

## DIETOTERAPIA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

### Autor(res)

Bernadete Lema Mazzafera  
Ana Valéria De Oliveira  
Jéssica Araújo Nunes

### Categoria do Trabalho

5

### Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - UNIAN

### Introdução

A depressão é uma doença mental crônica e recorrente, compromete tanto a saúde mental quanto física do indivíduo. O não tratamento da mesma pode afetar a vida do indivíduo de modo a comprometer seu desempenho em atividades como o trabalho, escola e relações familiares, podendo até levar ao suicídio.

Dentre a diversidade dos alimentos existentes, há nutrientes específicos que estimulam a produção de hormônios responsáveis pela regulação de diversas funções, dentre elas o sono, humor, atenção, memória e sensação de bem-estar.

A depressão é considerada uma doença crônica, assim que os sintomas persistem por 2 anos.

### Objetivo

O objetivo deste trabalho foi apresentar os efeitos e os benefícios de intervenções nutricionais na prevenção e no tratamento de indivíduos portadores da depressão. E analisar a relação entre deficiências nutricionais e depressão, apontar a relação entre o estado nutricional e o estado depressivo e definir qual dieta é considerada ideal para tratar e prevenir a depressão.

### Material e Métodos

Foi utilizado o modelo de pesquisa de revisão bibliográfica utilizando as seguintes fontes de dados: PubMed, Scielo, Portal Capes e literatura relacionada ao tema proposto. Foram considerados de forma preferencial, trabalhos de natureza científica que se relacionaram aos objetivos do estudo. Os descritores em português e inglês que foram utilizados são: depressão, nutrição, tratamento, neurotransmissores e nutrientes.

### Resultados e Discussão

O ômega-3 e 6 participam da formação de membranas celulares e metabolismo do cérebro, em locais de sinapse e no córtex cerebral (FIGUEIREDO, 2009). A síntese de neurotransmissores e conversão de serotonina dependem das vitaminas B6, B9 e B12. Possuem ação no metabolismo da homocisteína. A produção elevada desta pode diminuir a ação farmacológica de antidepressivos (ZHAO et al., 2011). Segundo Kjaergaard et al. (2012), a vitamina D está envolvida na síntese de neurotransmissores por meio do calcitrol, necessário para a produção de noradrenalina. O Mg e o Zn são necessários para a homeostase de enzimas cerebrais e atuam nas ligações dos

receptores neurais de serotonina. Pacientes com depressão geralmente apresentam hipomagnesemia (EBY III; EBY, 2009). O Zn possui ação antidepressiva por aumentar a sobrevivência de células do sistema nervoso central (SZEWCZYK, 2010). O triptofano atua na biossíntese de proteínas, é precursor da melatonina e a serotonina.

### Conclusão

Pode-se concluir que a deficiência nutricional pode impulsionar o desenvolvimento da depressão e acentuar os sintomas em pacientes portadores deste transtorno. E que o estado depressivo interfere na condição nutricional e entende-se que a dietoterapia poderá auxiliar de maneira significativa tanto na evolução clínica quanto na recuperação do estado nutricional saudável do mesmo. A dieta elaborada deverá atuar de maneira conjunta aos fármacos antidepressivos, diminuindo os episódios da doença.

### Referências

EBY III, G. A.; EBY, K. L. Magnesium for treatment-resistant depression: A review and hypothesis. *Medical Hypotheses Journal*, oct. 2009. IBARRA O, GILI M, ROCA M, VIVES M, SERRANO MJ, PAREJA A, GARCÍA-CAMPAYO J, GÓMEZ-JUANES R, GARCÍA-TORO M. The Mediterranean diet and micronutrient levels in depressive patients. *Nutr Hosp*. Oct 2014. KJAERGAARD M, WATERLOO K, WANG CE, ALMÁS B, FIGENSCHAU Y, HUTCHINSON MS, SVARTBERG J, JORDE R. Effect of vitamin D supplement on depression scores in people with low levels of serum 25-hydroxyvitamin D: nested case-control study and randomised clinical trial. *Br J Psychiatry*. Nov 2012. SZEWCZYK, B.; POLESZAK, E.; PILC, A.; NOWAK, G. Ionic glutamate modulators in depression (Zinc, Magnesium). P. Skolnick ed. Kraków, Poland, 2010. ZHAO, G.; FORD, E. S.; LI, C.; GREENLUND, K. J. B.; BALLUZ, L. S. Use of folic acid and vitamin supplementation among adults with depression and anxiety: a cross-sectional, population based survey. *Rev. Nutr. Journal*, Set 2011.