



A nutrição correlacionada aos sintomas da depressão

Nutricionista Yolanda Lopes da Silva

Editoria

Carina Costelini Ispier

contato@institutoinnove.com.br



Na sociedade atual, em que as pressões do dia-a-dia, a quebra dos laços sociais e outros fatores estressores têm se tornado cada vez mais comuns, o número de pessoas com depressão também tem aumentado.

Pesquisas e estudos mostram que, além desses fatores ambientais, os sintomas da depressão estão correlacionados à carência de alguns nutrientes essenciais para nosso organismo funcionar em sintonia. A deficiência de nutrientes acontece devido à má alimentação, principalmente pela baixa ingestão de frutas e verduras, e consequente má nutrição do organismo.

Diante disso, o tratamento da depressão deve também incluir uma alimentação correta e saudável, rica em nutrientes. Seguem abaixo alguns nutrientes, com suas funções e os alimentos nos quais os encontramos:

Vitamina D – A deficiência desta vitamina pode estar relacionada a desordens de humor. Fonte: A principal fonte é o sol, mas também podemos encontrá-la em alimentos de origem animal;

Vitamina B1 - Imita a acetilcolina (neurotransmissor) e possui papel nas funções cerebrais relacionadas com memória e cognição. Alimentos fonte: ervilhas, feijão, pão integral, cereais integrais, nozes, peixes, amendoins;

Vitamina B6 - Essa vitamina ajuda no metabolismo dos aminoácidos, sendo essencial para o metabolismo do triptofano, que é um produto fundamental para produção de serotonina, o neurotransmissor que nos dá a sensação de bem estar. Alimentos fonte: aveia, gérmen de trigo, banana, leite;

“PESQUISAS MOSTRAM QUE, ALÉM DE FATORES AMBIENTAIS, OS SINTOMAS DA DEPRESSÃO ESTÃO CORRELACIONADOS À CARÊNCIA DE ALGUNS NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO.”

Vitamina B12 - Importante para boa manutenção do sistema nervoso. Sua deficiência contribui para disfunções nervosas, atividade mental inoperante e tem sido associada com depressão. Alimentos fonte: carne vermelha, ovos, peixe, leite;

Ácido Fólico – Importante papel para o desenvolvimento do sistema nervoso fetal. De 31% a 35% dos pacientes depressivos têm deficiência de ácido

fólico. Alimentos fonte: verduras de folha verde, vísceras, legumes, frutos secos;

Colina - A produção de membranas celulares e o neurotransmissor acetilcolina dependem deste componente. Componente da lecitina de soja, é correlacionado ao funcionamento da memória. Alimentos fonte: lecitina de soja, ovo;

Ômega 3 – Exerce papel crítico no desenvolvimento cerebral e visão dos lactentes. Pesquisas associam a depressão a baixos níveis sanguíneos de ômega-3. Alimentos fonte: peixes de águas frias como salmão e sardinha são a principal fonte, mas também pode ser encontrado no espinafre e óleo de soja;

Triptofano - Essencial na produção de serotonina. Alimentos fonte: ba-nana, chocolate com mais de 50% de cacau.

A depressão é algo sério e deve ser acompanhada por uma equipe multidisciplinar, que possa intervir de forma completa nos aspectos envolvidos, como os fatores ambientais, emocionais, biológicos e nutricionais.

