



NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL: UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA

Camila Gabrielle Ferreira Teixeira¹, Fernando César de Souza²

¹ Acadêmica da pós graduação em Bases da Saúde Integraiva e Bem estar, Unidade Paulista-SP, Albert Einstein Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa - AEIIEP. camilagabrielle.ft@hotmail.com

² Orientador, Pós-doutor, Docente da Pós-graduação em Bases da Saúde Integraiva e Bem estar, Albert Einstein Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa - AEIIEP. prof.csouza@gmail.com

RESUMO

O número de pessoas afetadas por doenças mentais em todo o mundo é alarmante. A globalização e os efeitos da transição nutricional podem estar ligados ao aumento da incidência de pessoas que sofrem de transtornos como depressão e ansiedade. A qualidade nutricional influencia a qualidade de vida, na medida em que proporciona a quantidade de nutrientes necessários para um bom funcionamento do organismo. Diante disso, o objetivo deste estudo é entender como a nutrição se associa a desequilíbrios mentais e como a terapia nutricional pode contribuir na prevenção e no tratamento dessas doenças. Para isso foram realizadas buscas por artigos nos bancos de dados da Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed). Os artigos encontrados esclarecem alguns mecanismos pelos quais a nutrição interfere na saúde mental, bem como os principais nutrientes que podem prevenir o adoecimento ou complementar os tratamentos convencionais de ansiedade e depressão. Além disso, os estudos sugerem que os nutrientes importantes para a manutenção da saúde mental são os ácidos graxos ômega-3, os aminoácidos (triptofano, tirosina e glutamina), os minerais (zinco, cobre, ferro, selênio, magnésio), as vitaminas do complexo B, vitamina D, além dos psicobióticos. Diante disso, não há dúvidas sobre a importância da nutrição em psiquiatria como abordagem complementar em saúde mental. Nesse contexto, percebe-se ainda a interdisciplinaridade no cuidado à saúde mental, um dos princípios de trabalho da saúde integrativa.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Depressão; Terapia nutricional; Saúde integrativa.

1 INTRODUÇÃO

As constantes evoluções levaram o mundo ao processo de industrialização. Por um lado, a expectativa de vida aumentou. Por outro, os avanços trouxeram mudanças no estilo de vida das pessoas, que passaram a comer alimentos processados e menos nutritivos, houve substituição do trabalho braçal por aquele operado por máquinas e em consequência disso a forma de adoecer também mudou. As pessoas vivem mais, entretanto são mais acometidas pelas doenças crônicas, que requerem tratamento por longos períodos. Dentre elas, destacam-se aquelas que comprometem a saúde mental: ansiedade e depressão, vistas como mal do século.

O número de pessoas afetadas por doenças mentais em todo o mundo é alarmante. A globalização e os efeitos da transição nutricional podem estar ligados ao aumento da incidência de pessoas que sofrem de transtornos como depressão e ansiedade. A qualidade nutricional influencia na qualidade de vida, na medida em que proporciona a quantidade de nutrientes necessários para um bom funcionamento do organismo (JORGE; PACHECO; MOREIRA, 2019).

Mesmo que boa parte das pessoas saiba como a alimentação saudável pode proporcionar mais qualidade de vida, a busca por intervenções nutricionais nos transtornos mentais ainda é pouco conhecida e pouco empregada. Nesse sentido, as intervenções realizadas normalmente envolvem medicamentos e psicoterapias, deixando de lado um aliado importante que é a alimentação (BARBOSA, 2020). E apesar do aumento da aplicação da terapia cognitivo-comportamental e da farmacoterapia, não é observada diminuição na carga populacional de distúrbios ansiosos e depressivos (RODRIGUEZ-LOZADA et al., 2019).



