

## **Importância dos nutrientes no cuidado da depressão**

## **Importance of nutrients in depression care**

---

*Ana Paula Martins Dona  
Leda Maria Ferraz da Silva*

DOI: 10.47573/aya.5379.2.78.23

## RESUMO

**Introdução:** A depressão é uma doença que afeta a psique humana e que tem crescido muito nos últimos anos. Seus sintomas vão desde humor deprimido até transtornos de ansiedade e bipolaridade. Atualmente, os principais tratamentos são a psicoterapia e o tratamento farmacológico. Entretanto, as pessoas têm optado por não aderir ao tratamento farmacológico e colocado a intervenção nutricional como saída, justamente por conta dos graves efeitos colaterais que os fármacos proporcionam. **Objetivo:** Esta revisão de literatura tem como objetivo central analisar os efeitos da alimentação e dos nutrientes no campo neurológico, direcionado para o entendimento de como tais nutrientes agem para a mudança do estado depressivo. **Métodos:** O trabalho atual apresenta-se como uma revisão de literatura. Os artigos foram buscados nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, Lilacs e PubMed, utilizando os descritores em português: “nutrientes”, “depressão” e “saúde”. Após os critérios de seleção, restaram 16 artigos, que foram submetidos à leitura minuciosa para a coleta de dados. **Considerações Finais:** Após o término do trabalho, concluiu-se que uma alimentação adequada e a suplementação, em alguns casos, interferem positivamente na prevenção e nos sintomas da depressão. As deficiências dos micronutrientes (vitaminas e minerais) influenciam no surgimento e agravamento dos sintomas da doença. Diante desta perspectiva, novas pesquisas ainda são necessárias para a descoberta de outros nutrientes que atuam positivamente nesta enfermidade, além de fornecer maior embasamento da atuação dos nutrientes já estudados, para que assim, novas condutas nutricionais sejam aplicadas em benefício dos pacientes que sofrem de depressão.

**Palavras-chave:** depressão. nutrientes. saúde.

## ABSTRACT

**Introduction:** Depression is a disease that affects the human psyche and that has grown a lot in recent years. Its symptoms range from depressed mood to anxiety disorders and bipolar. Currently, the main treatments are psychotherapy and pharmacological treatment. However, people have chosen not to adhere to pharmacological treatment and put nutritional intervention as a way out, precisely because of the serious side effects that drugs provide. **Objective:** The main objective of this literature review is to analyze the effects of food and nutrients in the neurological field, aimed at understanding how such nutrients act to change the depressive state. **Methods:** The current work presented as a literature review. The articles searched in the Google Scholar, Scielo, Lilacs and PubMed databases, using the Portuguese descriptors: “nutrients”, “depression” and “health”. After the selection criteria, 16 articles remained, which subjected to detailed reading for data collection. **Final Considerations:** After the end of the work, concluded that an adequate diet and supplementation, in some cases, positively interfere in the prevention and symptoms of depression. Micronutrient deficiencies (vitamins and minerals) influence the onset and worsening of disease symptoms. Given this perspective, further research is need to discover other nutrients that act positively in this disease, in addition to providing a better basis for the performance of the nutrients already studied, so that new nutritional behaviors can be applied for the benefit of patients suffering from depression.

**Keywords:** depression. nutrients. health.

## INTRODUÇÃO

Atualmente os transtornos mentais estão cada vez mais evidentes na sociedade. Dentre elas, tem-se a depressão, que é uma doença psiquiátrica, chegando até a ser nomeada como a doença do século. Houve relatos também da doença no ano I a.C. e na época era conhecida melancolia (SANTOS, 2018). Dados recentes revelam que a estimativa de pessoas que apresentam crises depressivas passa de mais de 350 milhões de pessoas em todo o mundo (OPAS, 2018).

