

UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA:HÁBITOS ALIMENTARES E DEPRESSÃO

DEZIDÉRIO,T.G.1; MARIN,T²

RESUMO

Objetivo: Demonstrar a relação entre alimentos e depressão. **Método:** Revisão bibliográfica coletada nas bases de dados virtuais. **Resultado:** Compreensão técnica acerca do papel da alimentação no tratamento e prevenção da depressão. **Conclusão:** Conclui-se que a mudança de hábitos alimentares podem ser uma estratégia benéfica na prevenção e tratamento da depressão, unido ao acompanhamento multiprofissional pode ser um diferencial e obter resultados positivos.

Palavras-chave: Alimentação. Depressão. Nutrientes.

ABSTRACT

Objective: To demonstrate the relationship between food and depression. **Method:** Bibliographic review collected in virtual databases. **Result:** Technical understanding of the role of feeding in the treatment and prevention of depression. **Conclusion:** It is concluded that the change of eating habits can be a beneficial strategy in the prevention and treatment of depression, together with multiprofessional follow-up can be a differential in the prevention and treatment of the disease.

Keywords: Food. Depression. Nutrients.

INTRODUÇÃO¹

Depressão é uma doença que afeta cerca de 5 a 10% da população mundial o que acarreta um alto preço social. No momento, ocupa o quarto lugar entre as 20 doenças mais causadoras de morte prematura e incapacidade e prevê-se que no ano de 2020 a depressão ocupe o segundo lugar entre as mesmas (OMS, 2001).

Está doença insere-se na categoria dos distúrbios do humor e é influenciada tanto por fatores biológicos como ambientais. Os principais sintomas da depressão são: humor deprimido (sentimento de tristeza ou vazio); desinteresse em atividades que costumavam ser apreciadas; distúrbios do sono; perda ou redução significativa do nível de energia; dificuldades de concentração, conversação, ou de tomada de

¹Tiago de Godoi Dezidério. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. E-mail: Tiago_cdsat@hotmail.com

²Tatiana Marin. Orientadora da pesquisa. Docente Mestra do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr 2020. E-mail: tatiana.marin@fap.com.br

decisões que poderiam ser feitas facilmente na ausência da patologia e pensamentos suicidas (APÓSTOLO, 2007).

Segundo Gomes et al (p.249) “A depressão encontra-se ainda fortemente associada com a ansiedade e o stress. Por sua vez, vários estudos evidenciaram a depressão, o stress e ansiedade, diretamente relacionados com modificações do apetite, estes condicionam as preferências alimentares, o que futuramente pode vir a refletir-se no estado nutricional dos indivíduos”.

OBJETIVO

Demonstrar a relação entre alimentos e depressão.

MÉTODO

Tratou-se de uma fundamentação teórica utilizando de dados obtidos de diversas fontes, bem como levantamento bibliográfico referente aos temas de artigos científicos, notícias e livros com ano de publicação entre, no máximo 2010 a 2020.

Determinados a partir de seu ano de publicação, foram aplicados 83 estudos para a construção do mesmo.

RESULTADOS

O contato, juntamente com o conhecimento obtido, permitiu o reconhecimento de análises associadas a ligação entre a depressão e a alimentação em diferentes indivíduos. Sendo a característica marcante desse trabalho, a análise dos nutrientes que influenciam na depressão.

As insuficiências nutricionais mais comuns são os minerais, ácidos graxos, vitaminas e aminoácidos precursores de neurotransmissores, provando a importância dos nutrientes ao que se refere a depressão.

Portanto, ácidos graxos, ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos precursores de neurotransmissores são as carências nutricionais determinantes analisadas em pacientes depressivos. (LAKHAN, VIEIRA, 2008).

CONCLUSÃO

Levando em consideração os dados obtidos, uma dieta rica em proteínas de alto valor biológico, verduras, legumes, frutas e cereais de preferência integral, azeite e outras fontes de ácidos graxos insaturados, antioxidantes, baixo consumo de carnes gordas e laticínios, e outras fontes de gordura saturadas.

Além da diminuição do consumo de ultra processados, e o consumo recomendado de alimentos ricos em magnésio, cálcio, zinco, vitamina C, B6, B12.

Conclui-se que a mudança de hábitos alimentares podem ser uma estratégia benéfica na prevenção e tratamento da depressão, unido ao acompanhamento multiprofissional. A ingestão dos nutrientes mencionados em indivíduos com depressão pode ser um diferencial na prevenção e tratamento da doença.

REFERÊNCIAS

GOMES, A., FERNANDES, A., OLIVEIRA, A., CAPITÃO, F., FERREIRA, L., COELHO, C. **Hábitos alimentares, atividade física e estado nutricional em doentes com depressão**, DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://BIBLIOTECADIGITAL.IPB.PT/BITSTREAM/10198/2553/1/GOMES.PDF](https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/2553/1/GOMES.PDF). ACESSO: EM 23 DE ABRIL DE 2020

LAKHAN, SE, VIEIRA, KF, **Terapias nutricionais para transtornos mentais**. Nutr J 7, 2 2008

