

MEDICINA DO ESTILO DE VIDA: IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

LAIANE KELLY CHAVES DE SOUZA¹, KÉRCIA CARVALHO FERREIRA¹, YRLA RAVENA VIANA MIRANDA¹, KATARINA MATOS PAIXÃO¹, SANDRIELI CARLA UHLIG², LARISSA TARGA PETRI³, TATIANA MARINS FARIAS⁴.

¹DISCENTE DE MEDICINA - CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFAS - UNIME; LAURO DE FREITAS, BAHIA. ²DISCENTE DE MEDICINA - UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO; SÃO PAULO, SÃO PAULO; ³DISCENTE DE MEDICINA - FACULDADE BRASILEIRA MULTIVIX; CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM - ESPÍRITO SANTO ⁴DOCENTE DE MEDICINA - CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFAS - UNIME; LAURO DE FREITAS, BAHIA.

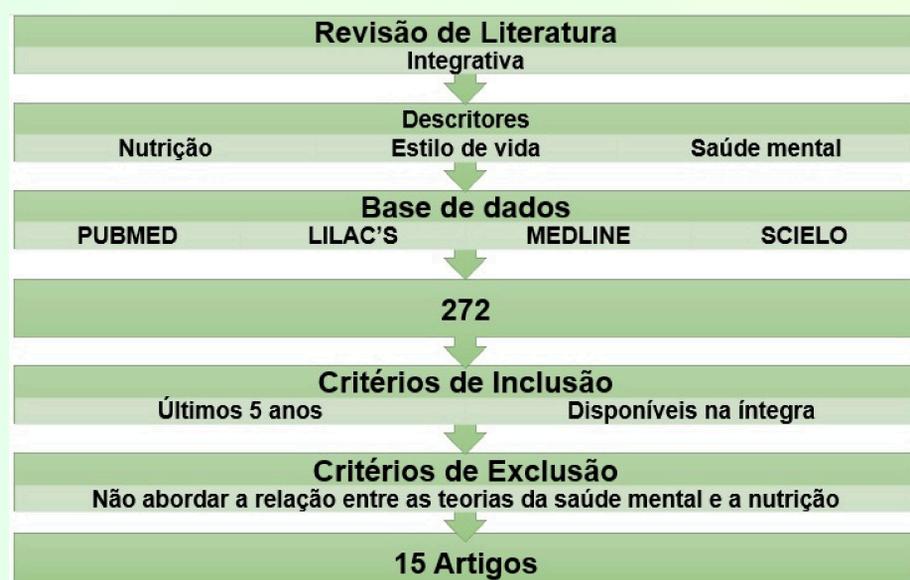
INTRODUÇÃO

Observa-se, atualmente, um aumento na prevalência de transtornos mentais como depressão e ansiedade e o Brasil, segundo a Organização Mundial de Saúde, ocupa o 3º lugar dessa prevalência no mundo. Apesar dessas condições tratarem-se de uma disfunção da atividade cerebral, têm sido mostrado que o estilo de vida, a exemplo do padrão alimentar, pode contribuir para um quadro inflamatório crônico que tem relação com Doenças Crônicas Não Transmissíveis, incluindo transtornos mentais. Torna-se necessário investigar se a alimentação impacta na saúde mental, visto que, conhecer essa relação, pode contribuir com ações de prevenção em saúde para a população em geral.

OBJETIVO

Identificar se há relação entre alimentação e saúde mental, a partir das hipóteses dos transtornos mentais.

METODOLOGIA



RESULTADOS

Os padrões alimentares saudáveis desempenham um papel importante na redução do risco de depressão e no controle de seus sintomas. Esses padrões alimentares, representados pela dieta predominantemente baseada em vegetais, estão associados a um risco reduzido de transtornos depressivos, de ansiedade e bipolar. Contudo, uma dieta ocidental rica em alimentos pró-inflamatórios corrobora para um quadro inflamatório que aumenta o risco de desenvolver esses transtornos.

Os mecanismos de ação da dieta podem influenciar a saúde mental e cerebral os quais incluem modulação de vias envolvidas na inflamação, estresse oxidativo, glutamatérgica, monoaminas, microbiota intestinal, eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, neurogênese no hipocampo adulto e fator neurotrófico derivado do cérebro, metabolismo do triptofano-quinurenina, disfunção mitocondrial, epigenética, obesidade e alimentação.