A depressão se caracteriza por estágios e sintomas diferentes podendo ser leve, moderada e grave, e que atinge diretamente a psique humana, prejudicando a realização de tarefas diárias como trabalho, escola e o meio social (OPAS, 2018). Em relação aos sintomas, pode-se destacar: humor deprimido, falta de interesse, falta de energia, transtorno de bipolaridade, quadros de ansiedade, entre outros (OPAS, 2018).

A psicoterapia e terapia farmacológica são as principais escolhas de tratamento dentre as poucas opções disponíveis. Entretanto, nos tratamentos farmacológicos há a possibilidade de alguns efeitos colaterais, como por exemplo: tontura, ganho de peso, taquicardia, entre outros (SEZINI; GIL, 2014). Diante disto, as pessoas evitam o tratamento farmacológico com receio de sofrer danos colaterais. Com o intuito de melhorar a adesão ao tratamento, uma outra opção seria o tratamento nutricional, onde estudos comprovam a relação da deficiência de alguns nutrientes com o quadro depressivo (SEZINI; GIL, 2014).

Sabe-se que doenças que afetam o estado mental são responsáveis por dificultar as escolhas alimentares, as relações sociais, familiares e hábitos relacionados ao estilo de vida. Esse conjunto de fatores serão prejudiciais para o estado nutricional de quem sofre da doença. A pessoa que apresenta esta enfermidade apresenta perda de apetite evidente, e isso leva à perda de peso e, dependendo da situação de gravidade, poderá provocar um comportamento anoréxico (ERIKA; SANTOS, 2016). Portanto, a nutrição é uma ciência aliada e importante para recuperação desses pacientes (ERIKA; SANTOS, 2016).

É fato que diversos nutrientes presentes nos alimentos, como a banana, castanhas, leguminosas, entre outros, tem a capacidade de ativar a produção de neurotransmissores responsáveis pelos efeitos de bem-estar e prazer (BALAIAS, 2020). Uma dieta equilibrada e adequada, fornece nutrientes como ômega-3, magnésio, triptofano, que proporcionam efeitos benéficos aos indivíduos, mas também sabe-se que a ingestão alimentar inadequada rica, em gordura trans, frituras e produtos ultraprocessados facilitam o aparecimento dessas desordens (ALVES DE OLIVEIRA *et al.*, 2019). Esse desajuste alimentar provoca um quadro de desmotivação, preguiça e que os deixam mais vulneráveis para adquirir a depressão.

O bom funcionamento do organismo depende do aporte adequado dos nutrientes e não é diferente com a saúde mental. O papel nutricional dos alimentos em pessoas depressivas e em outras doenças mentais (transtorno de ansiedade e transtorno bipolar) tem sido estudado, sendo observado grande avanço na evolução da qualidade de vida e progressão terapêutica quando são utilizados (ERIKA; SANTOS, 2016). Dessa forma, este trabalho consiste em revisar os efeitos da alimentação e dos nutrientes no campo neurológico, direcionado para o entendimento de como tais nutrientes agem para a mudança do estado depressivo.

## MÉTODOS

O trabalho atual apresenta-se como uma revisão de literatura. Inicialmente, os artigos foram buscados nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, Lilacs e PubMed, utilizando os descritores em português: “nutrientes”, “depressão” e “saúde”. Para efetuar o cruzamento destes, foi utilizado o operador booleano AND. Desta busca, os artigos encontrados foram submetidos aos critérios de elegibilidade. Os critérios de inclusão usados foram: artigos em inglês, português ou espanhol, publicados entre 2008 a 2021, que estivessem disponíveis na íntegra e apresentassem informações importantes para o alcance dos objetivos. Trabalhos duplicados e escritos em forma de resumo foram excluídos, seguindo a qualidade metodológica. Após os critérios de seleção, restaram 16 artigos, que foram submetidos à leitura minuciosa para a coleta de dados.

## REFERENCIAL TEÓRICO

A depressão apresenta-se como um dos maiores focos de saúde mundial e estima-se que mais de 350 milhões de pessoas sofrem com a doença. (ABELHA, 2014). Os principais sintomas depressivos está relacionado a episódios de humor irritável, falta de interesse em práticas sociais que dão prazer a vida, sentimento de tristeza e baixa autoestima (SENRA, 2017). Se não tratada, a depressão se transforma em uma doença que afeta principalmente a qualidade de vida daqueles que a portam (BIO; SOUZA; MORENO, 2011).