Assim, existe uma demanda internacional expressiva e promissora sobre pesquisas que abordem esta temática, frente a uma escassez de artigos na língua portuguesa. Por isso, tornam-se imprescindíveis novas discussões nesta área para que o paciente seja visto de forma integral e para que o tratamento dos transtornos psiquiátricos não seja baseado somente na doença em si, como também nos fatores que a ocasionam (SOUZA et al., 2021). Dito isso, percebe-se que investigar e tratar os fatores causais da doença, considerando os vários sistemas e mecanismos envolvidos no adoecimento e todas as necessidades do indivíduo, constituem uma abordagem integrativa, a qual pode ser muito benéfica nesses casos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Na primeira etapa da pesquisa foram utilizados os descritores nutrição, alimentação, ansiedade e depressão nos bancos de dados da *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e Biblioteca Nacional de Medicina (*PubMed*) para uma contextualização geral acerca do tema. Foram incluídos artigos que tratam da temática, publicados entre 2012 e 2022 e excluídos aqueles que não atendem ao tema, bem como ao lapso temporal. Após a leitura de vários artigos, houve necessidade de realizar buscas mais específicas para complementar a construção do estudo. Assim, foram utilizados os descritores *nutrients and mental health* e *nutrients and anxiety* nos mesmos bancos de dados, utilizando os seguintes filtros: texto completo, ensaio clínico, últimos 10 anos. Além disso, foram incluídas também referências de livros que abordam a temática.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 COMO A NUTRIÇÃO AFETA A SAÚDE MENTAL

São vários os mecanismos pelos quais a nutrição afeta a saúde mental, mas podem incluir: alta taxa metabólica do cérebro humano, de modo que utiliza uma proporção elevada de nutrientes e energia; estrutura e funcionamento fisiológicos do sistema nervoso central dependem do fornecimento adequado de nutrientes como aminoácidos, gorduras, vitaminas, minerais e outros micronutrientes; hábitos alimentares modulam o funcionamento do sistema imunológico; o sistema de defesa antioxidante, que tem sido alterado em doenças mentais, funciona com o suporte de cofatores e fitoquímicos presentes nos vegetais, e finalmente fatores neurotróficos com seu importante papel na plasticidade e manutenção neuronal, são afetados pela pobre ingestão de nutrientes (MARTÍNEZ-CENGOTITABENGOA; GONZÁLEZ-PINTO, 2017).

Outra contribuição muito importante da nutrição para a saúde mental é a manutenção da estrutura e da função dos neurônios e neurotransmissores. A produção de neurotransmissores requer quantidades adequadas de nutrientes. Entre esses nutrientes estão os aminoácidos (triptofano, tirosina e glutamina), os minerais (zinco, cobre, ferro, selênio, magnésio) e as vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B6, B12 e B9) (MAHAN; RAYMOND, 2018).

Adentrando especificamente nas patologias objeto deste estudo, a depressão consiste em uma doença multifatorial que afeta o sistema nervoso central causando desordens psíquicas, e ocorre devido à diminuição de aminas biogênicas cerebrais responsáveis principalmente pelos estados de humor do indivíduo. Na presença desse transtorno, ocorrem sintomas relacionados à tristeza persistente, falta de energia, irritabilidade, ansiedade, alterações de sono e apetite, o que prejudica diretamente a capacidade da pessoa de se relacionar (RODRIGUEZ-LOZADA et al., 2019).



Aprofundando o tratamento da questão, estudo realizado por Mynaio, Miranda e Telhado (2021) demonstrou que do ponto de vista dos biomarcadores, a depressão está associada com ativação da resposta inflamatória, aumento de proteínas de fase aguda positiva, incluindo a PCR, e de citocinas pró-inflamatórias como a IL-1, IL-2, IL-6 e IFN- γ . Padrões séricos semelhantes de marcadores foram observados em estados de ansiedade e são conhecidos por ocorrer como resultado do estresse.

Do ponto de vista alimentar, a quantidade reduzida ou aumentada de calorias, concomitante à deficiência de alguns minerais, vitaminas e macronutrientes constituem um ambiente favorável ao desenvolvimento de doenças mentais, pela diminuição de alguns neurotransmissores e também de seu potencial de ação. Por isso, uma dieta inadequada é parte fundamental no desenvolvimento de um ambiente propício para as doenças mentais (SOUZA et al., 2021).

