

## Relação da dieta com os transtornos mentais

Laíza Elena Santos Silva<sup>1</sup>; Ana Júlia Marcilio Lacerda<sup>1</sup>; Daniela Alves Dantas<sup>1</sup>; Heitor Carvalho Sintra<sup>1</sup>; Letícia Guerra Filardi<sup>1</sup>; Denis Masashi Sugita<sup>2</sup>.

1. Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** Entende-se a alimentação como parte do cuidado integrado à saúde, uma vez que é indubitável a sua relação com o bem-estar físico e mental do indivíduo. Sendo assim, observa-se que, apesar de pouco mencionado e divulgado, o consumo de alguns alimentos influencia diretamente no surgimento de transtornos mentais em virtude dos componentes nutricionais presentes nos mesmos. Diante disso, o objetivo do presente trabalho é comparar alguns nutrientes específicos (o ômega-3 e o triptofano) com transtornos mentais singulares (a depressão, ansiedade e a esquizofrenia), de modo a demonstrar a relação que cada substância tem em cada transtorno específico e exaltar a influência da dieta como precursora de doenças. Para a realização deste estudo foi feita uma pesquisa nos bancos de dados Scielo e PubMed. Nos dois artigos selecionados acerca do aminoácido triptofano observou-se melhoria nos experimentos com ratos que ingeriram a substância ao comparar com os que não receberam nenhum tratamento. Além disso, estudos realizados também com L-triptofano concluíram que essa substância exerceu efeito antidepressivo. Já estudos que tomaram o ômega-3 como base para dietas no intuito de reduzir significativamente o nível de ansiedade dos participantes não mostraram eficácia da substância. O mesmo ocorreu em trabalhos considerando seu efeito na esquizofrenia, visto que as respostas não foram conclusivas e sólidas o bastante. Entretanto, em outra pesquisa aplicada tendo como base a influência do ômega-3 na depressão observou-se que houve diminuição significativa dos sintomas depressivos. Conclui-se, portanto, que é indiscutível a influência da alimentação nos transtornos mentais, mas são necessários mais estudos sejam realizados a fim de assegurar a relação de alguns nutrientes com essas doenças.

**Palavras-chave:**

Dieta.  
Transtornos mentais.  
Triptofano.  
Ácidos graxos.

## INTRODUÇÃO

A necessidade de buscar uma alimentação saudável tem ganhado enfoque nas mídias e provocado um alvoroço entre pessoas que almejam melhor qualidade de vida. Isso porque, a escolha de uma dieta saudável influencia as perspectivas de saúde a longo prazo. A promoção de uma alimentação saudável é considerada um eixo prioritário de ação para promoção de saúde. Visto isso, torna-se imprescindível o uso da dieta no combate à certas doenças.

É pouco mencionado, todavia, que a ingestão de determinadas substâncias contribui diretamente no tratamento e prevenção de transtornos mentais. Isso ocorre porque, para que o nosso cérebro funcione perfeitamente, ele utiliza parte da nossa ingestão total de energia e nutrientes. Aminoácidos, gorduras, vitaminas e minerais auxiliam em atividades neuroquímicas benéficas no manejo de transtornos mentais. Logo, podemos afirmar que a dieta é um importante ator no tratamento desses transtornos, pois como dizia Hipócrates, “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”.

Os transtornos mentais, de acordo com A Organização Pan-Americana de saúde (2018), são caracterizados como uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamentos anormais, que também podem afetar as relações com outras pessoas. As doenças mais comuns que se enquadram nessa qualificação são: depressão, o transtorno afetivo bipolar, a esquizofrenia, demência, deficiência intelectual e transtornos de desenvolvimento, incluindo o autismo.

A depressão é o mais comum dentre os distúrbios psiquiátricos, com uma elevada taxa de prevalência durante a vida. De acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DMS) –2000, essa doença caracteriza-se por um ou mais episódios depressivos, com pelo menos 2 semanas de humor deprimido ou perda de interesse na maior parte das atividades acompanhadas de ao menos quatro sintomas adicionais de depressão, sendo eles sentimento de desesperança, desvalia, culpa, desamparo, associados a alterações de apetite e sono, fadiga, retardo ou agitação psicomotora, diminuição do desempenho sexual, dificuldade de concentração e raciocínio e pensamentos recorrentes sobre morte, com ou sem tentativas de suicídio.

A ansiedade é muito comum também, pois abrange uma série de distúrbios. Ela se torna um transtorno psiquiátrico quando representa emoção desconfortável e inconveniente, surgindo na ausência de um estímulo externo claro ou com magnitude suficiente para justificá-la, e apresenta intensidade, persistência e frequência desproporcionais (FARIA et al., 2017). Os transtornos que envolvem a ansiedade são: transtorno de pânico, fobia específica, fobia social, agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno obsessivo-compulsivo.

Já a esquizofrenia, caracteriza-se como um distúrbio mental mais grave, sem sintomas patognomônicos, mas caracterizados por distorções do pensamento e da percepção, por inadequação e embotamento do afeto sem prejuízo da capacidade. Seu curso é variável, aproximadamente 30% dos casos apresentam recuperação completa ou quase completa, cerca de 30% com remissão incompleta e prejuízo

parcial de funcionamento e cerca de 30% com deterioração importante e persistente da capacidade de funcionamento profissional, social e afetivo, de acordo com o Ministério da Saúde (2013). O objetivo desse trabalho foi comparar a ação do triptofano e do ômega 3 na depressão, ansiedade e esquizofrenia.