Como na maioria das doenças psíquicas, há a possibilidade de consequências mais graves e, infelizmente, a da depressão é o suicídio. Este ato seria em decorrência do paciente não conseguir atingir os resultados esperados através dos tratamentos mais aplicados ou por não aderirem ao tratamento por conta dos graves efeitos colaterais que os fármacos causam (LAKHAN; VIEIRA, 2008).

### Nutrientes e sua relação com a depressão

O uso da terapia nutricional se aplica para aquelas pessoas que procuram uma forma alternativa de tratamento menos lesiva em relação aos tratamentos farmacológicos, levando-se em consideração que alguns nutrientes têm imenso papel para amenizar os sintomas da doença. É importante ressaltar que o tratamento nutricional é uma alternativa que além de ser livre de efeitos colaterais, também proporciona ao indivíduo uma melhor saúde devido ao equilíbrio e qualidade alimentar que se tem (SEZINI; GIL, 2014). Abaixo são apresentandos os nutrientes com esse potencial auxílio para esta enfermidade.

### Zinco

Sabe-se que o zinco é essencial para o funcionamento adequado de muitas enzimas do nosso corpo e participam da síntese proteica e divisão celular. Atua também nas vesículas sinápticas de certos neurônios (AMANI *et al.*, 2010).

A ação antidepressiva do zinco afeta positivamente no fator neurotrófico, que está ligado diretamente à depressão e aumenta o tempo de vida das células do sistema nervoso central (AMANI *et al.*, 2010; BARBOSA; EUROPA; CHAVE, 2020). O zinco apresenta ação de forma efe-

tiva no sistema imunológico e sua suplementação diminui o nível de marcadores inflamatórios no organismo. A ocorrência de níveis elevados desses marcadores inflamatórios está relacionada ao desenvolvimento de quadros depressivos. Como fontes alimentares do zinco estão as carnes vermelhas, o leite e os laticínios, a amêndoa, o caju e o feijão. No Brasil, a ingestão média diária recomendada desse mineral é de 7 mg/dia (BARBOSA; EUROPA; CHAVE, 2020).

## Magnésio

O magnésio é um mineral muito importante para o organismo, pois mais de 325 enzimas precisam do nutriente para realizarem suas funções, sendo que muitas dessas enzimas atuam na região cerebral. Quando os neurônios são impedidos de produzir energia suficiente para sustentar suas bombas iônicas trabalhando perfeitamente, a liberação de cálcio e glutamato nas células é periodicamente desequilibrada, o que pode levar ao comprometimento dos neurônios e subsequente depressão (EBY; EBY, 2010). Devido à essa importante função no sistema nervoso, este mineral tem um potencial para a prevenção e tratamento da depressão (EBY; EBY, 2010).

A diminuição desse nutriente no organismo está envolvido diretamente na escolha alimentar diária que o indivíduo apresenta. Isso se deve ao crescente consumo de alimentos processados e ultra-processados, que são pobres em magnésio. O abacate, nozes, amêndoas, peixes gordurosos, banana, beterraba, são exemplos de alimentos ricos neste nutriente (YARY *et al.*, 2016).

Em um estudo realizado com pessoas do sexo masculino, foi mostrado que as que tinham uma ingestão diária de aproximadamente 414,3 mg de magnésio diariamente, apresentaram menor índice de depressão quando comparado às que fizeram uma ingestão menor desse nutriente (SENRA, 2017).

É interessante se comentar também que este nutriente apresenta importância para os receptores da serotonina. A baixa ingestão de magnésio pode atingir diretamente a liberação do mesmo e, diante disto, a suplementação é indicada para aqueles que tem deficiência e apresenta muito benefício para aqueles que portam a depressão (EBY; EBY, 2010).