Nos países desenvolvidos, a abordagem nutricional complementa o tratamento psiquiátrico. A prescrição de prebióticos, probióticos e suplementos nutricionais tem se mostrado efetiva, assim como dietas que reduzem a inflamação do organismo, criando um ambiente mais propício para uma microbiota saudável e eficiente, melhorando o bem estar geral dos pacientes (SOUZA et al., 2021). O avanço dos estudos em nutrição e psiquiatria nesses países é perceptível ainda pela quantidade de publicações bem superior às publicações nacionais, o que revela a necessidade de ampliar discussões e estudos acerca desse conteúdo junto aos profissionais de saúde brasileiros.

3.2 MICROBIOTA INTESTINAL

Quando se trata de saúde mental, o intestino ganhou destaque nos últimos anos, isso porque ele possui um sistema de neurônios que é capaz de produzir uma quantidade significativa de serotonina, neurotransmissor que proporciona sensação de bem-estar. Sendo assim, existe uma conexão bilateral entre o intestino e o Sistema Nervoso Central (SNC), conhecida como eixo intestino-cérebro, de modo que um influencia o outro. Por isso, o comportamento humano, bem como alterações de humor, depressão e ansiedade, estão relacionados a esses dois sistemas integrados (JORGE; PACHECO; MOREIRA, 2019).

Considerando que cerca de 95% da serotonina periférica é produzida no trato gastrointestinal, os crescentes estudos relacionados ao eixo intestino-cérebro mostram que uma alimentação saudável mantém a microbiota intestinal repleta por bactérias benéficas ao corpo, que contribuem com vários processos necessários ao equilíbrio corporal.

Embora existam divergências na literatura sobre o conceito de microbiota saudável, estudos sugerem que uma microbiota adequada é aquela que apresenta resistência (capacidade de resistir às perturbações), resiliência (capacidade de se recuperar), riqueza microbiana (número de microrganismos) e diversidade (microrganismos diversos). Os microrganismos benéficos ao hospedeiros tem sido associados às espécies bifidobactérias e lactobacilos. Por outro lado, as espécies *Escherichia Coli*, as cepas do gênero *Clostridium* e *Enterobacteriaceae* têm sido associadas a estados patológicos (BERDING et al., 2021).

Uma importante via de comunicação do eixo intestino-cérebro é o nervo vago, que sai do crânio pelo forame jugular, passa pelo pescoço, percorre a região torácica e chega ao abdome, onde mantém conexão com o intestino. Assim, as fibras aferentes vagais localizadas abaixo do epitélio entérico podem ser estimulados pelos microrganismos intestinais ou metabólitos microbianos. Estudos em animais demonstram que certos efeitos no comportamento resultante da ação microbiana são abolidos após a vagotomia e estabeleceram o nervo vago como a chave na transmissão de sinais originários da microbiota para o cérebro, tornando-o a via mais direta de comunicação (BERDING et al., 2021).



O desequilíbrio da microbiota intestinal geralmente ocorre associado a hábitos alimentares inadequados, gerando uma condição inflamatória que influencia nas sinapses com o SNC e pode levar a quadros de depressão, ansiedade e transtornos de humor. As sociedades ocidentalizadas desenvolveram uma cultura alarmante de aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, que vêm tendo consequências graves para a saúde mental (JORGE; PACHECO; MOREIRA, 2019). Diante disso, mais uma vez a nutrição se torna relevante, não só na prescrição dietética e suplementar, mas principalmente na educação nutricional, para que as pessoas tenham consciência dos benefícios e malefícios trazidos pelas escolhas alimentares. E não só o nutricionista tem participação fundamental nesse processo educativo, mas também médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, agentes comunitários de saúde, dentre outros profissionais que prestam atendimentos e cuidados à população.

