

Mecanismos de Interação entre Dieta e Saúde Mental: uma Revisão de Literatura

Autores: Igor Moreira Torturella, João Pedro de Oliveira Aucélio¹, Nilo Virgílio Gori Torturella, Juliana Vieira Torreão Braz¹, Celso Alves Neto, Kelly Meyre Soares de Oliveira Okata¹

1. Estudante de graduação do curso de Medicina do UniCEUB - Centro Universitário de Brasília

INTRODUÇÃO

Saúde Mental e Dieta se relacionam através de: microbiota intestinal, inflamação, epigenética e os efeitos dos nutrientes, com cada mecanismo possuindo suas particularidades e interferindo nos processos psíquicos de diferentes maneiras.

METODOLOGIA

Artigos publicados desde 2010 foram selecionados utilizando-se as seguintes bases de dados: PubMed (Medline), Cochrane Controlled Trials, Science Direct e BVS Brasil.

RESULTADOS

Várias evidências explicam a interação entre a microbiota intestinal e o cérebro, tendo em vista que aquela participa da síntese de vários neurotransmissores, como GABA, Dopamina e Norepinefrina, sendo capaz de se relacionar com os processos de resposta ao estresse, cognição e transtornos afetivos¹.

Sobre a influência da inflamação na Saúde Mental, deve-se perceber seus efeitos sobre os níveis circulantes de marcadores inflamatórios, na desregulação da síntese de neurotransmissores e no aumento do estresse oxidativo².

As alterações epigenéticas, que podem ser observadas através das mudanças no estilo de vida, possuem a capacidade de

influenciar uma ampla variedade de disfunções cognitivas e transtornos mentais³.

Em relação aos efeitos dos nutrientes na Saúde Mental, percebe-se que um adequado aporte nutricional é fundamental para o funcionamento do sistema antioxidante, que está relacionado com desordens psiquiátricas⁴.

CONCLUSÃO

A adoção de uma dieta saudável representa uma mudança de estilo de vida positiva e de baixo risco, visando a manutenção da Saúde Mental, ao ser capaz de agir através de diferentes mecanismos.

REFERÊNCIAS

1. OCHOA-REPÁRAZ, Javier; RAMELOW, Christina; KASPER Lloyd. A gut feeling: the importance of the intestinal microbiota in psychiatric disorders. **Front Immunol.**, 11:510113, 2020.
2. CHEN, Guo-Qiang et al. Association between dietary inflammatory index and mental health: A systematic review and dose-response meta-analysis. **Front Nutr.**, 5:662357, 2021.
3. CHEN, J; XU, X. Diet, epigenetic, and cancer prevention. **Adv Genet.**; 71:237-255, 2010.
4. DINIZ, BS; et al. Oxidative stress markers imbalance in late-life depression. **J Psychiatr Res.** 102:29-33, 2018.

CONTATO: igor.torturella@gmail.com