## **METODOLOGIA**

Foi realizada busca de artigos publicados entre os anos de 2013 e 2019, nos bancos de dados “SciELO” e “PubMed”. Os descritores utilizados foram: Dieta, Transtornos Mentais, Triptofano. Ácidos graxos, empregando o operador booleano "AND". Foram empregados os seguintes filtros: texto completo disponível; em inglês ou português, dieta e transtornos mentais. No final da pesquisa foram escolhidos cinco artigos que abordam a influência da dieta sobre patologias que causam algum transtorno mental.

Foi usado como método de exclusão a data de publicação, sendo desconsiderados qualquer artigo que tenha sido escrito antes de 2013, e a língua na qual o artigo foi escrito.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Transtornos mentais geralmente possuem características específicas, mas é comum encontrar indivíduos em que os sintomas são bastante semelhantes. Como por exemplo, um paciente diagnosticado com ansiedade pode apresentar manifestações de depressão, enquanto uma pessoa depressiva pode ter sinais de ansiedade. Sendo assim, essas patologias, além da esquizofrenia, podem ser influenciadas por alguns elementos, como a alimentação.

O ômega 3 é uma gordura poli-insaturada não sintetizada pelo organismo que pode ter correlação com a melhoria de determinados transtornos mentais. Conforme pesquisado, existem estudos científicos que apontam a suplementação de ômega 3 durante o desenvolvimento do sistema nervoso central como importante antidepressivo na neurotransmissão serotoninérgica. Ademais, experimentos realizados com idosos portadores da doença de Parkinson - que também consumiram alimentos ricos nesse ácido graxo mostraram redução significativa de efeitos antidepressivos. Portanto, em concordância com o que foi apurado, uma dieta rica nesse ácido graxo pode auxiliar na prevenção e tratamento da depressão (FERRAZ, 2014).

Além disso, foi atestado que altas doses de ômega 3 podem ser um possível tratamento capaz de garantir melhoria da qualidade de vida de pacientes esquizofrênicos, visto que o ácido graxo parece possuir impacto no íon inflamatório que modula a quantidade e os tipos de eicosanoides (moléculas derivadas de ácidos graxos com 20 carbonos das famílias ômega 3 e ômega 6) produzidos pelo transtorno (ZUGNO, 2015).

Por outro lado, uma pesquisa feita a partir da ingestão única e imediata de altas doses de ômega 3 não se mostrou efetiva na redução dos níveis de ansiedade sobre estudantes universitários. Um

outro estudo com objetivo semelhante para observação da redução das taxas de ansiedade em idosos, que fizeram uso de ômega 3 como suplementação alimentar durante um período de tempo maior (3 semanas), também não se mostrou eficaz na amenização de tal sintoma (FERNANDES, 2017).

Outra substância da alimentação que possui correlação direta com transtornos mentais é o triptofano. Ele é considerado o único precursor da serotonina (5-HT) - principal neurotransmissor responsável por um humor equilibrado e sensação de bem-estar. Conforme pesquisado, estudos apontam que um declínio no metabolismo desse neurotransmissor resulta em depressão. Logo, a negligência na ingestão do aminoácido essencial triptofano, aumenta a propensão do desenvolvimento desse distúrbio de humor (MIRI, 2017).

Para confirmar essa proposta, outro artigo levantou uma hipótese que o aumento da suplementação do substrato triptofano intensificou a via serotoninérgica de metabolização do mesmo, o que culminou na maior disponibilidade de 5-HT no hipotálamo. Portanto, conclui-se que pacientes que apresentam quadros depressivos possuem menores níveis plasmáticos do aminoácido triptofano (COSTA, 2016).

## CONCLUSÃO

A busca pelo entendimento completo do cérebro sempre foi algo que despertou a curiosidade humana, principalmente quando se trata de adversidades que influenciam no funcionamento dessa peça fundamental do corpo. A alimentação é um dos fatores que mais contribuem para a preservação da normalidade operacional encefálica e recebe, portanto, um enfoque especial, uma vez que esse órgão necessita de certos nutrientes que contornem esses contratempos, tais como o triptofano e o ômega-3.

Desse modo, após a revisão dos artigos selecionados, foi constatado que a dieta possui uma relação com certos transtornos mentais como por exemplo a depressão, a ansiedade e a esquizofrenia. Porém, não há como chegar a uma conclusão sólida sobre o tema, uma vez que o número de estudos realizados sobre o assunto é insuficiente para tal.

## REFERÊNCIAS

COSTA, M. R. et al. Efeitos do L-Triptofano e do cloridato de fluoxetina no controle ponderal e no desenvolvimento da depressão em ratos Wistar. **Jornal de Nutrição**, 2014. V1; s/n; p.40-46; 2016.

FARIA, G.S. et al. Estudo dos níveis de ansiedade, depressão e atividade física de estudantes universitários. **Jornal de Ciências Biomédicas e Saúde**, 2014. v3; n1; p. 18-23; 2017.

FERNANDES, M.F.S. et al. Efeito da ingestão de ômega-3 sobre a ansiedade em estudantes universitários. **BRASPEN J.** 2010. v.32; p.140-143; 2017. FERRAZ, A. C. et al. Avaliação pré-clínica e clínica do efeito antidepressivo do Omega-3. **Anais Centro Reichiano**, 2014. v.1; s/n; p.1-9; 2014

MIRI, A. L. et al. Estudo do L-Triptofano na depressão ocorrida pela doença de Alzheimer em modelo experimental. **Journal of Physical Education**. v.28, e2839; 2017.

ZUGNO, A.I. et al. Effects of omega-3 supplementation on interleukin and neurotrophin levels in an animal model of schizophrenia. **An. Acad. Bras. Ciênc.** v.87; n.2; 2015

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais-DSM.** 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.