

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL: EVIDÊNCIAS RECENTES

THE ROLE OF NUTRITION IN MENTAL HEALTH: RECENT EVIDENCE

Mari Angela Victoria Lourenci¹
Lara Raisa Neves Figueiredo Correia²
Vitória de Almeida Viterbo³
Gabrielle Gomes Cerqueira⁴
Michelle Gomes Cerqueira⁵
José Aristoteles Arrais Bezerra⁶
Maria Aryane Arrais Bezerra⁷
Maria Ariely Arrais Bezerra⁸
Beatriz Lopez do Prado Wanderley⁹
Beatriz Salles de Abreu Villa Nova¹⁰

RESUMO: A relação entre alimentação e saúde mental tem sido alvo de crescente atenção científica, refletindo a complexidade das interações entre dieta, processos neurobiológicos e bem-estar psicológico. Esta revisão integrativa teve como objetivo analisar as evidências recentes sobre o impacto de padrões alimentares e nutrientes específicos na prevenção e manejo de transtornos psiquiátricos em adultos. Foram incluídos 15 estudos publicados entre 2015 e 2025, abrangendo ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas. Os achados indicam que dietas equilibradas, como a mediterrânea, e padrões alimentares ricos em alimentos de origem vegetal, ácidos graxos poli-insaturados, vitaminas do complexo B e compostos bioativos estão associadas à redução de sintomas depressivos e ansiosos, além de promoverem bem-estar psicológico. Em contrapartida, padrões alimentares ocidentais, caracterizados por elevado consumo de ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas, apresentam associação com maior risco de transtornos mentais. Os mecanismos fisiopatológicos subjacentes envolvem modulação da inflamação sistêmica, estresse oxidativo, neurotransmissão e eixo intestino-cérebro. Conclui-se que a alimentação constitui um componente estratégico na promoção da saúde mental, reforçando a necessidade de intervenções nutricionais integradas a políticas de saúde e práticas clínicas multidisciplinares.

849

Palavras-chave: Alimentação. Saúde Mental. Padrões Dietéticos.

¹Hospital das Clínicas de Porto Alegre.

²Faculdade ZARNS.

³Faculdade ZARNS.

⁴Faculdade ZARNS.

⁵Faculdade ZARNS.

⁶Faculdade ZARNS.

⁷Faculdade ZARNS.

⁸Faculdade ZARNS.

⁹Faculdade ZARNS.

¹⁰Faculdade ZARNS.

ABSTRACT: The relationship between diet and mental health has been the subject of growing scientific attention, reflecting the complex interactions between diet, neurobiological processes, and psychological well-being. This integrative review aimed to analyze recent evidence on the impact of dietary patterns and specific nutrients on the prevention and management of psychiatric disorders in adults. Fifteen studies published between 2015 and 2025 were included, including clinical trials, observational studies, and systematic reviews. The findings indicate that balanced diets, such as the Mediterranean diet, and dietary patterns rich in plant-based foods, polyunsaturated fatty acids, B vitamins, and bioactive compounds are associated with reduced symptoms of depression and anxiety, in addition to promoting psychological well-being. In contrast, Western dietary patterns, characterized by high consumption of ultra-processed foods, sugars, and saturated fats, are associated with a higher risk of mental disorders. The underlying pathophysiological mechanisms involve modulation of systemic inflammation, oxidative stress, neurotransmission, and the gut-brain axis. It is concluded that nutrition constitutes a strategic component in promoting mental health, reinforcing the need for nutritional interventions integrated with health policies and multidisciplinary clinical practices.

Keywords: Nutrition. Mental Health. Dietary Patterns.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a compreensão da relação entre alimentação e saúde mental tem despertado crescente interesse da comunidade científica. Evidências acumuladas sugerem que fatores nutricionais desempenham um papel fundamental não apenas na manutenção da homeostase metabólica, mas também na modulação de processos neurobiológicos e comportamentais. Nesse contexto, padrões alimentares inadequados têm sido associados a um risco aumentado para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, enquanto dietas equilibradas e ricas em nutrientes essenciais podem exercer efeito protetor sobre o bem-estar psíquico.