3.3 PSICOBÍÓTICOS

O efeito dos probióticos na saúde humana é evidenciado por vários estudos. É certo que essas substâncias oferecem efeitos benéficos à saúde física e à saúde mental. Diante da nova demanda de uso dos probióticos para melhoria da saúde mental, surgiu o termo “psicobiótico”, referindo-se aos probióticos dotados de propriedades psicotrópicas, que quando consumidas nas quantidades e condições ideais, podem afetar positivamente o cérebro, contribuindo para a redução dos sintomas em pessoas que sofrem com estresse crônico, mal humor e ansiedade (ADIKARI et al., 2020)

Estudo realizado por Mynaio, Miranda e Telhado (2021) apontou duas hipóteses dominantes sobre possíveis mecanismos de ação através dos quais os probióticos exercem seus efeitos na saúde mental. As evidências apresentadas na revisão demonstram que o uso de probióticos impacta no perfil inflamatório dos pacientes e na regulação da via da serotonina. Estes achados coadunam com o potencial promissor uso de probióticos na depressão e na ansiedade, tendo em vista as alterações no eixo HPA e os níveis séricos de biomarcadores inflamatórios presentes em pacientes deprimidos (MYNAIO, MIRANDA, TELHADO, 2021).

Ainda nesse sentido, revisão integrativa publicada em 2020 demonstra o uso de diversas espécies de probióticos para tratamento da depressão, utilizando inclusive probióticos multiespécies. As espécies *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium lactis* foram as mais empregadas nos estudos. Os resultados encontrados fornecem evidências de que a microbiota intestinal desempenha papel importante no manejo de estresse, ansiedade e depressão através do sistema nervoso entérico e do sistema nervoso central. Contudo, apesar da segurança da suplementação de probióticos, os mesmos não são recomendados como substitutos da terapia medicamentos (COSTA et al., 2020).

Outro trabalho publicado em 2021 aponta que os probióticos são seguros e que podem ser moduladores do SNC, pois apresentam propriedades antidepressivas e ansiolíticas, principalmente os gêneros *Lactobacillus* e *Bifidobacteriu* (FRANÇA et al., 2021).

Ainda nesse sentido, estudo clínico realizado em 2021 com 30 atletas avaliou os efeitos do consumo diário do probiótico *Lactobacillus casei shirota* na ansiedade competitiva, estresse percebido e humor entre jogadores universitários de badminton. Do grupo estudado, 15 atletas receberam a bebida contendo o probiótico e os outros 15 receberam uma bebida placebo. Após seis semanas, os níveis de ansiedade e estresse dos jogadores do grupo probiótico diminuíram, mas não foram detectadas alterações significativas nos jogadores do grupo placebo (SALLEH et al., 2021).



Ensaio clínico duplo-cego, controlado por placebo, publicado em 2019, com 60 estudantes de medicina que estavam se preparando para o exame nacional para médicos, sendo 41 do sexo masculino e 19 do sexo feminino, avaliou a eficácia e os benefícios para a saúde do uso a longo prazo de um comprimido contendo *Lactobacillus gasseri* CP2305 lavado e inativado pelo calor. Os participantes foram instruídos a ingerir dois comprimidos (placebo ou CP2305) uma vez ao dia por 24 semanas. Os autores concluíram que o uso a longo prazo de comprimidos contendo CP2305 pode melhorar o estado mental, a qualidade do sono e a microbiota intestinal de adultos saudáveis sob condições estressantes (NISHIDA et al., 2019)

Estudo publicado em 2021 avaliou se *Lactobacillus plantarum* PS128 reduz os sintomas de ansiedade e depressão, regula a função do sistema nervoso autônomo e melhora a qualidade do sono. Para isso, quarenta participantes entre 20 e 40 anos de idade com insônia autorrelatada foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos, um grupo PS128 e um grupo placebo, em um estudo duplo-cego. Os participantes tomaram duas cápsulas de PS128 ou placebo após o jantar durante 30 dias. Comparado ao grupo controle, o grupo PS128 apresentou reduções significativas nos escores do Inventário de Depressão de Beck-II, níveis de fadiga, atividade das ondas cerebrais e despertares durante o estágio do sono profundo. Diante disso, os autores concluíram que a administração diária de PS128 pode levar a uma diminuição dos sintomas depressivos, nível de fadiga, excitação cortical e melhora na qualidade do sono durante o estágio do sono profundo (HO et al., 2021).

