



A ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO E SUA INFLUÊNCIA SOBRE A SAÚDE MENTAL

Na última década, houve um aumento significativo de estudos populacionais que investigam a relação entre padrões alimentares e estados mentais. O que há de novo e comprovado é que quanto mais consumimos a dieta do padrão ocidental com alimentos processados e ultraprocessados, a maioria de origem industrial, maior o risco para desenvolvimento de sintomas psiquiátricos associados à depressão e ansiedade. Por outro lado, quanto mais seguimos um padrão alimentar mediterrâneo (dieta rica em frutas, legumes, verduras, azeite de oliva extravirgem, laticínios desnatados, cereais integrais e sem carne vermelha), estamos mais protegidos contra o desenvolvimento de distúrbios mentais.

Inclusive um estudo publicado em 2018, na revista BMC medicine demonstrou efeitos bastante impressionantes de uma intervenção alimentar de três meses nos quadros de depressão moderada a grave com uma melhora significativamente maior no grupo de intervenção alimentar e remissão alcançada em 32% deste grupo.

É essencial também considerar o estresse a que estamos submetidos diariamente, pois se trata de um grande depletor de nutrientes. Sabendo disso, é explícito que pessoas estressadas, que já tenham sintomas de ansiedade e depressão, devem consumir alimentos mais adequados, mais ricos em nutrientes, enquanto normalmente acontece o contrário, já que a falta de tempo e de preocupação com a saúde, levam a um cardápio pobre, com alimentos ultraprocessados, como sanduíches, frituras, salgados, refrigerantes, biscoitos cream cracker e recheados, que só trazem prazer imediato na língua, enfraquecendo cada vez mais a bioquímica cerebral.

Assim, a alimentação e uma boa saúde mental estão diretamente associados e através da inclusão de alguns alimentos ricos em compostos ativos no nosso cardápio podemos aliviar alguns sintomas da depressão e ansiedade. Um exemplo disso é a cúrcuma ou açafrão-da-terra, que é fonte de um polifenol que vem sendo estudado com frequência, a curcumina. Um estudo recém-publicado mostrou a relação entre a curcumina e melhora da depressão. Por exercer ações antioxidantes, anti-inflamatória e neuroprotetora, a curcumina esteve associada com menores pontuações em questionário validado para o diagnóstico de depressão.

Outros exemplos de alimentos associados com efeitos antidepressivos e ansiolíticos são as oleaginosas, ovos, aveia, folhas verdes escuras, fornecendo nutrientes e compostos ativos importantes para a integridade e funcionamento do sistema nervoso central (SNC). Podemos citar também os alimentos considerados prebióticos (frutas e verduras de um modo geral) e probióticos (iogurtes naturais, kefir, kombucha), que vão contribuir para a manutenção e diversidade da microbiota intestinal, que exerce um papel importante no funcionamento normal do cérebro e, assim, pode influenciar no risco de doenças como ansiedade e desordens de humor.

Os mecanismos de impacto nutricional no cérebro são provavelmente muitos, complexos e compostos. Por isso, é importante consultar um nutricionista para orientações mais individuais.