

A RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM INDIVÍDUOS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING BEHAVIOR IN INDIVIDUALS WITH ANXIETY DISORDER

LA RELACIÓN ENTRE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN PERSONAS CON TRASTORNO DE ANSIEDAD

Larissa de Souza Melo¹
Cinthia Soares Lisboa²
Crisia Cerqueira Xavier³

RESUMO: O transtorno de ansiedade é conhecido como um distúrbio mental, caracterizado como uma reação emocional que pode estar presente em diferentes situações em nosso dia a dia podendo apresentar variados sintomas. Por se tratar de uma certa combinação de vários fatores relacionados inclusive o comportamento alimentar, afeta milhões de pessoas em todo mundo. O objetivo foi identificar os alimentos ricos em nutrientes que melhoram e controlam as crises de ansiedade como também enfatizar a qualidade e quantidade desses alimentos para o consumo, que promovam benefícios a saúde mental. A metodologia utilizada teve como base uma revisão bibliográfica descritiva. Foram coletados dados por meio de artigos disponíveis on-line em bases de dados como Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e National Library of Medicine (PUBMED). Foi selecionado 9 artigos que abordaram o tema. Como critérios de inclusão foram considerado estudos realizados em adultos jovens com idade entre 19 a 59 anos apresentando relações específicas em seu comportamento alimentar através do transtorno de ansiedade. Através dos artigos embasados foram possível analisar a importância de alguns nutrientes específicos que melhoram o quadro, o consumo e suas implicações clínicas. para o tratamento do transtornos de ansiedade.

6163

Palavras-Chave: Transtornos de ansiedade. Comportamento alimentar. Adulto Jovem. Nutrientes Benéficos no Tratamento.

¹ Discente do curso de Nutrição, Centro de ensino Superior de Ilhéus- Bahia.

² Docente do curso de Nutrição, -Centro de Ensino Superior de Ilhéus- Bahia.

Formação Acadêmica: Doutora em Saúde Coletiva - Universidade Federal de Feira de Santana, UEFS.

³ Especialista em Nutrição esportiva e estética - UNIFACS.

ABSTRACT: Anxiety disorder is known as a mental disorder, characterized as an emotional reaction that can be present in different situations in our daily lives and can present various symptoms. Since it is a certain combination of several related factors, including eating behavior, it affects millions of people around the world. The objective was to identify foods rich in nutrients that improve and control anxiety attacks, as well as to emphasize the quality and quantity of these foods for consumption, which promote benefits to mental health. The methodology used was based on a descriptive literature review. Data were collected through articles available online in databases such as Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and National Library of Medicine (PUBMED). Nine articles that addressed the topic were selected. The inclusion criteria were studies carried out on young adults aged between 19 and 59 years old presenting specific relationships in their eating behavior through anxiety disorder. Through the articles supported, it was possible to analyze the importance of some specific nutrients that improve the condition, their consumption and their clinical implications. for the treatment of anxiety disorders.

Keywords: Anxiety disorders. Eating behavior. Nutrients. Young adult. Nutrients Benefits in treatment.

RESUMEN: El trastorno de ansiedad se conoce como un trastorno mental, caracterizado como una reacción emocional que puede estar presente en diferentes situaciones de nuestra vida diaria y puede presentar diferentes síntomas. Debido a que es una determinada combinación de varios factores relacionados, incluido el comportamiento alimentario, afecta a millones de personas en todo el mundo. El objetivo fue identificar alimentos ricos en nutrientes que mejoran y controlan los ataques de ansiedad, así como resaltar la calidad y cantidad de estos alimentos para el consumo, que promueven beneficios para la salud mental. La metodología utilizada se basó en una revisión bibliográfica descriptiva. Los datos se recopilaban a través de artículos disponibles en línea en bases de datos como Scientific Electronic Library Online (SCIELO) y National Library of Medicine (PUBMED). Se seleccionaron 9 artículos que abordaron el tema. Como criterios de inclusión se consideraron estudios realizados en adultos jóvenes con edades entre 19 y 59 años, que presentaran relaciones específicas en su conducta alimentaria a través del trastorno de ansiedad. A través de los artículos basados, fue posible analizar la importancia de algunos nutrientes específicos que mejoran la condición, su consumo y sus implicaciones clínicas. para el tratamiento de los trastornos de ansiedad.

Palabras clave: Trastornos de ansiedad. Comportamiento alimentario. Adulto joven. Nutrientes beneficiosos en el tratamiento.

