SAÚDE MENTAL
Edição XXII

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna

Capítulo 16

ALIMENTAÇÃO E TRANSTORNOS MENTAIS MAIS PREVALENTES

MARIA EDUARDA GONZALES MELATI[1]
ANDREI LEONARDO SCHUSTER[2]
MARIA ANTONIA SCHLUTER GRECO[1]
MARIA FERNANDA RONCHETTI GRILLO[1]
JOÃO GABRIEL BORTOLANZA FERNANDES[1]
BERNARDO DO NASCIMENTO PITTHAN[3]

[1]Discente - Medicina em Universidade do Vale do Rio dos Sinos
[2]Médico formado pela Faculdade de Medicina da Universidade Luterana do Brasil
[3]Discente – Medicina em Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Palavras-Chave: *Depressão; Ansiedade; Alimentação.*

DOI 10.59290/978-65-6029-211-6.16

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

O DSM-5 define os transtornos depressivos como transtornos com as seguintes características em comum: presença de humor triste, vazio ou irritável, associado a alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo, e os ansiosos como um grupo de transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos, e o que diferencia o medo e a ansiedade adaptativos dos transtornos é a persistência ou intensidade desproporcional e excessiva em relação às situações (APA, 2014). Segundo a OMS, 970 milhões de pessoas vivem com transtornos mentais no mundo, representando assim uma em cada oito pessoas. Os transtornos mentais são a principal causa de anos vividos com incapacidade, representando um em cada seis anos. Desde 2000, os transtornos depressivos e de ansiedade têm consistentemente estado entre as dez principais causas principais de todos os anos de vida perdidos por incapacidade, e são os mais prevalentes em todo o mundo. As condições de saúde mental geram custos substanciais para a sociedade, indo além dos gastos diretos com tratamento. Em 2010, elas representaram um impacto global de aproximadamente US$ 2,5 trilhões, sendo US$ 1,7 trilhão devido à perda de produtividade e US$ 0,8 trilhão aos custos médicos. Projeções indicam que esse custo deve aumentar para US$ 6 trilhões até 2030, superando os custos combinados de câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas. Apesar do tratamento dos transtornos depressivos e ansiosos serem menos custosos por pessoa do que outros transtornos, eles são mais prevalentes, tornando-se altamente custosos ao sistema de saúde, o que faz com que em países de baixa e média renda, os psicotrópicos essenciais geralmente não estejam disponíveis para a população (OMS, 2022).

Portanto, novas estratégias para prevenir e tratá-los vêm sendo estudadas, recentemente, o termo "psiquiatria nutricional" tem ganhado destaque à medida que diversas evidências têm destacado a eficácia de tratamentos adjuvantes baseados na dieta, que se mostram econômicos para aliviar a sintomatologia mental, além de contribuírem para a melhoria de problemas de saúde física frequentemente comórbidos a transtornos ansiosos e depressivos. Assim sendo, este capítulo tem por objetivo apresentar evidências atualmente disponíveis da eficácia da psiquiatria nutricional para transtornos ansiosos e depressivos e elucidar seus meios de ação.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa realizada no período de janeiro, por meio de pesquisas na base de dados: PubMed. Foram utilizados os descritores: *“anxiety” or “anxiety disorders” and “depression” or “depressive disorder” and "food” or “feeding” and “prevalence”*.

Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas inglês e português; publicados no período de 2000 a 2025 e que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa, estudos do tipo revisão, meta-análise, observacionais e ensaios clínicos disponibilizados na íntegra. Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, disponibilizados na forma de resumo, que não abordavam diretamente a proposta estudada e que não atendiam aos demais critérios de inclusão.

Após os critérios de seleção restaram 11 artigos que foram submetidos à leitura minuciosa para a coleta de dados. Os resultados foram apresentados de forma descritiva, divididos em categorias temáticas abordando: psiquiatria nutricional, vias neurobiológicas, consumo de

gordura, dieta mediterrânea, consumo de adoçantes, deficiências nutricionais e envolvimento de um profissional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

