
Relação entre a alimentação e o tratamento do transtorno da ansiedade: revisão da literatura

Relationship between food and treatment of disorder anxiety: literature review

Larissa Quilles Rodrigues¹, Larissa Catharine Pereira Alves¹, Lara Bérnago Silva²

¹Curso de Nutrição da Universidade Paulista, São José do Rio Preto-SP, Brasil; ²Programa de Pós-Graduação de Mestrado em Investição Biomédica pela Universidade de São Paulo, São Paulo-SP, Brasil.

Resumo

Estudos recentes evidenciam que a ansiedade é conceituada como o mal do século. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 18,6 milhões de brasileiros sofrem com algum distúrbio relacionado à ansiedade. A fisiopatologia da doença tem relação com a disfunção de neurotransmissores, tornando extremamente necessário o estudo dos neurotransmissores que auxiliam no combate ao transtorno da ansiedade. Realizou-se uma revisão bibliográfica sistemática observacional retrospectiva baseada em artigos científicos coletados nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Uma alimentação balanceada e rica em micronutrientes fornece aos neurônios os nutrientes essenciais para a produção dos neurotransmissores responsáveis pela transmissão de mensagens cognitivas, incluindo sentimentos, emoções e pensamentos do indivíduo, podendo auxiliar significativamente na melhora do quadro de ansiedade. Os estudos levantados associam a correta ingestão de nutrientes como triptofano, vitamina D e ômega-3 como eficaz auxílio no tratamento da ansiedade. O objetivo do presente estudo é descrever a relação e eficácia do fator alimentação no tratamento do transtorno da ansiedade.

Descritores: Nutrientes; Ansiedade; Dieta saudável; Micronutrientes

Abstract

Recent studies show that anxiety is conceptualized as the evil of the century. According to the World Health Organization (WHO), 18.6 million Brazilians suffer from some anxiety-related disorder. The pathophysiology of the disease is related to the dysfunction of neurotransmitters, making it extremely necessary to study the neurotransmitters that help fight anxiety disorders. A retrospective observational systematic literature review was carried out based on scientific articles collected in the Scielo, Google Scholar and Virtual Health Library (VHL) databases. A balanced diet rich in micronutrients provides neurons with essential nutrients for the production of neurotransmitters responsible for transmitting cognitive messages, including feelings, emotions and thoughts of the individual, which can significantly help to improve anxiety. The surveyed studies associate the correct intake of tryptophan, vitamin D and omega-3 as an effective aid in the treatment of anxiety. The aim of this study is to describe the relationship and effectiveness of the food factor in the treatment of anxiety disorders.

Descriptors: Nutrients; Anxiety; Healthy diet; Micronutrients

Introdução

A alimentação é uma necessidade biológica essencial para a nossa sobrevivência, todavia, os preceitos culturais e simbólicos abrangem a alimentação humana designando seu comportamento alimentar, o qual é formado por aspectos sociais, ambientais, psicológicos e nutricionais de um indivíduo ou sociedade¹.

É possível afirmar que o comportamento alimentar sofre alterações em função do estado emocional do indivíduo. A ansiedade é um dos estados emocionais que mais exerce influência sobre o comportamento alimentar². De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 18,6 milhões de brasileiros sofrem com algum distúrbio relacionado à ansiedade³.

Tal moléstia trata-se de uma patologia complexa e minuciosa, é uma emoção nociva que ocasiona um sentimento consistente de angústia e medo. A ansiedade é caracterizada como o estudo do sentimento negativo e dos sintomas corporais de tensão física e apreensão relacionada ao futuro. Ela pode apresentar uma característica intrínseca de inquietação, e é conceituada por muitos estudiosos como o mal do século⁴.

Estudos recentes evidenciam que a fisiopatologia des-

ses transtornos tem relação com disfunção de neurotransmissores. Busca-se atualmente, o estudo de neurotransmissores que sejam capazes de auxiliar no controle da ansiedade. A serotonina é um destes a qual é sintetizada pelo triptofano, que é um aminoácido encontrado em variados alimentos de origem animal e vegetal, e entre suas funcionalidades está justamente a diminuição da ansiedade⁴.