INTRODUÇÃO

O Transtorno de Ansiedade é uma relação de impotência conflito, caracterizado por processos neurofisiológicos entre a pessoa e o ambiente ameaçador. A mesma é desencadeada quando o indivíduo confrontado com uma dada situação ou evento não é capaz de responder as demandas do meio ambiente e sente uma ameaça à sua existência ou valores essenciais (Amorim et al., 2018). A ansiedade é um estado emocional de apreensão e tensão a respeito de algo estranho ou desconhecido, que quando se torna exagerada ou desproporcional em relação ao estímulo é considerada patológica. Os sintomas são decorrentes de reações fisiológicas podem

ser taquicardia, suor, frio, tontura, tremores e calafrios, excesso de preocupação, isolamento social, irritação e sudoreses (Silva et al., 2018).

Atualmente, as pesquisas realizadas creem que não tem como separar nutrição do processo de saúde mental dos indivíduos (Ades, Kerbauy, 2017), pois o comportamento alimentar por vezes varia em quantidade e frequência conforme as emoções do indivíduo, isso justifica o fato de a maioria das pessoas que possuem transtornos psíquicos estarem em estado nutricional inadequado (Mendonça et al., 2022).

A alimentação desempenha um papel fundamental, pois as escolhas dos alimentos representam a forma como o mundo se relaciona com os indivíduos, e as relações prazerosas que vão sendo desenvolvidas desde do início de vida. Essas escolhas alimentares são influenciadas por aspectos socioculturais, ambientais e emocionais (De Oliveira et al., 2019). Atualmente com a globalização, e estilo de vida predominantemente sedentário são fatores que têm influenciado os indivíduos a fazerem escolhas alimentares mais práticas e pobres do ponto de vista nutricional (De Oliveira et al., 2019).

Padrões alimentares podem impactar os sintomas de ansiedade de maneira positiva e negativa. O padrão alimentar atual é composto por industrializados, ultra processados, ricos em gorduras saturadas, açúcares e conservantes, considerando junto ao sedentarismo um dos fatores associados ao aumento significativo de doenças neuropsiquiátricas. A neuro inflamação é uma característica relevante nas doenças mentais associada à desordem metabólica fomentada por um padrão dietético ocidental inflamatório, podendo estar ligado a processos inflamatórios e a função neuronal. A psiquiatria nutricional, campo novo na área da nutrição, tem investido em estudos que avaliam o impacto de uma alimentação e de nutrientes na ocorrência de disfunções psiquiátricas, como a ansiedade (Melo et al., 2019)

Autores comprovaram em um estudo que dietas compostas por gorduras saturadas e adicionadas de açúcar apresentam maiores níveis de ansiedade. Com isso, verificase que uma dieta diversificada, com consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, laticínios de baixo teor de gordura pode vir a ser benéfica para a população, em especial para pacientes com transtorno de atenção (Masana et al., 2019).

A Nutrição com abordagem comportamental visa abranger na atuação do nutricionista aspectos fisiológicos, sociais, culturais, religiosos, políticos, emocionais, relacionamentos e gênero, memórias afetivas, questões familiares e demais pontos que influenciam na alimentação (Alvarenga et al., 2019).

Sendo de suma importância uma mudança nos hábitos alimentares e no estilo de vida. Priorizando os nutrientes que ajudam na modulação neurais e emocionais, atuando no controle e melhora da ansiedade.

Dessa forma, o objetivo do trabalho foi identificar os alimentos ricos em nutrientes que melhoram e controlam as crises de ansiedade como também enfatizar a qualidade e quantidade desses alimentos para o consumo, que promovam benefícios a saúde mental.

MÉTODOS

O estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica descritiva. Foram coletados dados por meio de artigos disponíveis on-line em bases de dados como Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e National Library of Medicine (PUBMED). A abordagem foi feita com uma análise qualiquantitativa com verificação de informações através dos artigos encontrados sobre a relação entre o comportamento alimentar em indivíduos com transtorno de ansiedade. Os descritores foram definidos conforme os descritores em ciências da saúde (DeCS), sendo: Comportamento alimentar; adulto jovem e transtorno de ansiedade, através dos operadores booleanos “and” e “or” para as buscas.