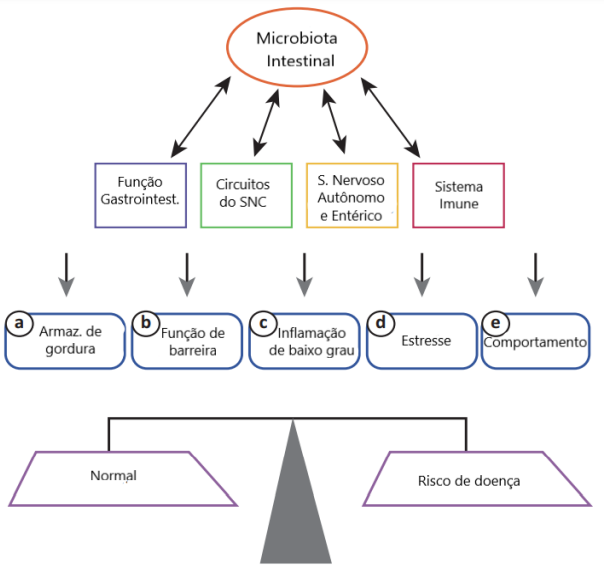
Psiquiatria nutricional

A psiquiatria nutricional, emerge dentro do contexto da psiquiatria do estilo de vida, que é uma abordagem terapêutica que integra práticas relacionadas ao comportamento e aos hábitos diários como ferramentas essenciais para a promoção da saúde mental. Essa perspectiva vai além do tratamento medicamentoso tradicional, reconhecendo que fatores como alimentação, sono, atividade física, gerenciamento do estresse, e relações interpessoais têm um impacto profundo sobre o bem-estar psicológico. A psiquiatria do estilo de vida enfatiza a ideia de que a saúde mental não se restringe apenas ao tratamento de sintomas, mas envolve também a construção de um modo de vida que favoreça o bem-estar, prevenindo recaídas e promovendo uma vida mais equilibrada e satisfatória. Sendo assim, a psiquiatria nutricional trata da interseção entre a saúde mental e a nutrição. Essa abordagem enfoca como a alimentação e os nutrientes podem influenciar diretamente a saúde mental e os transtornos psiquiátricos. Em sua essência, a psiquiatria nutricional explora como a dieta pode afetar o funcionamento cerebral, modulando processos como o humor, o comportamento e a cognição. A ideia central é que um desequilíbrio nutricional pode contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de condições mentais, enquanto uma dieta equilibrada e nutrientes adequados podem promover a saúde mental, melhorar sintomas e prevenir recorrências. Entre as principais áreas de pesquisa da psiquiatria nutricional, estão: relação entre nutrientes e neurotransmissores, inflamação e saúde mental, microbiota intestinal e deficiências nutricionais. O campo da "psiquiatria nutricional" é um campo de estudos sobre intervenções dietéticas ou à base de nutrientes (nutracêuticos) e possui uma crescente base de evidências pré-clínicas e epidemiológicas (CARVALHO *et al.*, 2021, NORWITZ & NAIDOO, 2021).

Vias neurobiológicas

A microbiota gastrointestinal está envolvida em várias vias neurobiológicas relacionadas a doenças mentais, como a modulação do BDNF, neurotransmissão da serotonina, função imunológica e resposta ao estresse via eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, como exemplificado na **Figura 16.1**. Há evidências de que indivíduos com sofrimento e ansiedade induzidos por estresse psicológico mostraram aumentos de citoquinas pró-inflamatórias e redução de moléculas anti-inflamatórias, sendo que terapias com inibidores seletivos da recaptação de serotonina reduzem as pró-inflamatórias.

Figura 16.1 A relação bidirecional do eixo intestino-cérebro



Indivíduos com ansiedade e transtornos relacionados, como transtorno do pânico, transtorno de ansiedade generalizada e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), apresentam ní-

veis elevados de marcadores inflamatórios, como proteína C-reativa (PCR), IL-1β, IL-6 e TNFα. Essas citocinas estão associadas a desequilíbrios nos neurotransmissores, como serotonina, dopamina e glutamato/GABA. Se esses transtornos mentais são doenças inflamatórias, a nutrição pode agir em vários caminhos, como diminuindo a inflamação, diminuindo o estresse oxidativo, e regulando a microbiota intestinal (NORWITZ & NAIDOO, 2021, BERK *et al.*, 2013, FIRTH *et al.*, 2019).