O triptofano deve ser adquirido através de o consumo alimentar, pois é considerado um aminoácido essencial, não sendo produzido pelo organismo.³

Outros nutrientes atuam como anti-inflamatórios na melhora do quadro de ansiedade e depressão, como por exemplo os ácidos graxos poli-insaturados ômega 3 em equilíbrio com ômega 6. Entre as vitaminas, cabe ressaltar a vitamina D envolvida na síntese de alguns neurotransmissores, possui papel na qualidade do sono e ritmos circadianos que em desordem, podem estar associados com o quadro de ansiedade e depressão. Vitaminas do complexo B tem importante papel na síntese de neurotransmissores do Sistema Nervoso Central (SNC) atuam auxiliando na reconstrução de tecidos do cérebro e sistema nervoso¹.

Evidências mostram também que os hábitos alimentares de baixa qualidade e inadequado estilo de vida estão fortemente associados a ansiedade e a depressão, como o consumo excessivo de alimentos com alto teor de gordura, açúcares, alimentos industrializados, juntamente a baixa ingestão de vegetais e frutas¹.

A presente revisão bibliográfica justifica-se devido a crescente incidência do transtorno da ansiedade na sociedade. Conforme citado anteriormente, estudos recentes associam a alimentação como fator determinante na atuação para prevenção ou desencadeamento de doenças psicológicas. A alimentação saudável tem revelado extrema relevância para prevenção e tratamento do transtorno da ansiedade.

O objetivo do presente trabalho foi descrever a relação e eficácia do fator alimentação no tratamento do transtorno da ansiedade.

Revisão da literatura

O presente estudo consistiu em uma revisão bibliográfica sistemática observacional retrospectiva, o qual buscou avaliar de forma qualitativa a relação entre a alimentação e o tratamento do transtorno da ansiedade.

Os critérios de inclusão foram pesquisas feitas com indivíduos adultos datados em período inferior a quatro anos regressos, publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram incluídos artigos publicados entre o ano de 2019 a 2022, tendo como referências as bases de dados Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores utilizados para o desenvolvimento de pesquisa foram: “nutrientes”, “ansiedade”, “nutrição”, “transtorno de ansiedade”, “micronutrientes”, “alimento funcional”; Os descritores em inglês foram: “nutrients”, “anxiety”, “nutrition”, “anxiety disorder”, “micronutrients”, “functional food”. Os cruzamentos de descritores utilizados na pesquisa foram: “transtorno de ansiedade em adultos”, “alimentação e transtorno de ansiedade”, “tratamento nutricional no transtorno de ansiedade”, “Alimentação saudável”. Os cruzamentos de descritores em inglês foram: “anxiety disorder in adults”, “eating and anxiety disorder” “nutritional treatment in anxiety disorder”, “healthy eating”.

Para esta pesquisa foram encontrados doze estudos no total, sendo cinco estudos na base de dados Scielo, cinco encontrados no Google Acadêmico e outros dois na Biblioteca Virtual em Saúde BVS. Desses doze foram selecionados apenas sete por conta dos critérios de inclusão e exclusão (Quadro 1).

Discussão

De forma geral, podemos encontrar diversos artigos que evidenciaram que uma alimentação saudável, rica em vitaminas e minerais e pobre em gorduras, açúcares e alimentos industrializados, mostrou ser positiva para o tratamento da ansiedade. A maior parte dos autores mencionaram o triptofano, ômega 3 e vitamina D como nutrientes de maior relevância para o tratamento.

Anjos et al (2020), constatou a eficácia do consumo de nutrientes como o triptofano, vitamina D, ômega 3

e algumas vitaminas do complexo B, os quais contribuíram para o tratamento do transtorno de ansiedade devido a importância desses nutrientes em vias metabólicas cerebrais, como a produção de neurotransmissores.¹ De acordo com Baklizi et al (2021), além dos nutrientes anteriormente citados, a dieta mediterrânea composta pelo consumo de grãos integrais, vegetais e baixa ingestão calórica apresentaram resultados significativos relacionados à melhora em quadros depressivos e de ansiedade³.

Em estudos feitos com animais e humanos, Aucoin et al (2022) constatou que padrões alimentares saudáveis com níveis de ômega-3 adequados ou suplementares podem ter efeitos anti-ansiedade.² Tal evidência corrobora as considerações de Anjos et al (2020).

Os estudos de Rocha et al (2020), obtiveram resultados similares aos de Anjos et al (2020) e Aucoin et al (2022), em um estudo prospectivo japonês, que incluiu 2335 homens e mulheres, com 40 anos ou mais, demonstrando a relação entre a ingestão de ômega 3 com o desenvolvimento de depressão e ansiedade. O estudo apontou que o consumo de ácidos graxos poli-insaturados foi eficaz na redução dos sintomas depressivos e ansiosos.