Como critérios de inclusão foi considerado estudos realizados em adultos jovens com idade entre 19 a 59 anos apresentando relações específicas em seu comportamento alimentar através do transtorno de ansiedade, artigos completos e indexados em bases de dados publicados em inglês e português, com corte temporal entre os últimos 10 anos. E foram excluídos teses, dissertações, livros, jornais, e as pesquisas realizadas com participação do público infantil e idosos. Os dados foram apresentados em formato de quadro contendo as seguintes informações: autor/ano/título/objetivos e resultados.

6166

Devem descrever de forma clara e sem prolixidade as fontes de dados, a população estudada, a amostragem, os critérios de seleção, procedimentos analíticos e questões éticas relacionadas à aprovação do estudo por comitê de ética em pesquisa (pesquisa com seres humanos e animais) ou autorização institucional (levantamento de dados onde não há pesquisa direta com seres humanos ou animais).

RESULTADOS

Conforme o quadro 1 vários estudos abordaram os nutrientes que melhoram os transtornos de ansiedade, o consumo e suas implicações clínicas.

Quadro 1: Estudos que envolvem a relação dos nutrientes benéficos para a melhora do quadro dos transtornos de ansiedade

AUTOR/ANO	REVISTA	TÍTULO	OBJETIVOS	RESULTADOS
Aiguo Wu, Emily E.Noble, Ethika Tyagi, Zhe Ying, Yumei Zhuang and Fernando Gomez Pinilla.(2015)	Revista: Biochim Biophys Acta.	A curcumina aumenta o DHA no cérebro: Implicação para a prevenção de transtorno de ansiedade.	Determinar os mecanismos moleculares envolvidos sobre a ingestão da curcumina.	Os ácidos graxos n-3 DHA e EPA são essenciais para a saúde humana e são obtidos por meio de fontes animais dietéticas ou sintetizados a partir de precursores. A curcumina aumenta a biossíntese de DHA hepático a partir de precursores n-3 e aumenta a acumulação de DHA no cérebro.
De Andrade, E.A.F. de, Sant'Anna, L.C., Almeida, N.D.C., Venturi, I., Brustulim, L.J.R., & D'Almeida, W.O. (2018)	Revista de psicologia.	L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade	Investigar o potencial ansiolítico do L-triptofano, ômega 3, magnésio e das vitaminas do complexo B em estudantes universitários com ansiedade.	A administração via oral da associação do L-triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B se mostrou tão eficiente quanto a administração do ômega 3 na redução dos sintomas da ansiedade na amostra estudada.
Salehi-Abargouei A, Esmailzadeh A, Azadbakht L, Keshteli AH, Afshar H, Feizi A, Feinle-Bisset C, Adibi P (2018).	Revista: Clinical Nutrition.	Os padrões de ingestão de nutrientes predizem ansiedade, depressão e sofrimento psicológico autorrelatados em adultos?	Realizar uma associação entre padrões de ingestão de nutrientes e transtornos psicológicos.	Uma dieta "onívora" rica em aminoácidos, cobalamina, zinco, fósforo, gordura saturada, colesterol e ácido pantotênico está associada à redução de transtornos psicológicos.
Sadeghi, O., Keshteli, A. H., Afshar, H., Esmailzadeh, A., & Adibi, P. (2019)	Revista: Nutrição e Neurociência.	A adesão ao padrão alimentar mediterrânico está inversamente associada à depressão, ansiedade e sofrimento psicológico. Um estudo observacional em adultos iranianos.	Examinar a associação entre a adesão ao padrão alimentar mediterrâneo e a prevalência de distúrbios psicológicos entre uma grande população de adultos iranianos.	Os participantes com maior adesão à dieta mediterrânea tiveram menores chances de depressão (OR: 0,60, IC 95%: 0,46-0,78), ansiedade (OR: 0,61, IC 95%: 0,42-0,86) e sofrimento psicológico (OR: 0,60, IC 95%: 0,45-0,79) em comparação com aqueles com menor