850

Os mecanismos que sustentam essa associação envolvem múltiplas vias fisiológicas e bioquímicas. Alterações na microbiota intestinal, processos inflamatórios sistêmicos, estresse oxidativo e desequilíbrios na neurotransmissão são alguns dos fatores mediadores que conectam o estado nutricional ao funcionamento cerebral. Estudos recentes destacam, ainda, o impacto de micronutrientes específicos, como vitaminas do complexo B, ácidos graxos poli-insaturados e minerais, na síntese de neurotransmissores e na regulação do eixo intestino-cérebro.

Paralelamente, o conceito de psiquiatria nutricional tem emergido como campo promissor, buscando integrar a nutrição às estratégias de prevenção e tratamento de transtornos mentais. Ensaios clínicos e estudos observacionais têm fornecido evidências consistentes de

que padrões alimentares, como a dieta mediterrânea e outras intervenções nutricionais ricas em compostos bioativos, estão associados à melhora de sintomas depressivos e ansiosos, além de favorecerem a resiliência psicológica.

Dante desse panorama, torna-se relevante revisar as evidências mais recentes sobre o papel da alimentação na saúde mental, considerando tanto os mecanismos fisiopatológicos envolvidos quanto as implicações clínicas. Essa abordagem é essencial para orientar políticas de saúde pública, práticas clínicas multidisciplinares e futuras linhas de investigação voltadas à promoção de um cuidado integral em saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, visando reunir e analisar criticamente as evidências disponíveis acerca da relação entre alimentação e saúde mental. O percurso metodológico envolveu seis etapas interdependentes: identificação do tema e formulação da questão de pesquisa, definição dos critérios de inclusão e exclusão, coleta dos estudos, avaliação da qualidade metodológica, análise e síntese dos resultados e apresentação da revisão.

A questão norteadora foi estabelecida por meio da estratégia PICO (População, Intervenção, Comparação, Outcomes): Qual é o impacto da alimentação e dos padrões dietéticos na saúde mental de indivíduos adultos, segundo evidências recentes da literatura científica?

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, PsycINFO e LILACS, contemplando publicações indexadas entre janeiro de 2014 e agosto de 2025, com o intuito de garantir a atualização das evidências. Foram utilizados descritores controlados e não controlados (MeSH e DeCS), combinados por operadores booleanos, incluindo: “diet”, “nutrition”, “mental health”, “depression”, “anxiety”, “psychiatric disorders” e “nutritional psychiatry”.

Foram incluídos estudos originais (ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte, caso-controle e transversais), revisões sistemáticas e metanálises que investigaram a associação entre padrões alimentares ou nutrientes específicos e desfechos de saúde mental em adultos. Foram excluídos editoriais, cartas ao editor, estudos com amostras exclusivamente pediátricas ou geriátricas e publicações que não abordassem diretamente a relação entre alimentação e saúde mental.

A triagem dos artigos foi conduzida em duas etapas: inicialmente, pela leitura de títulos e resumos, seguida pela leitura integral dos textos selecionados. A extração dos dados foi realizada de forma padronizada, contemplando informações sobre autores, ano de publicação, país, delineamento metodológico, características da população, tipo de intervenção ou exposição alimentar, desfechos avaliados e principais resultados. A síntese dos achados foi organizada de maneira descritiva e temática, permitindo a comparação entre os estudos e a identificação de convergências, divergências e lacunas no conhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca sistemática resultou inicialmente em 1.142 publicações. Após a remoção de duplicatas e a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 15 artigos foram selecionados para compor a presente revisão integrativa. Os estudos incluídos foram publicados entre 2015 e 2025, com maior concentração nos últimos cinco anos, refletindo o crescente interesse científico pelo tema.

Quanto ao delineamento metodológico, seis eram ensaios clínicos randomizados, cinco estudos de coorte, dois estudos caso-controle e dois estudos transversais. A amostra total ultrapassou 18.000 indivíduos adultos, oriundos principalmente da Europa, América do Norte e Oceania, com menor representatividade de estudos conduzidos em países da América Latina e Ásia.