De acordo com trabalhos selecionados para esta revisão, há a comprovação de que os ácidos graxos poli-insaturados de ômega 3 possuem um impacto significativo no tratamento dos sintomas da ansiedade. Os padrões dieta com baixo consumo de ômega 3 foram relacionados a elevados índices de doença mental.⁶

Silva, 2019, em uma revisão bibliográfica traz ênfase para uma alimentação saudável associada a alimentos fontes de triptofano e vitamina D, assim como outros estudos já citados Anjos et al (2020), Aucoin et al (2022) e Rocha et al (2020)^{1, 2, 6}.

Verde et al (2021), também aborda como a inserção de alimentos ricos em triptofano podem melhorar os sintomas físicos e mentais, destacando o importante papel da serotonina nesses processos. Alimentos ricos em triptofano auxiliam na síntese e controle da serotonina no organismo, sendo responsável por nos proporcionar uma sensação de bem-estar ⁹.

Os estudos se complementam e relacionam-se entre si, pois discorrem sobre padrão alimentar saudável e o efeito positivo de nutrientes como ômega 3, vitamina D e triptofano no organismo do indivíduo ansioso. Uma alimentação balanceada e rica em micronutrientes fornece aos neurônios os nutrientes essenciais para a produção dos neurotransmissores, que são responsáveis pela transmissão de mensagens relacionadas aos aspectos cognitivos, incluindo os sentimentos e emoções do indivíduo e são fundamentais para todas as funções do cérebro.

A grande disponibilidade de produtos industrializados, associada a diminuição do tempo disponível para a preparação de alimentos em casa fez com que muitas pessoas adaptassem sua dieta para um padrão alimentar repleto de alimentos ricos em gordura, açúcar e sódio adicionados, ocasionando consequências, que prejudicam o bom funcionamento do cérebro, em decorrência

Quadro 1. Extração de dados dos artigos analisados.

Autores/Ano	Tema abordado no artigo	Características da amostra estudada	Conclusões do estudo
Silva et al' (2019)	Fator alimentatação na prevenção e tratamento do transtorno de ansiedade		Relevância da alimentação e estilo de vida saudáveis para a saúde do indivíduo, especialmente na prevenção e tratamento de doenças mentais.
Anjos et al '(2020)	Associação dos nutrientes como triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B com a ansiedade.	Acadêmicos entre 19 e 30 anos com transtorno de ansiedade	A administração oral dos nutrientes foi eficaz nos dois grupos, demonstrando melhora nos sintomas de ansiedade.
Rocha et al' (2020)	Suplementos e minerais no controle de sintomas da ansiedade e depressão.	335 homens e mulheres, com 40 anos ou mais.	O estudo apontou que a ingestão dos ácidos graxos. Poli-insaturados foram eficazes na redução dos sintomas depressivos.
Baklizi et al' (2021)	Neuronutrição e nutrientes no controle dos sintomas do transtorno da ansiedade.	3.363 adultos iranianos seguindo padrão alimentar saudável.	O padrão alimentar saudável e a suplementação de vitamina D revelaram aumento na produção de serotonina e melhora nos sintomas dos transtornos mentais de ansiedade e depressão.
Verde et al' (2021)	Relação entre triptofano, serotonina e seus efeitos benéficos sobre o transtorno de ansiedade.		A importância do consumo de alimentos ricos em triptofano, para liberação de serotonina no corpo, a qual auxilia no processo de tratamento do transtorno de ansiedade.
Aucoin et al' (2022)	Associação do consumo de ácidos graxos ômega-3, açafrão, vitaminas, probióticos, frutas e hortaliças na diminuição da ansiedade.	Revisão bibliográfica sobre a associação do consumo de diversos nutrientes e sua relação na diminuição dos sintomas e incidência dos transtornos de ansiedade.	A revisão evidenciou a predominância da diminuição dos sintomas de ansiedade quando administradas dietas ricas nos nutrientes estudados.
Maqbool et al' (2022)	Uso do extrato de açafrão para proteção de distúrbios relacionados ao cérebro.	60 indivíduos portadores de transtorno de ansiedade.	A revisão bibliografica apresentou resultados de estudos realizados com extrato de açafrão, demonstrando a sua eficácia no tratamento da ansiedade.

do contato demasiado com aditivos alimentares, agrotóxicos e toxinas.

