



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

2

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, interação 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. (2022). 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, Isidoro 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 Literature. *Front.Nutr.* v.8, 656290, 8 Mar. 2021.