3.4 MACRONUTRIENTES

Em relação aos macronutrientes, uma revisão narrativa publicada em 2021 mostrou que os sintomas depressivos geralmente são melhorados por dietas para perda de peso. Outra consideração é a qualidade dos macronutrientes, especificamente dos carboidratos. Assim, uma dieta de alta carga glicêmica pode desencadear distúrbios de humor, níveis mais altos de fadiga e sintomas depressivos em relação a uma dieta de baixa carga glicêmica. Por isso, fontes de carboidratos integrais devem ser escolhidas no lugar de carboidratos refinados. Ademais, estudos sugerem que a ingestão de açúcares e carboidratos refinados está positivamente associada à depressão e ansiedade e por outro lado, o maior consumo de fibras, peixes e ácidos graxos n-3 pode ser protetor (KRIS-ETHERTON et al., 2021).

Os ácidos graxos ômega-3 têm demonstrado certa atividade anti-inflamatória, por isso o suporte nutricional adequado dessa substância favorece a fluidez das membranas celulares, o que influencia o correto funcionamento da neurotransmissão (MARTÍNEZ-CENGOTITABENGOA, GONZÁLEZ-PINTO, 2017). Além disso, estudo envolvendo pacientes afetados por transtorno depressivo maior revelou que a ingestão de ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 adjuvantes, associados à medicação padrão, melhorou não apenas os sintomas de depressão, mas também ansiedade e distúrbios do sono quando comparado ao placebo (MUSCARITOLI, 2021).

O triptofano e a tirosina são dois aminoácidos importantes para o humor e a regulação emocional. Além disso, é importante saber que a entrada do triptofano no cérebro depende da quantidade dessa substância livre no sangue e da concentração de outros aminoácidos que competem com ele pelo transportador. Nesse processo, a enzima que catalisa a passagem do triptofano para o 5-hidroxitriptofano (5-HTP) (triptofano hidroxilase) pode ser inibida por diversos fatores como estresse, resistência à insulina, deficiência de vitamina B₆ ou deficiência de magnésio. A escassez de triptofano para iniciar esta via pode ocorrer ainda devido a uma ingestão insuficiente ou à ativação da enzima IDO (indolamina-2,3- dioxigenase) que degrada o triptofano em quinurenina. Essa enzima pode ser ativada



por certas citocinas pró-inflamatórias ou por tratamento com corticosteróides (MARTÍNEZ-CENGOTITABENGOA, GONZÁLEZ-PINTO, 2017).

Esses dados evidenciam a importância não só de ingerir triptofano, mas também de prevenir a inflamação crônica e gerenciar o estresse, por exemplo, para que o processo ocorra fisiologicamente. Ainda nesse sentido, a inflamação crônica tem grande participação nos adoecimentos por depressão e ansiedade, ratificando a importância de implementar logo no início do tratamento, estratégias que visem reduzir a inflamação de baixo grau.

3.5 MICRONUTRIENTES

Os micronutrientes também estão envolvidos em vias metabólicas que afetam o desenvolvimento e o funcionamento ideal do sistema nervoso. Os micronutrientes associados ao estado mental incluem a vitamina B ácido fólico, vitamina B₆ e vitamina B₁₂, vitamina D, zinco e magnésio (KRIS-ETHERTON et al., 2021).

Contextualizando os micronutrientes com a depressão, as evidências sugerem que a deficiência de ácido fólico, forma sintética da vitamina B₉ solúvel em água, também conhecida como folato, se relaciona com os sintomas depressivos, uma vez que essas moléculas desempenham papel importante nos processos de metilação e na síntese de neurotransmissores no SNC (MUSCARITOLI, 2021). Já a deficiência de zinco aumenta os níveis de peroxidação lipídica, afeta a sobrevivência celular e influencia na homeostase cerebral, levando a alterações no comportamento, nos processos de aprendizagem e em estados depressivos (MARTÍNEZ-CENGOTITABENGOA, GONZÁLEZ-PINTO, 2017).

O magnésio desempenha um papel importante na função cerebral e no humor, uma vez que é essencial para a adequada transmissão nervosa e está envolvido na formação de fosfolipídios de membrana (BOTTURI et al., 2020). Estreitando o tema, o magnésio está envolvido em vários mecanismos centrais da fisiopatologia depressiva, incluindo inflamação e estresse oxidativo. Estudos propuseram que o mineral poderia aliviar a depressão bloqueando o receptor NMDA, cuja disfunção é o principal causador da depressão (MUSCARITOLI, 2021).

