



EFEITOS DA INTERVENÇÃO DIETÉTICA VEGETARIANA SOBRE PARÂMETROS DE SAÚDE MENTAL

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

DAMÁZIO; Louyse Sulzbach ¹, PIERI; Roberta ²

RESUMO

A alimentação vegetariana é caracterizada como um perfil alimentar onde o indivíduo faz a abstenção de alimentos cárneos de qualquer animal. Esta tem ganhado uma popularidade considerável mundialmente. Durante os últimos anos houve um aumento no número crescente de pessoas adeptas a uma dieta vegetariana. Segundo o IBOPE, houve um crescimento de 75% no número de pessoas que se declaram vegetarianas no Brasil entre 2012 e 2018. Estudos com intervenções dietéticas mostram influências significativas em parâmetros gerais de saúde, mas também na saúde mental. Trabalhos que abordem o efeito da dieta vegetariana sobre o sistema nervoso central são escassos. Deste modo, este trabalho teve como objetivo de avaliar, na forma de revisão de literatura, trabalhos atrás de estudos que abordassem a relação entre intervenções dietéticas vegetarianas e a saúde mental. Esta revisão narrativa usou como estratégias de busca *intervention vegetarian diet and mental health*. As bases utilizadas foram Pubmed, CAPES e Scielo. Os efeitos de uma dieta a base de plantas no sistema nervoso central ainda são inconclusivos. No entanto observou-se que uma dieta a base de vegetais apresenta melhora distúrbios do sono, bem-estar emocional e humor. Novos estudos com amostras representativas envolvendo cognição, ansiedade e memória são importantes.

PALAVRAS-CHAVE: Distúrbio do sono. Humor. Ansiedade.

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense, louyse3@hotmail.com

² Universidade Federal de Santa Catarina, roberta.pieri@outlook.com