Os principais desfechos avaliados foram sintomas depressivos (12 artigos), ansiedade (8 artigos), bem-estar psicológico (5 artigos) e risco global de transtornos psiquiátricos (3 artigos). Em relação às intervenções e exposições analisadas, destacaram-se:

Padrões alimentares: dieta mediterrânea (5 estudos), dieta ocidental (4 estudos) e padrões alimentares baseados em vegetais (3 estudos).

Nutrientes e compostos específicos: ácidos graxos ômega-3 (4 estudos), vitaminas do complexo B (3 estudos), polifenóis (2 estudos) e probióticos (2 estudos).

De forma geral, os estudos convergiram em apontar associação positiva entre dietas equilibradas, ricas em frutas, verduras, grãos integrais, peixes e oleaginosas, e melhora da saúde mental, em especial na redução de sintomas depressivos. Em contrapartida, padrões alimentares caracterizados por alto consumo de ultraprocessados, açúcares refinados e gorduras saturadas foram consistentemente associados a maior risco de depressão e ansiedade.

Os achados desta revisão corroboram a hipótese de que a alimentação exerce papel relevante na manutenção da saúde mental e no risco de desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. A dieta mediterrânea foi a mais investigada e demonstrou efeitos protetores consistentes, possivelmente devido ao seu perfil anti-inflamatório e antioxidante, rico em ácidos graxos poli-insaturados, fibras e compostos bioativos. Esses nutrientes favorecem a neuroplasticidade e a regulação do eixo intestino-cérebro, mecanismos centrais na fisiopatologia da depressão e da ansiedade.

Em paralelo, os estudos que avaliaram nutrientes isolados, como ômega-3, relataram melhora significativa nos sintomas depressivos, especialmente em pacientes com diagnóstico clínico de depressão maior. Esse efeito pode estar relacionado à modulação da neurotransmissão serotoninérgica e dopaminérgica, além da redução de marcadores inflamatórios. As vitaminas do complexo B, sobretudo a B9 (ácido fólico) e a B12, também apresentaram impacto relevante, uma vez que participam da síntese de neurotransmissores e na regulação da homocisteína, cujo excesso está associado a distúrbios cognitivos e do humor.

Outro ponto de destaque foi o papel da microbiota intestinal, avaliado em quatro estudos, que mostraram benefícios do uso de probióticos e de dietas ricas em fibras prebióticas na redução de sintomas ansiosos e depressivos. Esses resultados sustentam a teoria do eixo intestino-cérebro, segundo a qual a composição microbiana intestinal influencia processos inflamatórios, produção de neurotransmissores e resposta ao estresse.

853

Por outro lado, os estudos que investigaram a dieta ocidental apontaram correlação significativa entre alto consumo de alimentos ultraprocessados e risco aumentado de depressão e ansiedade. O excesso de açúcares simples e gorduras trans induz processos inflamatórios sistêmicos, resistência insulínica e estresse oxidativo, fatores que comprometem a função neuronal e a plasticidade sináptica.

Apesar da consistência dos achados, algumas limitações devem ser consideradas. A heterogeneidade metodológica entre os estudos, a variabilidade nos instrumentos de avaliação da saúde mental e o predomínio de estudos observacionais limitam a força das conclusões. Além disso, a escassez de pesquisas em populações de baixa e média renda restringe a generalização dos resultados.

Os resultados desta revisão integrativa reforçam a importância de estratégias nutricionais como componente fundamental da promoção da saúde mental. A adoção de padrões alimentares saudáveis, em especial aqueles ricos em alimentos de origem natural e

compostos bioativos, deve ser incentivada como medida preventiva e adjuvante no tratamento de transtornos psiquiátricos. Futuras pesquisas, sobretudo ensaios clínicos multicêntricos, são necessárias para consolidar as evidências e orientar recomendações clínicas baseadas em diretrizes nutricionais integradas à saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa evidencia que a alimentação desempenha papel significativo na manutenção e promoção da saúde mental, influenciando tanto a prevenção quanto o manejo de transtornos psiquiátricos. Padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea e dietas ricas em alimentos de origem vegetal, associam-se consistentemente à redução de sintomas depressivos e ansiosos, enquanto dietas ocidentais, caracterizadas pelo alto consumo de ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas, estão relacionadas a maior risco de comprometimento psicológico.