A vitamina D tem potencial para atravessar a barreira hematoencefálica, ativar receptores nas células cerebrais e exercer seu impacto direto no sistema nervoso central. Além disso, há evidência da ligação entre a vitamina D e seus receptores (VDRs) com a regulação do comportamento humano, que é fortemente sugerida pela presença de VDRs em áreas do cérebro como córtex, cerebelo e sistema límbico. Sendo assim, a vitamina D é crucial para a saúde mental (GŁĄBSKA et al., 2021). O metabólito ativo da vitamina D - 1,25 dihidroxivitamina D - é sintetizado no cérebro pela enzima 1 α -hidroxilase, permitindo a ativação local dessa vitamina. Esse metabólito ativo promove a síntese de neurotransmissores monoamínicos relacionados à depressão, como a serotonina e tem um efeito protetor no funcionamento cerebral por meio da imunomodulação, ação anti-inflamatória e promoção da neuroplasticidade (KONING et al., 2017).

Para Martínez-Cengotitabengoa e González-Pinto (2017), as evidências disponíveis suportam a recomendação de alguns suplementos nutricionais para prevenção de sintomas depressivos em indivíduos saudáveis, tratamento em monoterapia de sintomas depressivos leves e associados aos antidepressivos no transtorno depressivo maior.

Discordando do estudo anterior, Kris-Etherton et al. (2021), afirmam que as evidências atuais não indicam a suplementação de nutrientes para a prevenção de transtornos depressivos, mas sugerem que a dieta mediterrânea e outros padrões alimentares saudáveis podem auxiliar na prevenção de estados depressivos e potencialmente no manejo da depressão. Esses padrões alimentares enfatizam frutos do mar, azeite, vegetais, frutas, nozes, fontes de proteína magra, grãos integrais, óleos vegetais e limitam alimentos pobres em nutrientes, ricos em açúcares e gorduras saturadas,



incluindo bebidas açucaradas, doces e grãos refinados. Padrões alimentares saudáveis incluem quantidades adequadas de ácidos graxos essenciais n-3, vitamina B₁₂, magnésio e zinco. E como a ingestão abaixo do ideal desses nutrientes tem sido associada ao aumento do risco de depressão, as deficiências devem ser tratadas.

Em relação aos micronutrientes e ansiedade, há evidências de que magnésio, zinco, vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina E e um suplemento multivitamínico e mineral podem ser úteis na prevenção e tratamento desse transtorno. Um padrão alimentar saudável fornece os micronutrientes e ácidos graxos n-3 que afetam favoravelmente a ansiedade. Descobertas de estudos pré-clínicos e clínicos mostram que as deficiências de magnésio e zinco podem levar à ansiedade, e a suplementação pode ajudar a aliviar os sintomas (KRIS-ETHERTON et al., 2021).

Considerando que o conhecimento acerca da suplementação para pacientes psiquiátricos ainda é limitado, sugere-se que ela seja utilizada como tratamento complementar. Inspirada por dados iniciais de suplementação no tratamento psiquiátrico, a *International Society for Nutritional Psychiatry Research (ISNPR)* propõe alguns nutrientes fundamentais que poderiam ser coadjuvantes terapêuticos e/ou maximizar o potencial medicamentoso ou corrigir deficiências nutricionais decorrentes do uso da medicação psiquiátrica. Diante disso, a *ISNPR* elaborou uma lista de nutrientes fundamentais para a boa manutenção/recuperação do humor, e alguns deles são: vitamina B1, B6, B12, ácido fólico, vitamina D, ferro, zinco, magnésio, ômega-3, probióticos e prebióticos (KACHANI, CORDÁS, 2021).

Mesmo havendo divergência na literatura sobre a suplementação de vitaminas e minerais para o tratamento de depressão e ansiedade, as evidências sugerem que a abordagem preventiva, mantendo os níveis adequados de micronutrientes e até mesmo a suplementação como forma complementar, podem prevenir o adoecimento ou reduzir os sintomas daqueles que já estão adoecidos, possibilitando a prescrição de menores doses de medicações. O tratamento com doses menores, nos casos em que caiba tal medida, pode prevenir efeitos adversos e interrupções no tratamento.