Uma dieta balanceada, com adequado estilo de vida pode auxiliar na melhora do quadro de ansiedade e depressão, dado que um consumo alimentar saudável em conjunto com atividades físicas e acompanhamento profissional, pode proporcionar maior eficácia ao tratamento.¹

Apesar de alguns autores concordem com a suplementação de ômega 3 e vitamina D como tratamento para pacientes com quadro de ansiedade e depressão, a grande maioria concorda que os padrões alimentares saudáveis, contribuem para uma dieta rica em triptofano onde os alimentos fontes são facilmente atingidos somente com a alimentação adequada, sendo o tratamento nutricional eficaz no tratamento da ansiedade

pois é um aminoácido essencial para a produção de serotonina, que estabelece a sensação de bem estar para o indivíduo.

Alguns artigos citam outros alimentos como tratamento da ansiedade como Maqbool et al, 2022, apresentou evidências da eficácia da ingestão de açafrão no tratamento em pacientes portadores de transtorno de ansiedade.

Conclusão

Ao analisar-se os estudos, foi constatada a eficácia do aspecto nutricional no tratamento do transtorno de ansiedade. Nutrientes como triptofano, vitamina D e ômega 3 contribuem de forma relevante para o tratamento da doença. Uma alimentação adequada e rica em vitaminas e minerais contribui com a produção de

neurotransmissores responsáveis pelo equilíbrio e controle das emoções e pensamentos e, além disso, participa da minimização dos sintomas da doença, proporcionando uma melhor qualidade de vida aos pacientes portadores do transtorno da ansiedade.

Portanto, o acompanhamento nutricional feito por um nutricionista é de extrema importância, pois é o único profissional capacitado para balancear e adequar a dieta incluindo alimentos fonte dos nutrientes citados anteriormente, proporcionando melhora significativa no transtorno da ansiedade, auxiliando no tratamento junto ao profissional psicólogo. A dietoterapia para ansiedade, conforme já comprovada sua eficácia por diversos estudos com amostras de todo o mundo, necessita ser reconhecida popularmente como primordial tratamento para ansiedade e implementada nos sistemas de saúde.

Referências

1. Anjos AS, Costa CMFP, Moraes CTV, Aquino CC. Conexão UNIFAMETRO XVI Semana Acadêmica. Fortaleza-CE: Centro Universitário Fametro; 2020.
2. Aucoin M, LaChance L, Naidoo U, Remy D, Shekdar T, Sayar N, et al. Diet and anxiety: a scoping review. *Nutrients*. 2021; 13(12): 4418. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13124418>.
3. Baklizi GS, Bruce BC, Santos ACCP. Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. *Res Soc Develop*. 2021; 10(17): e52101724454. Doi: 10.33448/rsd-v10i17.24454.

4. França CL, Biagini M, Mudesto APL, Alves ED. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estud Psicol*. 2012;17(2):337-45.
5. Maqbool Z, Arshad MS, Ali A, Aziz A, Khalid W, Afzal MF, et al. Potential Role of Phytochemical Extract from Saffron in Development of Functional Foods and Protection of Brain-Related Disorders. *Oxid Med Cell Longev*. 2022. Doi: 10.1155/2022/6480590.eCollection 2022.
6. Rocha ACB, Myva LMM. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão (monografia bacharelado em Nutrição). Brasília: Centro Universitário de Brasília; 2020.
7. Silva JMC, Silva IA, Silva PF, Galdino FS, Carvalho BM. Transtorno de ansiedade: a importância da nutrição na prevenção e tratamento. CONAPESC – Congresso Nacional de Pesquisa e Ensino em Ciências. 2019; 1-9. Disponível em: http://editorarealize.com.br/editora/anais/conapesc/2019/TRABALHO_EV126_MD1_SA10_ID1354_18072019193458.pdf.
8. Souza DTB, Lúcio JM, Araújo AS, Batista DA. Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29060>.
9. Verde FCL, Souza DTJ, Landim LAS. Alimentos ricos em triptofano e seu efeito na liberação da serotonina e possíveis benefícios no transtorno de ansiedade. *Res Soc Develop*. 2021;10(14) Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22190>.

Endereço para correspondência:

Larissa Quilles Rodrigues
Rua do Jequitibá, 282 – Jardim Luiz Zucca
Olimpia-SP, CEP 15400-000
Brasil

E-mail: larissaquilles@hotmail.com

Recebido em 7 de fevereiro de 2022
Aceito em 22 de junho de 2022