

MANEJO ADEQUADO PARA PACIENTES COM DEPRESSÃO E/OU ANSIEDADE

Congresso Interdisciplinar em Obesidade e Terapia Nutricional , 1^a edição, de 03/05/2022 a 07/05/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-57-4

**FIGUEIREDO; Caíque Seabra Garcia De Menezes¹, ROSA; Luiz Henrique Paranhos De Sousa², SOUSA;
Eduardo Macedo³, LEITE; Sebastião Leonardo Silva⁴**

RESUMO

Com o advento da pós modernidade e o pensamento de que “tempo é dinheiro”, a ociosidade tem se tornado algo extremamente indesejado e a busca por produtividade a qualquer custo associado, tem relações diretas não só com o estilo de vida, mas com as comorbidades associadas e cada vez mais prevalentes na atualidade como a ansiedade e a depressão. De fato, os filtros “non inflammatory diet AND serotonina” mencionam a presença de 15 estudos nos últimos 10 anos, infelizmente isso retrata a falta de produção científica nessa área. Diante disso, entende-se a relevância do presente estudo, pois a depressão e a ansiedade estão diretamente relacionadas com déficit de serotonina. o uso de tratamento medicamentoso não é errado, mas em média 90% da serotonina que o cérebro utiliza vem do intestino e atualmente os principais medicamentos prescritos são os ansiolíticos para tratar a depressão, que são potencializadores, não produtores, apenas potencializam, isto é, prolongam a sensação de felicidade. Acontece que se o indivíduo tem um baixa produção natural, é muito mais viável aumentar isso por meio da alimentação, ou seja, pela via da dieta alimentar, por exemplo introdução de alimentos que contenham maior quantidade de triptofano, na derivação Levogiro, que será convertida em 5-hidroxitriptofano(5HTP) e posteriormente em Serotoninina, como exemplo do cacau, peixe, ovos. Além disso, uma dieta inflamatória nesses casos (farinha de trigo, açúcares ...) tem relação direta com a absorção intestinal, podendo causar uma disbiose o que fará com que o triptofano seja desviado dessa via e se transforma numa forma neurotóxica, via da IDO (enzima indoleamina-2,3-dioxigenase, podendo causar manifestações clínicas, como cefaléia. Diante disso, nesse caso ideal é uma dieta não inflamatória, associada alimentos ricos em vitamina B6, B3 e Magnésio que são precursores da serotoninina pelo triptofano.

Portanto, no Brasil, inúmeros médicos passam de forma inicial e única o antidepressivo com a queixa de que podem gerar uma crise serotoninérgica no paciente, contudo o ideal seria inicialmente começar com a dieta ou suplementação de 5HTP, através de um encaminhamento ao nutricionista, para tratar o paciente de forma multidisciplinar, e em casos mais graves, iniciar simultaneamente medicamento e suplementação de 5HTP, tendo em vista que na maioria das vezes a baixa produção está associada a disbiose e o uso do triptofano não será convertido na serotoninina.

PALAVRAS-CHAVE: ansiedade; depressão; dieta; serotoninina

¹ Pontifícia Universidade Católica de Goiás, caiquesabragarcia@hotmail.com
² Pontifícia Universidade Católica de Goiás, psrluizhenrique@gmail.com
³ Pontifícia Universidade Católica de Goiás, msousaeduardo@hotmail.com
⁴ Pontifícia Universidade Católica de Goiás, drsebastiaoleonardo@gmail.com