Consumo de gordura

Óleos vegetais processados, como óleo de milho e óleo de soja, que contêm altos níveis de ácidos graxos ômega-6, ácido linoleico são inflamatórios. O aumento do consumo de óleos vegetais contendo ácido linoleico foi correlacionado como um impulsionador de transtornos de ansiedade (BERK *et al*., 2013). Uma recente metanálise mostrou que pessoas que aderiram dietas com redução do consumo de gordura apresentaram diminuição dos sintomas ansiosos e depressivos. Quanto aos sintomas depressivos, intervenções focadas na perda de peso tiveram um efeito moderado, já aquelas voltadas para a redução de gordura na alimentação mostraram um efeito maior. (FIRTH *et al.*, 2019) quando focamos em populações específicas, como pacientes diabéticos com sintomas deprimidos, o estudo europeu PREDIMED apontou um risco reduzido de incidência de depressão em pessoas com diabetes tipo 2 que foram randomizadas para uma dieta mediterrânea, em comparação com um grupo de controle com dieta de baixo teor de gordura (SÁNCHEZ-VILLEGAS *et al.*, 2013).

Dieta mediterrânea

A Dieta mediterrânea não é apenas uma forma de alimentação, mas um estilo de vida completo, profundamente enraizado nas tradições e culturas das populações que vivem ao longo do Mar Mediterrâneo. A dieta é descrita como sendo baseada em alimentos frescos, sazonais e minimamente processados. Entre os principais componentes da Dieta Mediterrânea, destacam-se: azeite de oliva como a principal fonte de gordura saudável, frutas e vegetais frescos em abundância, grãos integrais, leguminosas, peixes e frutos do mar em grande quantidade, e carne vermelha de forma ocasional, consumo moderado de vinho tinto e atividade física regular (ZACHARIAS, 2020). Um estudo que utilizou uma amostra clinicamente deprimida (fechavam critérios para transtorno depressivo, e não apenas apresentavam sintomas depressivos) e comparou as intervenções: apoio social e dieta mediterrânea modificada mostrou uma redução maior nos sintomas depressivos de uma intervenção de dieta mediterrânea modificada de 12 semanas (FIRTH *et al.*, 2019).

O consumo de adoçantes

Adoçantes artificiais têm sido associados a, condições neuropsiquiátricas, incluindo ansiedade. Além disso, foi proposto que indivíduos que sofrem de transtornos mentais podem ser particularmente suscetíveis aos efeitos adversos de adoçantes artificiais (NORWITZ & NAIDOO, 2021). Por exemplo, um estudo projetado para avaliar o impacto do aspartame no humor foi encerrado devido à gravidade das reações em pacientes com histórico de depressão, que é altamente comórbida com ansiedade (WALTON *et al.*, 1993). Infelizmente, a literatura está atualmente limitada ao estudo de predominantemente o adoçante, aspartame, encontrado em lanches e bebidas com baixo teor de gordura, como a Coca-Cola zero.

Deficiências nutricionais

Há evidências de que pacientes com transtornos ansiosos apresentavam níveis de vita-

mina D inferiores a 60% dos controles saudáveis (BICIKOVA *et al.,* 2015). No cérebro, a vitamina D regula a homeostase do cálcio e os canais iônicos, além dos níveis de neurotransmissores, como dopamina e serotonina. Também influencia a secreção de fatores de crescimento neural, como o BDNF. Os benefícios da vitamina D também estão relacionados à sua atuação na modulação do microbioma e na redução da inflamação. Em um estudo com 30 pacientes ansiosos, a suplementação semanal de 50.000 UI de vitamina D por 3 meses melhorou significativamente os sintomas. Porém, parece que a suplementação de vitamina D é eficaz contra a ansiedade apenas em pessoas com deficiência.

Existe uma correlação inversa entre os níveis desses ômega-3 e a gravidade da ansiedade. Os ácidos graxos ômega-3, particularmente os ômega-3 de cadeia longa, ácido eicosapentaenoico (EPA) e ácido docosahexaenoico (DHA), são potentes moléculas de sinalização anti-inflamatórias que dão suporte ao microbioma e são importantes na cognição e saúde mental (NORWITZ & NAIDOO, 2021). Uma meta-análise incluindo 2240 participantes concluiu que o tratamento com ômega-3 é eficaz na redução da ansiedade (SU *et al.,* 2018).

Envolvimento de um profissional

Uma análise detalhada revela que o envolvimento de um profissional da nutrição em intervenções dietéticas demonstrou um efeito positivo mais significativo na redução da sintomatologia mental. Além disso, a eficácia das intervenções dietéticas parece variar conforme o perfil de gênero das amostras analisadas, subgrupos de estudos usando amostras predominantemente femininas (>75%) observaram maiores efeitos positivos na sintomatologia depressiva com intervenções dietéticas do que aqueles em amostras majoritariamente masculinas (FIRTH *et al.,* 2019).