3.6 NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL: UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA

Como discutido ao longo do texto, os nutrientes impactam a saúde mental ao ponto de preservá-la ou de prejudicá-la quando as carências estão instaladas. Compreender todos esses aspectos proporcionam ao profissional atuar na promoção e na educação em saúde. Assim, a abordagem integrativa não atua somente quando a doença está instalada, como acontece em muitos casos do modelo biomédico atual. Ela rompe com esse processo e atua na promoção da saúde, via prevenção da doença ou manutenção da capacidade inata de cura do corpo humano (LIMA, 2018).

Ainda nesse sentido, a abordagem integrativa é uma excelente aliada na prevenção e no manejo de ansiedade e depressão. Por meio dela, o profissional busca tratar a causa da doença, rompe com o tratamento voltado apenas à farmacoterapia e destina seu olhar a todas as necessidades do ser humano que busca pelo seu cuidado. Além disso, esse profissional promove educação em saúde e educação nutricional, considerando a importância da alimentação para a manutenção da saúde mental.

4 CONCLUSÃO

Por meio desta revisão foi possível conhecer e compreender alguns mecanismos pelos quais a nutrição interfere na saúde mental, os principais macronutrientes e micronutrientes que podem prevenir o adoecimento ou complementar os tratamentos



convencionais, além dos benefícios da abordagem integrativa na prevenção e no tratamento de ansiedade e depressão.

Diante disso, não há dúvidas sobre a importância da nutrição em psiquiatria, termo emergente nas ciências da saúde, como abordagem complementar em saúde mental. Nesse contexto, percebe-se ainda a importância da interdisciplinaridade no cuidado, um dos princípios de trabalho da saúde integrativa.

Por fim, considera-se que a promoção da saúde mental por meio da alimentação é um caminho a ser seguido e para isso, é preciso difundir o tema entre os profissionais, bem como entre a população em geral, considerando os benefícios da nutrição adequada para a prevenção e o tratamento de doenças tão prevalentes como ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

ADIKARI, A. M. G. C. P.; APPUKUTTY, M.; KUAN, G. Effects of Daily Probiotics Supplementation on Anxiety Induced Physiological Parameters among Competitive Football Players. **Nutrients**, [S. l.], v. 17, n. 7, p. 1920, 2020. DOI: [10.3390/nu12071920](https://doi.org/10.3390/nu12071920). Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7399934/>. Acesso em: 04 jul. 2022.

BARBOSA, B. P. Terapia nutricional na depressão – como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 12, p. 100617–100632, 2020. DOI: [10.34117/bjdv6n12-524](https://doi.org/10.34117/bjdv6n12-524). Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/21966>. Acesso em: 30 mar. 2022.

BERDING, K. *et al.* Diet and the Microbiota-Gut-Brain Axis: Sowing the Seeds of Good Mental Health. **Adv Nutr**, [S. l.], v. 12, n. 4, p. 1239-1258, 2021. DOI: [10.1093/advances/nmaa181](https://doi.org/10.1093/advances/nmaa181). Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8321864/>. Acesso em: 18 jul. 2022.

COSTA, B. C. *et al.* Probióticos na redução de sintomas de ansiedade e depressão: revisão integrativa. **Rev Cienc Saude**, [S. l.], v. 10, n. 4, p. 97-108, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21876/rcshci.v10i4.1014>. Acesso em: 04 abr. 2022.

FRANÇA, T. B. de; ALBUQUERQUE SILVA, P. F. de O.; SANTOS, N. F. dos; MATOS, R. J. B. de. Efeitos de probióticos sobre o eixo microbiota-intestino-cérebro e o transtorno de ansiedade e depressão / Effects of probiotics on the microbiota-intestine-brain axis and the anxiety and depression disorder. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 16212–16225, 2021. DOI: [10.34117/bjdv7n2-307](https://doi.org/10.34117/bjdv7n2-307). Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/24802>. Acesso em: 04 abr. 2022.