				adesão. Quando a associação com componentes da dieta mediterrânea foi examinada, identificado que uma alta ingestão de frutas e vegetais estava associada a menores chances de depressão, ansiedade e sofrimento psicológico. Em contraste, a alta ingestão de grãos foi positivamente associada à depressão, ansiedade e sofrimento psicológico.
Farhadnejad H, Neshatbini Tehrani A, Salehpour A, Hekmatdoost A (2020).	Revista: Clinical Nutrition ESPEN	Ingestão de vitaminas antioxidantes e risco de depressão, ansiedade e estresse entre adolescentes do sexo feminino	Examinar a associação entre a ingestão de vitaminas antioxidantes e o risco de depressão, ansiedade e estresse.	A maior ingestão de B-caroteno foi associada a menor prevalência de depressão, ansiedade e estresse. A ingestão de vitamina E também foi associada ao menor risco de prevalência de estresse.
Araújo. A. S.F et al., 2020	Revista Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás- RRS-FESGO	Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade	Buscar relacionar as bases alimentares e alguns nutrientes imprescindíveis na biossíntese de moléculas associadas ao quadro de depressão e ansiedade.	O magnésio, zinco, vitaminas do complexo B e vitamina D têm sido estudados como estando associados a um menor risco de transtornos depressivos. Banana, abacate, beterraba, quiabo, amêndoas e nozes são alguns alimentos ricos em Mg ² . A vitamina D é importante para manter o equilíbrio do cálcio no organismo e para a saúde dos ossos. Recentemente foi descoberto que algumas células do

				<p>cérebro possuem receptores para a vitamina D.</p> <p>O zinco também é essencial para a atividade de centenas de enzimas, está envolvido na síntese proteica influenciando a divisão e diferenciação celular e está presente em vesículas sinápticas de neurônios específicos.</p> <p>Consumir alimentos fonte e/ou suplementos de ômega 3 e 6 em quantidade e proporção adequadas pode ser um fator determinante no tratamento da depressão.</p>
<p>Saghafian F, Sharif N, Saneei P, Keshteli AH, Hosseinzadeh-Attar MJ, Afshar H, Esmailzadeh A e Adibi P (2021).</p>	<p>Revista: Fronteiras em psiquiatria.</p>	<p>Consumo de fibras alimentares em relação a transtornos psicológicos em adultos.</p>	<p>Avaliar a ligação entre a ingestão de fibras alimentares e a prevalência de depressão, ansiedade e sofrimento psicológico entre uma grande população de adultos iranianos.</p>	<p>Após o ajuste para pontenciais fatores de confusão, os participantes no quartil superior da ingestão total de fibras alimentares tiveram um risco de 33% e 29% menor de ansiedade e alto sofrimento psicológico.</p> <p>A maior ingestão de fibras alimentares também foi inversamente relacionada a um menor risco de depressão em mulheres, mas não em homens. Entre os participantes com sobrepeso ou obeso, a maior ingestão de fibras alimentares foi relacionada ao menor risco de alto sofrimento psicológico.</p>

				Um alto nível de ingestão de fibras alimentares também foi relacionada a um menor risco de ansiedade em indivíduos com peso normal.
Silva, L. P. J. Da, Santos, M. M. D. Dos, & Cavalcanti, R. de A. S. (2022).	RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.15. n.92. p.125-135. Jan./Fev. 2021. ISSN 1981-9919	Relação entre o consumo alimentar e o risco de desenvolvimento de ansiedade e depressão entre universitários na região metropolitana do recife-PE	Analisar a relação entre o consumo alimentar e o risco de desenvolvimento da ansiedade e depressão entre universitários.	<p>Foi possível observar, ainda, uma relação de efeito protetor no consumo de legumes na ansiedade e carnes em geral na depressão.</p> <p>Considerando que os minimamente processados possuem seu teor de fibras mais preservados que alimentos processados e ultraprocessados, admite-se o seu consumo como benéfico a saúde mental.</p> <p>Esses alimentos são qualitativamente mais nutritivos do que os alimentos processados e ultra processados, contribuindo, assim, com um adequado desenvolvimento e manutenção da saúde mental.</p>
Zamani B, Zeinalabedini M, Nasli Esfahani E, Azadbakht L (2023).	Revista de Nutrição e Metabolismo.	Seguir as dietas paleolítica e mediterrânea pode reduzir o risco de estresse, ansiedade e depressão: Um estudo transversal sobre mulheres iranianas.	Investigar a associação das dietas paleolítica e mediterrânea com transtornos psicológicos em uma amostra de mulheres adultas.	Após o ajuste para potenciais fatores de confusão, é evidente que os participantes no tercil mais alto da dieta paleolítica tiveram menores chances de depressão (OR = 0,21; IC de 95%: 0,12, 0,37; P < 0,001), ansiedade (OR = 0,27; IC de 95%: 0,16, 0,45;

