

"DEPRESSÃO UNIPOLAR: ALIMENTAÇÃO ASSOCIADA A DEPRESSÃO."

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 06/12/2021 a 08/12/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7.

SOUSA; FRANCISCA OLIVEIRA DE ¹

RESUMO

A depressão é afetada por diversos fatores genéticos, hormonais, imunológicos, bioquímicos e neurodegenerativos, esses fatores são modulados por nutrientes obtidos dos alimentos que afetam a taxa de prevalência dessas enfermidades. Apesar de que, a doença se caracteriza por mudanças no estilo de vida, incluindo os hábitos alimentares, tem sido estudada a relação da alimentação e dos nutrientes específicos como forma de prevenção dessa patologia. Diversos nutrientes estão diretamente envolvidos na fisiopatologia da depressão, como por exemplo: a vitamina D, o zinco, o triptofano, o magnésio, os ácidos graxos ômega-3 e 6 e as vitaminas B (B6, B9 e B12). Portanto, o objetivo geral deste trabalho é estudar a associação da Depressão com a Alimentação tendo como objetivos específicos: Descrever a influência da alimentação na prevenção da depressão; verificar quais nutrientes contribuem na patogênese e na melhora dessa patologia; identificar alimentos que podem aumentar os riscos de transtorno depressivos. O estudo consiste em uma revisão da literatura, realizada através de um levantamento bibliográfico em artigos científicos publicados nos períodos de 2010 a 2021. A pesquisa foi realizada nas bases de dados da PubMed, Scielo e em livros da área com os descritores: Depressão, alimentação relacionada a depressão, alimentos, nutrientes e micronutrientes. A alimentação tem papel fundamental na depressão pois uma dieta rica em Triptofano, Ômega 3, vitamina D, Complexo B (B6, B9, B12), Magnésio e Zinco é capaz de influenciar positivamente no quadro dessa doença. Desta feita conclui-se que a depressão é uma doença multifatorial que a cada dia está mais presente na sociedade e a alimentação é um dos fatores que predispõe o aparecimento dos sintomas, devido à falta ou excesso de micronutrientes, cabe ao profissional de nutrição realizar uma avaliação junto ao paciente de transtorno mental. A promoção de uma alimentação saudável com melhores fontes de nutrientes ou suplementos é imprescindível na prevenção e no auxílio da recuperação dessa doença.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Depressão, Nutriente

¹ Faculdade de São Marcos - FASAMAR, franciscaelizeu123@gmail.com