GŁĄBSKA, D. *et al.* The influence of vitamin D intake and status on mental health in children: a systematic review. **Nutrients**, [S. l.], v. 13, n. 3, p. 952, 2021. DOI: [10.3390/nu13030952](https://doi.org/10.3390/nu13030952). Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7999324/>.

HO, Y. T. *et al.* Effects of Lactobacillus plantarum PS128 on Depressive Symptoms and Sleep Quality in Self-Reported Insomniacs: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Pilot Trial. **Nutrients**, [S. l.], v. 13, n. 8, p. 2820, 2021. DOI:



10.3390/nu13082820. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8402034/>. Acesso em: 04 abr. 2022.

JORJE, A. K. B.; PACHECO, A. F. C.; MOREIRA, R. V. Psiquiatria nutricional: a influência da alimentação da saúde mental. *In: Lóss, J. C. S. et al. (org.). Principais transtornos psíquicos na contemporaneidade*. Rio de Janeiro: Multicultural, 2019. cap. 10, p. 103-112. Disponível em: http://brasilmulticultural.org/wp-content/uploads/2020/05/ebook-Principais-transtornos-psiquicos_V-2.pdf. Acesso em: 30 mar. 2022.

KACHANI, A. T.; CORDÁS, T. A. **Nutrição em psiquiatria**. 2. ed. Santana de Parnaíba: Manole, 2021.

KONING, E.J. *et al.* Vitamin D supplementation to prevent depression and poor physical function in older adults: Study protocol of the D-Vitaal study, a randomized placebo-controlled clinical trial. **BMC Geriatr.**, [S. l.], v. 15, p. 151, 2015. DOI: 10.1186/s12877-015-0148-3. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4653865/>. Acesso em: 04 jul. 2022.

KRIS-ETHERTON, P. M. *et al.* Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety. **Nutrition Reviews**, [S. l.], v. 79, n. 3, p. 247-260, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa025>. Acesso em: 11 ar. 2022.

LIMA, P.T.R. **Bases da medicina integrativa**. 2. ed. Barueri: Manole; 2018.

MAHAN, L.K.; RAYMOND, J.L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

MARTÍNEZ-CENGOTITABENGOA M.; GONZÁLEZ-PINTO, A. Nutritional supplements in depressive disorders. **Actas Esp Psiquiatr**, [S. l.], p. 8-15, 2017. Disponível em: <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/suplementos/19/ENG/19-ENG-947497.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2022.

MUSCARITOLI, M. The impact of nutrients on mental health and well-being: insights from the literature. **Frontiers in Nutrition**, [S. l.], v. 8, n. 8, 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2021.656290/full>. Acesso em: 15 abr. 2022.

MYNAIO, M. S.; MIRANDA, I.; TELHADO, R. S. Revisão sistemática sobre os efeitos dos probióticos na depressão e ansiedade: terapêutica alternativa? **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 26, n. 9, p. 4087-4099, 2021. DOI: //doi.org/10.1590/1413-81232021269.21342020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n9/4087-4099/>.

NISHIDA, K. *et al.* Health Benefits of Lactobacillus gasseri CP2305 Tablets in Young Adults Exposed to Chronic Stress: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. **Nutrients**, [S. l.], v. 11, n. 8, p. 1859, 2019. DOI: 10.3390/nu11081859. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6723420/>. Acesso em: 24 jul. 2022.



RODRIGUEZ-LOZADA C. *et al.* Changes in Anxiety and Depression Traits Induced by Energy Restriction: Predictive Value of the Baseline Status. **Nutrients**, [S. l.], v. 6, n. 11, p. 1206, 2019. DOI: 10.3390/nu11061206. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6627283/>. Acesso em: 28 jun 2022.

SALLEH, R. M. *et al.* Effects of Probiotics on Anxiety, Stress, Mood and Fitness of Badminton Players. **Nutrients**, [S. l.], v. 13, n. 6, p. 1783, 2021. DOI: 10.3390/nu13061783. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8225117/>. Acesso em: 04 abr. 2022.

SOUZA, B. O. *et al.* A importância da abordagem nutricional no tratamento da depressão. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 8, p. 75964–75983, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n8-020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/33775>. Acesso em: 30 mar. 2022.