 201, p. 339-341, 2012. doi: 10.1192/bjp.bp.111.107797.
- CASTILLHO, A. R. G. L.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 22 (Supl II), p. 20-23, 2000.
- HARVEY, S. B.; HOTOPIF, M.; OVERLAND, S.; MYKLETUN, A. Physical activity and common mental disorders. **The British Journal of Psychiatry**, 197, p.357-364, 2010. doi: 10.1192/bjp.bp.109.075176.
- JACKA, F. N.; CHERBUIN, N.; ANSTEY, K. J.; BUTTERWORTH, P. (2014) Dietary Patterns and Depressive Symptoms over Time: Examining the Relationships with Socioeconomic Position, Health Behaviours and Cardiovascular Risk. **PLoS ONE** 9(1): e87657. doi:10.1371/journal.pone.0087657.

Referências Bibliográficas

- JACKA, F. N.; MYKLETUN, A.; BERK, M. Moving towards a population health approach to the primary prevention of common mental disorders. **BMC Medicine**, 10:149, p.1-6, 2012.
- PAULL, G. Alimentos que acalmam/ Gill Paull; nutricionista Karen Sullivan; [tradução Janaina Marcoantonio]. – São Paulo: Pubifolha, 2014.
- RODRIGUES, T. P. Possível relação entre microbiota intestinal e depressão em humanos: uma revisão de literatura. 2015. Disponível em: <<https://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/123456789/8297/1/ThaisPereiraRodriguesTCCGRADUACAO2015.pdf>>.
- SEZINI, A. M.; GIL, C. S. G. C. NUTRIENTES E DEPRESSÃO. **Vita et Sanitas**: Trindade – GO, n.8, p. 39-57, jan.-dez. 2014.
- World Health Organization. Folha informativa – Transtornos Mentais. Brasília: WHO, 2018 (acesso em 30 de julho de 2018). Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5652:folha-informativa-transtornos-mentais&Itemid=839>.