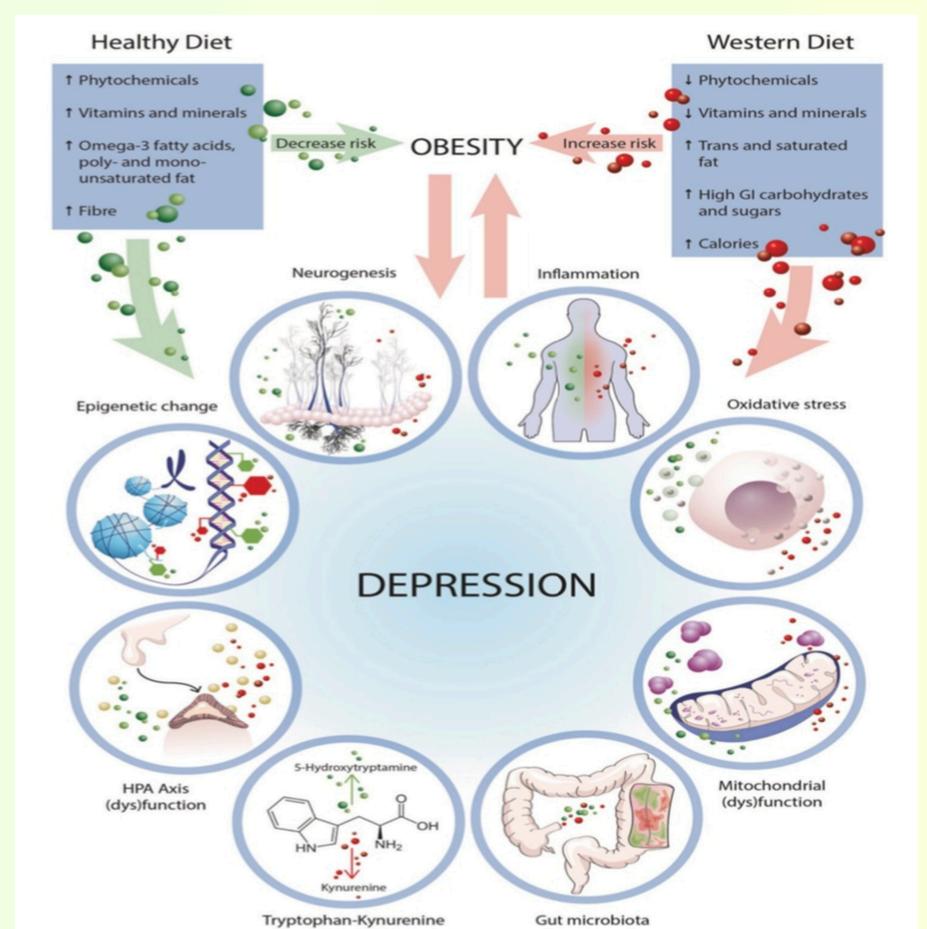


Figura 1. Visão geral do papel da qualidade da dieta nos mecanismos implicados na depressão¹.

CONCLUSÃO

Observa-se que a alimentação pode exercer impacto na saúde mental e, portanto, ser um fator protetor considerável em programas de atenção à saúde em políticas públicas para prevenir e tratar transtornos mentais. Este artigo constatou diversos mecanismos de ação pelos quais a dieta pode impactar na saúde mental, é válido destacar que esses mecanismos que associam a dieta aos resultados de saúde são complexos, interagem entre si e não se restringem a nenhuma via biológica.

REFERÊNCIAS

- (1) MARK, Wolfgang; MOSELEY, et al. Nutritional psychiatry: the present state of the evidence. *Proc. Nutr. Soc.* v.76, n.4, p.427-436, Nov. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1017/s0029665117002026> Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28942748/> Acesso em: 28 Abr. 2023
- (2) World Health Organization. (a6Z2022) a6Z. World mental health report: transforming mental health for all. World Health Organization. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/356119>. Acesso em: 28 Abr. 2023.
- (3) BEAR, Tracey L. K.; et al. The Role of the Gut Microbiota in Dietary Interventions for Depression and Anxiety. *Adv. Nutr.* v.11, n.4, p.890-907. 1 Jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa016> Disponível em: Acesso em: 28 Abr. 2023.
- (4) FURMAN, David. et al. Chronic inflammation in the etiology of disease across the life span. *Nature Medicine.* v. 25, p. 1822-1832, 05 Dez 2019. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41591-019-0675-0> Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7147972/pdf/nihms-1578211.pdf> Acesso em: 10 Ago. 2023.
- (5) MUSCARITOLI, Maurizio. The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature. *Front.Nutr.* v.8, 656290, 8 Mar. 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.656290> Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33763446/> Acesso em: 28 Abr. 2023.