				<p>P < 0,001) e estresse (OR = 0,19; IC de 95%: 0,11, 0,32; P < 0,001) em comparação ao tercil mais baixo. Além disso, aqueles no terceiro tercil da pontuação da dieta mediterrânea apresentaram menor risco de depressão (OR = 0,20; IC de 95%: 0,11, 0,36; P < 0,001), ansiedade (OR = 0,22; IC de 95%: 0,13, 0,38; P < 0,001) e estresse (OR = 0,23; IC de 95%: 0,13, 0,39; P < 0,001) em comparação com aqueles no primeiro tercil.</p>
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: Autoria Própria 2024

DISCUSSÃO

Aiguo Wu, et al., (2015) relataram em seu estudo que a curcumina é um composto polifenólico natural encontrado na cúrcuma e apresenta propriedades antioxidantes, antiinflamatórias e antiapoptóticas, por tanto sua deficiência alimentar está ligada à neuropatologia de vários transtornos cognitivos, incluindo a ansiedade. A suplementação da curcumina promove o aumento do conteúdo ácido docosahexaenoico no cérebro, uma vez que o mesmo é essencial para a função cerebral e sua deficiência está implicada em muitos tipos de distúrbios neurológicos. As principais fontes de DHA são peixes e frutos do mar e fontes de precursores de DHA e ácido α -linolênico (EPA) incluem óleo de girassol e soja.

As escolhas alimentares influenciam na predisposição de precursores serotogênicos como o triptofano. No estudo realizado por Andrade E.A.F et al., (2018) onde foi dividido em grupos: Grupo controle e grupo placebo. O grupo controle recebeu uma suplementação composta por L-triptofano (500mg) ω 3 (1100mg), magnésio (310mg), vitamina B1 (0,9mg), B2(1,1mg), B3(16mg), B5(5mg), B6 (1,3 mg), B7(30mcg) e B12 (2,4 mcg). Esta suplementação foi preparada com bases nas Dietary Reference Intakes (DRI) para as mulheres de 19 a 30 anos de idade. Já o grupo placebo recebeu a cápsula contendo apenas ω 3 (100mg). Foi orientado que a cápsula fosse ingerida em 200ml de água, após o almoço durante 5 semanas (35 dias). Através desse

estudo foi observado uma melhora significativa no quadro de ansiedade dos indivíduos estudados nos dois grupos. Os indivíduos relataram em questionários que através dessa suplementação deixaram de sentir sintomas prejudiciais que interferiam no seu bem estar, estavam se sentindo mais calmos e menos irritados, com mais disposições para realizar suas atividades, conseguiam se concentrar nas aulas, e dormiam bem melhor que antes. Entretanto podemos observar que esses nutrientes associados a alimentação melhoram o quadro de indivíduos que sofrem com os transtornos mentais.

A alimentação é um fator contribuinte para o transtornos de ansiedade, alguns estudos faz a associação entre dieta e transtornos psicológicos. No estudo de Salehi-Abargouei A, et al., (2018) são associados a ingestão de uma dieta protetora do tipo onívora, contendo aminoácidos, zinco, fósforo, cobalamina, ácido patogênico, gordura saturada e colesterol e que tem efeito de reduzir os distúrbios psicológicos.

Já no estudo de Sadeghi et al., (2019) relata sobre a relação da dieta mediterrânea com menor probabilidade de distúrbios psicológicos. A dieta mediterrânea original contém grandes quantidades de alimentos saudáveis, incluindo, vegetais, legumes, frutas, nozes, e grãos integrais, azeite de oliva, peixes e frutos do mar. Essa dieta é rica em fibras, PUFA, ácidos graxos ômega-3, magnésio, vitaminas do complexo B e folato que possuem efeitos benéficos a saúde mental. Além disso o baixo índice glicêmico de todo padrão alimentar mediterrâneo também pode ser um motivo, pois o consumo de baixo índice glicêmico alimentar está associado á diminuição do risco de resistência a insulina. A resistência á insulina está, por sua vez associada à déficits neurocognitivos que ocorrem em pacientes com transtornos mentais. Portanto, esse estudo de Sadeghi et al., (2021) associou que indivíduos que consomem um padrão alimentar mediterrâneo estão associados a menores probabilidades de desenvolver sofrimentos psicológicos.

Os Padrões alimentares de dietas paleolíticas e mediterrânea possui efeitos protetores em relação aos perfis psicológicos. No estudo de Zamabi B et al., (2023) relatados alguns grupos de alimentos riscos em dietas paleolíticas e mediterrânea, como os vegetais, frutas, nozes que são fontes de antioxidantes podendo assim melhorar a inflamação e o equilíbrio oxidativo.

