



## Nutrição e Seu Poder Transformador na Saúde Mental

Autores: Nilo Virgílio Gori Torturella, Igor Moreira Torturella, Isabella de Almeida Cunha, Carolina Malard Peixer, Kelly Meyre Soares de Oliveira Okata, Celso Alves Neto.

Centro Universitário de Brasília

### INTRODUÇÃO

Saúde mental compreende um importante aspecto da medicina atual e diversas evidências vêm associando a forte relação entre a alimentação e o bem-estar mental.

### METODOLOGIA

Revisão de literatura de artigos publicados nos últimos dez anos, utilizando as principais bases eletrônicas de dados, com publicações em inglês, português e espanhol. Foram utilizadas como palavras-chave “alimentação” e “saúde mental”.

### RESULTADOS

Muitos estudos evidenciam que dietas ricas em polifenóis, gorduras poli-insaturadas e vitaminas associam-se com efeitos positivos na saúde mental, principalmente no humor, estresse, neuroinflamação e redução do risco de declínio cognitivo, principalmente em idosos. Notou-se que uma alimentação rica em gorduras e açúcares está relacionada a maior risco para manifestação de TDAH, bem como alimentos inflamatórios ao risco de depressão e ansiedade. Alguns estudos evidenciaram um menor risco de depressão à aderência da dieta mediterrânea, apresentando um efeito protetor ao desenvolvimento de possíveis transtornos. Ademais, o consumo de frutas e verduras relaciona-se com a redução do risco de déficit cognitivo e demência.

### CONCLUSÃO

O estabelecimento de uma dieta balanceada e saudável tem uma importante relevância na promoção de saúde mental no indivíduo de todas as idades, agindo como um fator protetivo.

### REFERÊNCIAS

1. DEL-PONTE, B; et al. Dietary patterns and attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD): A systematic review and meta-analysis. **J Affect Disord.**;252:160-173, 2019.
2. LAI, Jun et al. A systematic review and meta-analysis of dietary patterns and depression in community-dwelling adults. **Am J Clin Nutr.**, 99:181–97, 2014.
3. LASSALE, Camille et al. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. **Mol Psychiatry**, 24(7):965-986, 2019.
4. PERIS-SAMPEDRO, Fiona et al. Impact of Free-Choice Diets High in Fat and Different Sugars on Metabolic Outcome and Anxiety-Like Behavior in Rats. **Obesity** (Silver Spring), 27(3):409-419, 2019.
5. VALLS-PEDRET, Cinta et al. Mediterranean diet and age-related cognitive decline: a randomized clinical trial. **JAMA Intern. Med.**, 175(7):1094-1103, 2015.

**CONTATO:** [nilo.torturella@gmail.com](mailto:nilo.torturella@gmail.com)