



CORRELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A MELHORA DO QUADRO CLÍNICO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

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

TRAJANO; Ana Luíza Chaves ¹, SOUZA; Maria Paula Taveira de ², CATÃO; Lisandra Souza ³

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo correlacionar a alimentação saudável com a melhora do quadro clínico de ansiedade e depressão. Tratou-se de uma revisão bibliográfica realizada a partir do estudo de artigos encontrados na base de dados *Google Acadêmico*. Os estados emocionais que mais exercem influência sobre o comportamento alimentar são ansiedade e depressão e podem estar relacionados a uma dieta inflamatória, com o inadequado consumo de alimentos ricos em açúcar, gorduras e pouca ingestão de frutas e vegetais. Após estudos, há comprovação de que ácidos graxos poliinsaturados de ômega 3 tem um impacto no tratamento dos sintomas da depressão. Dentre os minerais, cabe ressaltar o Magnésio, sua suplementação foi apoiada como terapia por relacionar níveis reduzidos de magnésio sérico à sintoma depressivo. Peixes, sementes, e o grupo de Leguminosas são alimentos ricos em Ômega 3 e Magnésio. Uma boa saúde mental também pode estar relacionada com a disponibilidade de serotonina, que depende da síntese de triptofano, um aminoácido essencial obtido por meio de fontes alimentares. Estudos indicaram que o aumento de triptofano na dieta resultou em baixo sintomas da depressão e ansiedade e trouxe uma melhora no humor em indivíduos saudáveis. Uma explicação para esse achado é que os níveis de neurotransmissores de serotonina no cérebro podem ter sido impactados pela quantidade de triptofano ofertada na alimentação. Banana, peixes, laticínios, chocolate e mel são alguns alimentos ricos em Triptofano. Assim, conclui-se que a boa conduta alimentar é imprescindível para o controle da ansiedade e depressão.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade, Depressão, Alimentação

¹ Estácio, naluchavest@gmail.com

² Estácio, paulataveiraa@outlook.com

³ Estácio, lisa_catao@hotmail.com