DIETOTERAPIA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Autor(res)

Bernadete Lema Mazzafera
Ana Valéria De Oliveira
Jéssica Araújo Nunes

Categoria do Trabalho

Pós-Graduação

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 considera 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 noroadrenalina. 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 sobrevida 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, ALMÅS 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 basedsurvey. Rev. Nutr. Journal, Set 2011.