## Triptofano

Um dos aminoácidos essenciais mais estudados no combate à depressão é o triptofano. A relação entre o triptofano e o desenvolvimento da depressão é visível, pois o aminoácido é um precursor da serotonina, um neurotransmissor envolvido na fisiopatologia da depressão (LINDSETH; HELLAND; CASPERS, 2015).

Uma pesquisa realizada com indivíduos que apresentam uma baixa e alta ingestão do aminoácido triptofano, comprovou que as que possuem uma menor ingestão obtiveram um aumento diretamente dos sintomas da depressão, ao contrário do grupo que tem uma maior ingestão do mesmo (SENRA, 2017).

Este aminoácido é ofertado através de uma alimentação variada e adequada. Ele está presente em alguns alimentos como: arroz integral, feijão, carne bovina, peixe, aves, ovos, abóbora, banana e manga, alimentos estes bastante acessíveis à população (TOKER *et al.*, 2010).

## Ácidos graxos Ômega-3 e Ômega-6

Os ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 são essenciais já que não são produzidos pelo corpo. Sem a ingestão adequada e suplementação, o organismo sofre com a carência deles. Esses nutrientes são fundamentais para a constituição da membrana celular, se fazendo presente também no cérebro (BARBOSA; EUROPA; CHAVE, 2020).

Os ômeegas 3 e 6 atuam no processo anti- inflamatório das células cerebrais, auxiliando na melhora dos sintomas da depressão. Portanto, para uma melhor eficácia deste processo, é necessário a quantidade correta desses nutrientes no organismo (FIGUEIREDO, 2009).

O alimento consumido ou suplementado com esses ômeegas na quantidade ideal é muito importante para a prevenção e tratamento da depressão. Alguns exemplos de alimentos fontes de ômega-3 são salmão, sardinha e atum, e ômega-6 como óleos de soja, girassol e nozes. A recomendação diária de ingestão desses nutrientes é de 2 a 4 g.

## Vitaminas B6, B9 e B12

As vitaminas do complexo B como B6, B9 e B12 são de extrema importância para que ocorra a síntese dos neurotransmissores no sistema nervoso central. É necessário que estas vitaminas sejam ingeridas em quantidades corretas, pois suas deficiências são um fator de risco para depressão, tendo em vista que, se insuficiente no organismo, levará à diminuição dos níveis de neurotransmissores, alterando assim o funcionamento normal do sistema nervoso central (ZHAO *et al.*, 2011).

As principais fontes dessas vitaminas estão principalmente entre as proteínas animais como carne bovina, suínos, peixes, aves e ovos, assim como em leguminosas, hortaliças e frutas (ZHAO *et al.*, 2011).

Vale ressaltar que os efeitos das vitaminas B6, B9 e B12 atuam em conjunto com os demais nutrientes já citados, pois atuam juntos para regular o nível de gravidade dos sintomas relacionados à fisiopatologia da doença (SEZINI; GIL, 2014).

## Vitamina D

Juntamente com as vitaminas do complexo B, a vitamina D também desempenha um papel importante contra a depressão. Essa vitamina é sintetizada principalmente na pele pela exposição ao sol, mas pode ser obtida em pequenas quantidades comendo-se alimentos como peixes, gemas de ovo e óleo de fígado de bacalhau. Vale ressaltar que a suplementação também é indicada em casos específicos (grupos de risco como idosos, gestantes e diabéticos). A ingestão diária recomendada desta vitamina é de 600 a 800 UI (SEZINI; GIL, 2014).

A forma ativa de vitamina D (calcitriol) é metabolizada pelo fígado e convertida nos rins e pode estimular a expressão da tirosina hidroxilase, que é tem importância na produção de noradrenalina. Diante disto, o calcitriol atua no sistema nervoso central e aumenta a utilização do neurotransmissor noradrenalina (SEZINI; GIL, 2014).