CONCLUSÃO

Em vista das altas taxas de prevalência desses transtornos e seu impacto no sistema de saúde, estratégias inovadoras como a psiquiatria nutricional têm emergido como alternativas promissoras e econômicas no seu tratamento. A modulação da microbiota intestinal, a redução da inflamação e o apoio de profissionais de nutrição demonstraram resultados positivos na diminuição da psico sintomatologia. Os transtornos mentais representam um desafio multifacetado para a saúde pública, tanto pela sua alta prevalência quanto pelo impacto financeiro que impõem aos sistemas de saúde e à sociedade. Neste contexto, a psiquiatria nutricional surge como uma abordagem complementar e economicamente viável, com potencial para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e reduzir custos associados ao tratamento e à perda de produtividade. Diante do impacto significativo dos transtornos mentais no bem-estar individual e na sociedade como um todo, é evidente a necessidade de estratégias inovadoras e acessíveis para prevenção e tratamentos. Os avanços nas pesquisas destacam a relevância de estratégias alimentares específicas, como a adoção da dieta mediterrânea, a suplementação de nutrientes como vitamina D e ômega-3, e a redução de componentes inflamatórios na dieta. Esses elementos demonstraram impacto positivo em aspectos-chave relacionados aos transtornos ansiosos e depressivos, com resultados que transcendem a saúde mental e beneficiam o organismo como um todo. Apesar dos avanços alcançados, a relação entre alimentação e saúde mental deve ser abordada com cautela, considerando as limitações dos estudos existentes.

É importante ter em mente que a saúde mental e a alimentação são uma via de mãos duplas, assim como o consumo de determinados alimentos está relacionado com maior incidência desses transtornos, eles também podem ocasionar alteração do padrão alimentar e o aumento do desejo e consumo alguns alimentos. Apesar das evidências animadoras que temos da eficácia da psiquiatria nutricional, ainda precisam mais estudos a nível clínico para podermos considerar a nutrição uma possível conduta isolada para esses transtornos. Além disso, é importante lembrar sempre que o padrão alimentar é o mais importante, e não encorajar comportamentos extremos.

Para que a psiquiatria nutricional seja amplamente adotada, é necessário superar barreiras como a falta de acesso a alimentos de qualidade e a necessidade de estudos clínicos mais abrangentes. Além disso, o envolvimento de profissionais qualificados é crucial para personalizar intervenções e garantir sua eficácia, respeitando as particularidades individuais e culturais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APA - AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BERK, M. *et al.* So depression is an inflammatory disease, but where does the inflammation come from? BMC Medicine, [s.l.], v. 11, p. 200, 2013. DOI: 10.1186/1741-7015-11-200.

BICIKOVA, M. *et al.* Vitamin D in anxiety and affective disorders. Physiological Research, v. 64, p. S101, 2015. DOI: 10.33549/physiolres.933082.

CARVALHO, A.P.L. *et al.* Psiquiatria do estilo de vida. 1. ed., Editora Manole, 2021.

FIRTH, J. *et al.* The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials. Psychosomatic Medicine, [s.l.], v. 81, n. 3, p. 265, 2019. DOI: 10.1097/PSY.0000000000000673.

NORWITZ, N.G. & NAIDOO, U. Nutrition as metabolic treatment for anxiety. Frontiers in Psychiatry, [s.l.], v. 12, p. 598119, 2021. DOI: 10.3389/fpsyt.2021.598119.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Global report on health equity for persons with disabilities. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications-detail/global-report-on-health-equity-for-persons-with-disabilities. Acesso em: 12 jan. de 2025.

SÁNCHEZ-VILLEGAS, A. *et al.* Mediterranean dietary pattern and depression: the PREDIMED randomized trial. BMC Medicine, [s.l.], v. 11, p. 208, 2013. DOI: 10.1186/1741-7015-11-208.

SU, K. P. *et al.* Association of use of omega-3 polyunsaturated fatty acids with changes in severity of anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. JAMA Network Open, v. 1, p. e182327, 2018. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2018.2327.

WALTON, R.G. *et al.* Adverse reactions to aspartame: double-blind challenge in patients from a vulnerable population. Biological Psychiatry, v. 34, p. 13, 1993. DOI: 10.1016/0006-3223(93)90251-8.

ZACHARIAS, E. The Mediterranean Diet: A Clinician's Guide for Patient Care. 1. ed. Cham: Springer, 2020.