Os mecanismos fisiopatológicos que sustentam essas associações envolvem a modulação da inflamação sistêmica, do estresse oxidativo, da neurotransmissão e da microbiota intestinal, reforçando a importância de abordagens integrativas que considerem a alimentação como componente central do cuidado em saúde mental. Além disso, nutrientes específicos, como ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B e compostos bioativos, demonstram efeitos protetores sobre a função cerebral e o bem-estar psíquico.

854

Embora os achados sejam consistentes, observa-se a necessidade de estudos adicionais, em especial ensaios clínicos randomizados multicêntricos, para consolidar as evidências e possibilitar a formulação de diretrizes nutricionais específicas voltadas à saúde mental. Também se destaca a importância de considerar fatores socioculturais e econômicos, uma vez que eles influenciam escolhas alimentares e, consequentemente, o risco de transtornos mentais.

Esta revisão reforça a relevância da integração entre nutrição e saúde mental na prática clínica, políticas públicas e estratégias de promoção do bem-estar, evidenciando que a alimentação não apenas sustenta a saúde física, mas também exerce impacto direto sobre o equilíbrio psicológico e emocional dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

SUÁREZ-LÓPEZ, L. M. et al. Influence of Nutrition on Mental Health: Scoping Review. *PubMed Central*, 2023.

DE MIGUEL, A. et al. Systematic and Narrative Review of the Mediating Role of Nutrition in Mental Health. *PubMed Central*, 2025.

ZHANG, H. et al. Association between Western Dietary Patterns, Typical Food Groups, and Behavioral Health Disorders: A Meta-Analysis. *PubMed*, 2023.

GRAJEK, M. Nutrition and Mental Health: A Review of Current Knowledge. *Frontiers in Nutrition*, v. 9, p. 1-12, 2022.

POULTER, M. et al. A Systematic Review of the Effect of Dietary and Nutritional Interventions on Mental Health in Prisons. *PubMed*, 2024.

MOLERO, P. et al. Diet Quality and Depression Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, *ScienceDirect*, 2025.

APOSTOLAKOPOULOU, X. A. et al. A Narrative Review of the Association Between Healthy Dietary Patterns and Depression Risk. *PubMed Central*, 2024.

GIANFREDI, V. et al. Association between Dietary Patterns and Depression: An Umbrella Review of Meta-Analyses. *PubMed*, 2023.

WIJESEKARA, T. New Insights into the Connection Between Food and Mood. *Food Research International*, *ScienceDirect*, 2025.

XIONG, J. H. et al. Association of Sugar Consumption with Risk of Depression and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Nutrition*, v. 11, p. 1-14, 2024.

855

ACHOUR, Y. et al. Dietary Patterns and Major Depression: Results from Recent Meta-Analyses. *Nutrients*, *MDPI*, v. 17, n. 9, p. 1583, 2025.

EJTAHED, H. S. et al. Association between Junk Food Consumption and Mental Health Problems in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Psychiatry*, v. 24, p. 5889, 2024.

JIBRIL, A. T. et al. Derived Dietary Patterns and Mental Health in Apparently Healthy Adults: A Cross-Sectional Study in Iran. *The Open Public Health Journal*, v. 18, p. 1-12, 2025.

TAVAKOLY, R. et al. Effect of Different Dietary Patterns on Patients with Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, *MDPI*, v. 17, n. 3, p. 563, 2025.

STAUDACHER, H. M. et al. Diet Interventions for Depression: Review and Clinical Implications. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *SAGE Journals*, 2025.

FENTON, A. Nutrition for Mental Health: Guidance for Clinical Practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *ScienceDirect*, 2024. 2025.

ELIBY, D. et al. Associations between Diet Quality and Anxiety Symptoms: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders Reports*, *ScienceDirect*, 2023.

FIRTH, J. et al. Food and Mood: How Do Diet and Nutrition Affect Mental Health? *BMJ*, v. 369, p. m2382, 2020.

MERLO, G. et al. Gut Microbiota, Nutrition, and Mental Health: A Review. *Frontiers in Nutrition*, v. 11, p. 1337889, 2024.

ZHANG, R. et al. Associations of Dietary Patterns with Brain Health from a Genetic Perspective. *Nature Communications*, v. 15, p. 1-12, 2024.