A deficiência de vitamina D pode contribuir para o surgimento dos sintomas da depressão; já a suplementação pode ajudar no tratamento. Mas atualmente nenhuma pesquisa indicou

especificamente a quantidade exata da recomendação de ingestão diária desse nutriente nesses quadros depressivos. Portanto, além da exposição ao sol, também é recomendável consumir alimentos que contenham essa vitamina para que o organismo possa sintetizar a sua forma ativa. (BARBOSA; EUROPA; CHAVE, 2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a pesquisa ser realizada, concluiu-se que uma alimentação adequada e a suplementação, em alguns casos, interferem positivamente na prevenção e nos sintomas da depressão. As deficiências nutricionais dos micronutrientes abordados acima influenciam no surgimento e agravamento dos sintomas da doença.

Diante disto, novas pesquisas ainda são necessárias para correlacionar outros nutrientes que atuam positivamente nesta enfermidade, além de fornecer maior embasamento da atuação dos nutrientes já estudados, para que assim, novas condutas nutricionais sejam aplicadas em benefício dos pacientes que sofrem de depressão.

## REFERÊNCIAS

- ABELHA, L. Depressão, uma questão de saúde pública. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 22, n. 3, p. 223–223, 2014.
- ALVES DE OLIVEIRA, A. P. *et al.* Os alimentos e os transtornos mentais. v. 11, p. 1–11, 2019.
- AMANI, R. *et al.* Correlation between dietary zinc intakes and its serum levels with depression scales in young female students. *Biological Trace Element Research*, v. 137, n. 2, p. 150–158, 2010.
- BALAIAS, D. Quando as emoções comandam a fome. n. 2009, p. 1–4, [s.d.]. BARBOSA, B. P.; EUROPA, J.; CHAVE, P. *Brazilian Journal of Development*. p. 100617–100632, 2020.
- BIO, D. S.; SOUZA, É. L. DE; MORENO, R. A. Remissão sintomática e qualidade de vida em pacientes com depressão maior tratados com antidepressivo: um estudo prospectivo. *Aletheia*, n. 34, p. 151–162, 2011.
- EBY, G. A.; EBY, K. L. Magnesium for treatment-resistant depression: A review and hypothesis. *Medical Hypotheses*, v. 74, n. 4, p. 649–660, 2010.
- ERIKA, M.; SANTOS, B. Faculdade de ciências da educação e saúde a depressão e sua relação com os nutrientes, 2016.
- FIGUEIREDO, R. M. DA S. Influência do Ômega 3 na Depressão : Monografia : The Influence of Omega 3 on Depression. 2009.
- LAKHAN, S. E.; VIEIRA, K. F. Nutritional therapies for mental disorders. *Nutrition Journal*, v. 7, n. 1, p. 1–8, 2008.
- LINDSETH, G.; HELLAND, B.; CASPERS, J. The effects of dietary tryptophan on affective disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, v. 29, n. 2, p. 102–107, 2015.

SANTOS, C. Deficiência de vitamina B12: Um fator que induz à depressão? Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento, v. 16, n. 2, p. 33–46, 2018.

SENRA, I. DO C. R. Alimentação e Depressão. p. 1–25, 2017.

SEZINI, A. M.; GIL, C. S. G. DO C. Nutrientes e depressão. Vita et Sanitas, p. 39–57, 2014.

TOKER, L. *et al.* The biology of tryptophan depletion and mood disorders. Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, v. 47, n. 1, p. 46–55, 2010.

YARY, T. *et al.* Dietary magnesium intake and the incidence of depression: A 20-year follow-up study. Journal of Affective Disorders, v. 193, p. 94–98, 2016.

ZHAO, G. *et al.* Use of folic acid and vitamin supplementation among adults with depression and anxiety: A cross-sectional, population-based survey. Nutrition Journal, v. 10, n. 1, p. 102, 2011.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que me deu forças para proceder no meu caminho, na minha existência e no convívio em minha vida. Que me guia, orienta e conduz para a estrada da luz. Aos meus pais, avós e também a Profa. Dra. Leda Ferraz que desenvolveu esse projeto comigo e fez dele tão completo e congruente.