Medicina do Estilo de Vida: Impacto da Nutrição na Saúde Mental

Autor(res)

Tatiana Marins Farias
Laiane Kelly Chaves De Souza
Kércia Carvalho Ferreira
Katarina Matos Paixão
Yrla Ravena Viana Miranda

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

UNIME - UNIÃO METROPOLITANA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Introdução

Observa-se, atualmente, um aumento na prevalência de transtornos mentais, incluindo a depressão e ansiedade, no Brasil, representando, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 13% da população mundial, e ocupando o 3º lugar desta prevalência. Concomitantemente a esse cenário, apesar dessa condição tratar-se de uma disfunção psíquica, com predisposição, inclusive genética, 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. Assim, torna-se necessário identificar a relação entre nutrição e saúde mental, a partir das hipóteses dos transtornos mentais.

Objetivo

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

Material e Métodos

Revisão integrativa da literatura nas seguintes bases de dados: PubMed, Scielo, LILACS e Medline. Pesquisou-se no DeCS, com descritores em português e inglês, cujos termos escolhidos foram: “nutrição” AND “estilo de vida” AND “saúde mental” e “nutrition” AND “lifestyle” AND “mental health”. Foram incluídos: artigos completos publicados em periódicos nos últimos 5 anos (entre outubro de 2018 e outubro de 2023), escritos em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, e que abordaram a relação entre saúde mental e o pilar da Medicina do Estilo de Vida, a nutrição; e com faixa de idade da amostra a partir de 18 anos. Foram incluídos os estudos com texto inteiro, tipos de estudo: meta-análises, randomizados e controlados e testes clínicos. Foram excluídos do estudo: obras duplicadas, artigos incompletos (apenas com o abstract) e artigos de revisão. Foi utilizado o fluxograma PRISMA a fim de guiar as etapas da revisão.

Resultados e Discussão

Com base no fluxograma PRISMA 272 artigos foram encontrados. Foi feita uma avaliação por dois revisores independentes e 15 artigos foram incluídos. A psiquiatria nutricional aponta o papel dos padrões alimentares

saudáveis no risco do surgimento da depressão, bem como no controle dos seus sintomas. Os padrões alimentares saudáveis, representados pela dieta mediterrânea, estão associados a um risco reduzido de transtornos mentais. Em contrapartida, uma dieta ocidental rica em gorduras trans e ultraprocessados, corrobora para um quadro inflamatório que aumenta o risco de desenvolver esses transtornos. Assim, os mecanismos de ação da dieta podem influenciar a saúde mental e cerebral, cujo vias envolvidas são: 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 e obesidade.

Conclusão

A nutrição exerce impacto na saúde mental, podendo ser um fator protetor considerável em programas de atenção à saúde para prevenir e gerir transtornos mentais. O presente artigo constatou diversos mecanismos de ação pelos quais a dieta pode impactar na saúde mental e esses mecanismos são complexos, interagem entre si e não se restringem a nenhuma via biológica. Com isso, as evidências demonstram o uso potencial de intervenções dietéticas como tratamento adjuvante para transtornos mentais.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

Referências

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.
World Health Organization. (â€Ž2022)â€Ž. World mental health report: transforming mental health for all. World Health Organization.
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.
BERGFELD, Isidoor O.; et al. Treatment- resistant depression and suicidality. J. Affect Disord. v.1, n. 235, p.362-367. Aug. 2018.
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.
MEEUSEN, Romain. Exercise, nutrition and the brain. Spots Med. n.44, suppl.1, s.47-56, May. 2014.
MUSCARITOLI, Maurizio. The Impacto of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literatue. Front.Nutr. v.8, 656290, 8 Mar. 2021.