As vitaminas são nutrientes essências para o funcionamento adequado do nosso organismo e são obtidas por meio da nossa alimentação, as vitaminas antioxidantes defendem nosso cérebro contra efeitos nocivos do estresse oxidativo que está relacionado aos transtornos mentais Farhadnejad H et a., (2020). Por tanto o mesmo cita em seu estudo que a ingestão de

vitaminas antioxidantes pode ser uma escolha alimentar apropriada para a prevenção de depressão e transtornos de ansiedade, a ingestão da vitamina b-caroteno que apresentou uma menor prevalência de depressão, ansiedade e estresse, como também a vitamina E foi associada ao menor risco de prevalência ao estresse. Uma dieta composta por esses nutrientes tem uma relação inversa com os transtornos mentais.

Outros nutrientes também tem papel importante na alimentação de indivíduos que sofrem com o transtornos de ansiedade. O magnésio é um nutriente que tem seu papel importante no metabolismo energético, gerando a utilização de energia e a função de ligação com receptor de 5- HT, estando presente em alimentos como: banana, abacate, beterraba, quiabo, amêndoas, nozes e castanha. Já o zinco tem a capacidade de aumentar a sobrevivência das células no sistema nervoso central (SNC), e está presentes em carnes vermelhas, leite e derivados, feijão, castanha e amêndoa. O triptofano por se tratar de um precursor 5-HT está presente em arroz integral, abóbora, banana, manga, peixe, queijos e ovos. As vitaminas do complexo B também são de grande importância para ajudar na regulação do nosso cérebro e são encontradas em carnes vermelhas, fígado, leite, vegetais escuros, leguminosas, nozes, peixe, ovos, leites e seus derivados. Entretanto esses alimentos são quantitativamente mais nutritivos do que os alimentos processados e ultra processados, contribuindo assim com o adequado desenvolvimento a manutenção da saúde mental, segundo Araújo et al., (2020).

6173

Araújo et al., (2020) citam também em seu estudo que o estilo de vida e os hábitos alimentares têm sofrido modificações ao longo dos anos, como falta de tempo, falta de lazer, excesso de trabalho, mídia, tendências tecnológicas entre outros. o público feminino tem maior tendência de desencadear transtornos mentais em comparação ao público masculino, como também em questão de idade a prevalência é maior em adultos jovens.

Saghafian F et al., (2021), em seu estudo onde foi realizado com indivíduos iranianos através de um questionário alimentar foram coletados os dados de ingestão. Obtiveram o resultado que uma alta ingestão de fibras alimentares foi associada a uma probabilidade de 33% menor de ansiedade em comparação com a ingestão mais baixa, o consumo de fibras alimentares foi relacionado a menores chances de alto sofrimento psicológico. Assim o aumento do consumo em alimentos com altas quantidades de fibras alimentares podem ajudar a prevenir distúrbios psicológicos.

Silva, L.P.J da Santos et al., (2022), observam que uma alimentação que seja rica em nutrientes específicos como zinco, magnésio, vitaminas do complexo B, alimentos fontes de

triptofano e ácidos graxos ômega 3 que são encontrados principalmente no padrão alimentar mediterrâneo, é destacado em estudos como uma intervenção nutricional coadjuvante no transtorno de ansiedade, ou seja os padrões alimentares ricos nesses nutrientes podem prevenir a ansiedade ao longo prazo.

É observado que o perfil alimentar afeta não apenas a composição, estrutura e função do cérebro mas também hormônios endógenos, neuropeptídeos, neurotransmissores e o eixo microbiota-intestino e cérebro, por sua vez desempenhando um papel fundamental na modulação do estresse inflamação e na preservação cognitiva (Muscaritoli 2021).

A diminuição da ingestão de alimentos de valor nutricional adequados e o aumento da ingestão de alimentos nutricionalmente inadequados para a saúde, tem feito com que haja um desencadeamento de transtornos que afetam a parte psicológica e nutricional de pessoa compulsiva. Além do que, a deficiência na absorção da quantidade de vitaminas e minerais está diretamente associada ao agravamento da saúde de pessoas ansiosas. Assim como o consumo de vitaminas do complexo B está ligada a produção e regulação da serotonina, conhecida como hormônio da felicidade e a ingestão de vitamina C e E, devido suas ações neuro protetora, anti-inflamatórias e antioxidantes, são de suma importância no combate de doenças neurológicas, minimizando-os os sintomas de ansiedade e compulsão alimentar (Silva et al.; 2022).

