

O papel da dieta cetogênica no tratamento da depressão

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Daiane Eugênio Da Silva

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

O transtorno depressivo maior ou depressão é um grave problema de saúde pública que sobrecarrega os sistemas de saúde, torna o indivíduo incapaz de realizar atividades prazerosas e seu tratamento é difícil, baseando-se muitas vezes apenas no tratamento farmacológico que isoladamente é incapaz de reverter quadros de depressão. As pessoas depressivas apresentam baixo humor, capacidade de respostas reduzida a estímulos prazerosos, falta de apetite, insônia e intenções suicidas. A dieta cetogênica pode melhorar os quadros depressivos, especialmente por seu caráter anti-inflamatório. O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de artigos publicados entre 2010 e 2025, publicados nas Línguas Portuguesa e Inglesa. O objetivo foi verificar, na literatura, se a dieta cetogênica poderia auxiliar no tratamento do transtorno depressivo maior. Os resultados demonstraram que a dieta cetogênica pode auxiliar no tratamento da depressão por seu caráter anti-inflamatório, perda de peso e melhora da autoimagem. Essa dieta apresenta efeitos benéficos nos sintomas clínicos da depressão e os benefícios de uma alimentação saudável são bem descritos na literatura, além de mostrar-se eficaz na melhoria de fatores envolvidos na fisiopatologia da condição clínica estudada. Espera-se que, com os resultados obtidos, seja possível subsidiar pesquisas e avanços, visando ao desenvolvimento de novas abordagens terapêuticas e de prevenção da depressão. Nossa pesquisa alcançou os objetivos propostos, pois a dieta é fator de prevenção e de tratamento do transtorno depressivo maior. Palavras-chave: Transtorno depressivo maior. Depressão. Dieta Cetogênica. Nutrição. Estresse crônico.