



IMPACTO NEGATIVO DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

Autores: Nilo Virgílio Gori Torturella, Igor Moreira Torturella, Juliana Vieira Torreão Braz¹, Isabella de Almeida Cunha¹, Kelly Meyre Soares de Oliveira Okata¹, Carolina

Malard Peixer¹

¹.Estudante de graduação do curso de Medicina do UniCeub – Centro Universitario de Brasília

INTRODUÇÃO

O aumento dos casos de transtornos neuropsiquiátricos e o comprometimento da saúde mental representa um dos maiores desafios da saúde contemporânea. Porém, a maioria da população desconhece o impacto da alimentação na saúde mental.

METODOLOGIA

Revisão de literatura utilizando as principais bases eletrônicas de dados, utilizadas palavras-chave “alimentação” e “saúde mental”.

RESULTADOS

Estudos evidenciam que a gordura trans está relacionada a um maior risco de desenvolvimento da depressão¹. Dietas ricas em frutose podem gerar um aumento dos comportamentos ansiosos e depressivos, e alterar os níveis de cortisol². O consumo de bebidas com açúcar adicionado pode aumentar a prevalência de distúrbios mentais³, assim como alguns emulsificantes, como carboximetilcelulose e polissorbato-80, que alteram a microbiota intestinal e suas funções.⁴ Produtos ultraprocessados aumentam o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis e de sintomas de depressão e ansiedade⁵ devido às suas influências no sistema inflamatório, no estresse oxidativo e no microbioma intestinal⁶.

CONCLUSÃO

O conhecimento dos efeitos nocivos de alguns alimentos e a implementação de uma dieta saudável tem influência direta sobre a saúde mental.

REFERÊNCIAS

1. SÁNCHEZ-VILLEGAS, A; et al. Dietary fat intake and the risk of depression: the SUN Project. *PLoS One.*;6(1):e16268, 2011.
2. HARRELL, CS; et al. High-fructose diet during periadolescent development increases depressive-like behavior and remodels the hypothalamic transcriptome in male rats. *Psychoneuroendocrinology.*;62:252-64, 2015.
3. FREIJE, SL; et al. Association Between Consumption of Sugar-Sweetened Beverages and 100% Fruit Juice With Poor Mental Health Among US Adults in 11 US States and the District of Columbia. *Prev Chronic Dis.*;18:E51, 2021.
4. CHASSAING, B; et al. Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome. *Nature*, 519, 92–96, 2015.
5. LANE, M M; et al. Ultraprocessed food and chronic noncommunicable diseases: A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies. *Obes. Rev.*, 22, e13146, 2021.
6. MARX, W; et al. Diet and depression: Exploring the biological mechanisms of action. *Mol. Psychiatry*, 26, 134–150, 2021.