6174

O reconhecimento e a valorização do papel das emoções em nosso comer fortemente preconizado por estas intervenções, têm um papel importante na melhoria do comportamento alimentar dos sujeitos, especialmente pelo aspecto emocional com destaque para as emoções negativa, ser considerado um determinante primordial dos excessos alimentares. Reconhecer e acolher de forma gentil e compassiva as emoções negativas, a partir da observação da própria experiência, sem julgamento ou críticas, pode evitar disfunções alimentares e impulso de suprimir esses sentimentos por meio da comida (Barbosa MR, 2020). Uma dieta geral saudável consiste em uma composição alimentar e nutritiva balanceada, bem como em um comportamento alimentar equilibrado. Um comportamento alimentar equilibrado consiste em comer com fome, em momentos regulares para permitir o crescimento fisiológico e o gasto de energia (Mayer et al., 2020)

Conforme as discussões de alguns estudos selecionados a respeito desse tema, podemos citar a importância da nutrição em relação a saúde mental, através da nossa alimentação, contendo nutrientes específicos como vitaminas, minerais, antioxidantes, fibras, alimentos de baixo índice glicêmico, frutas, legumes e vegetais podemos reverter e controlar os transtornos

de ansiedade. Uma dieta equilibrada com quantidade e qualidade adequada desse nutrientes é considerada essencial para o tratamento da ansiedade. Portanto deve-se ressaltar também a importância do nutricionista, para prescrever uma dieta de forma adequada para que assim possamos manter o organismo e o cérebro saudável. Uma equipe multidisciplinar para entender a necessidade de cada indivíduos também é de grande relevância. (Mayer et al., 2020 e Zamani B et al., 2023).

CONCLUSÃO

Diante do aumento da prevalência dos transtornos mentais no mundo, torna-se uma questão de grande preocupação seu aumento pode acarretar em casos de desenvolvimentos para outras doenças ao longo da vida. As estratégias de uma alimentação adequada e saudável, dando preferência a alguns nutrientes específicos, como citados nesses estudos demonstraram serem eficazes no tratamento dos transtornos mentais principalmente no transtorno de ansiedade.

Entretanto uma alimentação saudável e necessária para o tratamento dos transtornos mentais, mas também devem ser com quantidades adequadas e com qualidade inserida na rotina do público adulto jovem. Vale lembrar que é preciso construir novos para hábitos de saúde gradual para seguir uma vida equilibrada. Visto que envolve uma mudança de diversos hábitos. Para fazer boas escolhas alimentares devemos entender os benefícios de cada nutrientes que ingerimos em nossa alimentação. quanto mais cor tiver em seu prato e em variedades adequadas de nutrientes benéficos, você irá oferecer um funcionamento melhor ao seu corpo para que assim possa manter uma vida saudável e precavendo as doenças associadas.

6175

REFERÊNCIAS

1. ANDRADE, EDUARDA APARECIDA F. DE; SANT'ANNA, LINA CLÁUDIAALMEIDA, NATALIE DE CASTRO; VENTURI, IVONILCE; BRUSTULIM, LIBARDONE JOSÉ R.; D'ALMEIDA, WAGNER O. L-**Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade.** Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia, 2018, vol.12, n.40, p.1129-1138. ISSN: 1981-1179.
2. ADES, L, KERBAUY, R. **OBESIDADE: realidades e indagações psicologia usp.**;13(1):197216.jan.2002.disponívelem:<http://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/108172/>>.acesso em 02 de mai. 2023.
- 3.ALESSANDRA DA SILVA FREITAS ARAÚJO, INGRYD NATHÁLIA URBANO VIEIRA, JESSICA NAYARA FERNANDES DA SILVA, SUELY PEREIRA DE FARIA, GRACIELE LORENZONI NUNES, ADIBE GEORGES KHOURI, ÁLVARO PAULO

SILVA SOUZA, MARIANA CRISTINA DE MORAIS, & ALEXSANDER AUGUSTO DA SILVEIRA. (2020). **Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade.** Referências Em Saúde Do Centro Universitário Estácio De Goiás, 3(01), 18–26. Recuperado de <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rrsfesgo/article/view/193>

4. AMORIM, B. B., MORAES, L., SÁ, I. C. G., SILVA, B. B. G., & CAMARA FILHO, J. W. S. (2018). **Saúde mental do estudante de Medicina: psicopatologia, estresse, sono e qualidade de vida.** Revista Psicologia, Diversidade E Saúde, 7(2), 245-254.

5. ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F; ANTONACCIO, C. **nutrição comportamental.** 2. ed. barueri: manole, 2019.

6. FARHADNEJAD H, NESHATBINI TEHRANI A, SALEHPOUR A, HEKMATDOOST A. **Antioxidant vitamin intakes and risk of depression, anxiety and stress among female adolescents.** Clin Nutr ESPEN. 2020 Dec;40:257-262. doi: 10.1016/j.clnesp.2020.09.010. Epub 2020 Sep 23. PMID: 33183546

7. MASANA, M. F., TYROVOLAS, S., KOLIA, N., CHRYSOHOOU, C., SKOUMAS, J., HARO, J. M., TOUSOULIS, D., PAPAGEORGIOU, C., PITSAVOS, C., & PANAGIOTAKOS, D. B. **dietary patterns and their association with anxiety symptoms among older adults: the attica study. nutrients,** 2019 11(6), 1250.

8. MAYER, G., ZAGROBELNY, A. (2020). **a influência do estresse no comportamento alimentar em profissionais da área de enfermagem: uma revisão integrativa.**

6176

9. MUSCARITOLI M. **the impact of nutrients on mental health and well-being: insights from the literature.** front nutr. 2021.

10. OMID SADEGHI, AMMAR HASSANZADEH KESHTALI, HAMID AFSHAR, AHMAD ESMAILLADEH & PEYMAN ADIBI (2019): **Adherence to Mediterranean dietary pattern is inversely associated with depression, anxiety and psychological distress,** Nutritional Neuroscience, DOI:10.1080/1028415X.2019.1620425

11. SALEHI-ABARGOUEI A, ESMAILLADEH A, AZADBAKHT L, KESHTALI AH, AFSHAR H, FEIZI A, FEINLE-BISSET C, ADIBI P. **Do patterns of nutrient intake predict self-reported anxiety, depression and psychological distress in adults? SEPAHAN study.** Clin Nutr. 2019 Apr;38(2):940-947. doi: 10.1016/j.clnu.2018.02.002. Epub 2018 Feb 21. PMID: 29503058.

12. SAGHAFIAN F, SHARIF N, SANEEI P, KESHTALI AH, HOSSEINZADEH-ATTAR MJ, AFSHAR H, ESMAILLADEH A, ADIBI P. **Consumption of Dietary Fiber in Relation to Psychological Disorders in Adults.** Front Psychiatry. 2021 Jun 24;12:587468. doi: 10.3389/fpsyt.2021.587468. PMID: 34248690; PMCID: PMC8264187.

13. SADEGHI O, KESHTALI AH, AFSHAR H, ESMAILLADEH A, ADIBI P. **Adherence to Mediterranean dietary pattern is inversely associated with depression, anxiety and psychological distress.** Nutr Neurosci. 2021 Apr;24(4):248-259. doi: 10.1080/1028415X.2019.1620425. Epub 2019 Jun 11. PMID: 31185883.

14. SILVA, L. P. J. DA, SANTOS, M. M. D. DOS, & CAVALCANTI, R. DE A. S. (2022). **Relação entre o consumo alimentar e o risco de desenvolvimento de ansiedade e depressão entre universitários na região metropolitana do Recife-PE.** RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento, 15(92), 125-135. Recuperado de <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1636>.
15. SILVA ET AL. **distúrbio da ansiedade e impacto nutricional: obesidade e compulsividade alimentar.** revista eletrônica acervo saúde, v.15, n.4, p. e10108, 2022.
16. ZAMANI B, ZEINALABEDINI M, NASLI ESFAHANI E, AZADBAKHT L. **Can Following Paleolithic and Mediterranean Diets Reduce the Risk of Stress, Anxiety, and Depression: A Cross-Sectional Study on Iranian Women.** J Nutr Metab. 2023 Mar 3;2023:2226104. doi: 10.1155/2023/2226104. PMID: 36909144; PMCID: PMC10005875.
17. WU A, NOBLE EE, TYAGI E, YING Z, ZHUANG Y, GOMEZ-PINILLA F. **Curcumin boosts DHA in the brain: Implications for the prevention of anxiety disorders.** Biochim Biophys Acta. 2015 May;1852(5):951-61. doi: 10.1016/j.bbadis.2014.12.005. Epub 2014 Dec 27. PMID: 25550171; PMCID: PMC4754352.