

ALIMENTAÇÃO E ANSIEDADE: INFLUÊNCIA DOS PADRÕES ALIMENTARES NA SAÚDE MENTAL

EATING AND ANXIETY: INFLUENCE OF EATING PATTERNS ON MENTAL HEALTH

Carla Regina Pereira do Nascimento¹

Jamira de Castro Marques²

Carolina Lima de Souza³

José Carlos Sales⁴

RESUMO: A ansiedade constitui um dos transtornos mentais mais prevalentes na atualidade, podendo comprometer significativamente a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos. Nesse contexto, a alimentação tem sido apontada como um dos fatores capazes de influenciar a saúde mental, uma vez que os padrões alimentares podem interferir em processos neuroquímicos, inflamatórios, metabólicos e no funcionamento do eixo intestino-cérebro. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo analisar a influência dos padrões alimentares na saúde mental, com ênfase na relação entre alimentação e sintomas de ansiedade. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de caráter bibliográfico, fundamentada em estudos científicos que abordam a relação entre hábitos alimentares, nutrientes, microbiota intestinal e saúde mental. Evidências indicam que o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e aditivos, pode estar associado ao aumento de processos inflamatórios e à intensificação de sintomas ansiosos. Em contrapartida, padrões alimentares equilibrados, caracterizados pelo consumo de frutas, verduras, legumes, cereais integrais, oleaginosas, peixes e outros alimentos in natura ou minimamente processados, apresentam potencial para contribuir positivamente para a saúde mental. Nutrientes como ômega-3, magnésio, zinco, vitaminas do complexo B e triptofano também desempenham funções importantes no funcionamento do sistema nervoso e na regulação emocional. Além disso, destaca-se a participação da microbiota intestinal na comunicação entre o intestino e o cérebro. **Conclusão:** Conclui-se que a alimentação apresenta uma relação complexa e bidirecional com a ansiedade, podendo atuar como estratégia complementar na prevenção e no manejo dos sintomas, associada a outras formas de tratamento e ao acompanhamento multiprofissional.

Palavras-chave: Alimentação. Ansiedade. Saúde mental. Padrões alimentares. Nutrição.

¹ Discente do Curso de Bacharel em Nutrição, no Centro Universitário Fametro.

² Discente do Curso de Bacharel em Nutrição, no Centro Universitário Fametro.

³ Orientadora do Curso de Bacharel em Nutrição, no Centro Universitário Fametro. Especialista em Nutrição Clínica pela Faculdade Iguaçu.

⁴ Coordenador do Curso de Bacharel em Nutrição, no Centro Universitário Fametro. Mestre em Ciências dos alimentos pela Universidade Federal do Amazonas - UFAM.

ABSTRACT: Anxiety is one of the most prevalent mental disorders today and can significantly impair individuals' quality of life and well-being. In this context, diet has been identified as one of the factors capable of influencing mental health, since dietary patterns can affect neurochemical, inflammatory, and metabolic processes, as well as the functioning of the gut-brain axis. **Objective:** This study aims to analyze the influence of dietary patterns on mental health, with an emphasis on the relationship between diet and anxiety symptoms. **Methodology:** This is a bibliographic study based on scientific research addressing the relationship between dietary habits, nutrients, intestinal microbiota, and mental health. Evidence indicates that frequent consumption of ultra-processed foods rich in sugars, saturated fats, and additives may be associated with increased inflammatory processes and worsening anxiety symptoms. In contrast, balanced dietary patterns characterized by the consumption of fruits, vegetables, legumes, whole grains, nuts, fish, and other fresh or minimally processed foods may contribute positively to mental health. Nutrients such as omega-3 fatty acids, magnesium, zinc, B-complex vitamins, and tryptophan also play important roles in nervous system functioning and emotional regulation. Furthermore, the role of the intestinal microbiota in communication between the gut and brain is highlighted. **Conclusion:** It is concluded that diet has a complex and bidirectional relationship with anxiety and may serve as a complementary strategy for the prevention and management of symptoms, alongside other forms of treatment and multidisciplinary care.

Keywords: Diet. Anxiety. Mental health. Dietary patterns. Nutrition.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é considerada um dos transtornos mentais mais prevalentes da atualidade, caracterizando-se por um estado persistente de preocupação, tensão e apreensão, frequentemente acompanhado de manifestações físicas como taquicardia, sudorese, tensão muscular e alterações no sono (Naue; Welter, 2017). Embora a ansiedade represente uma resposta fisiológica natural diante de situações de perigo ou estresse, sua manifestação excessiva e prolongada pode comprometer significativamente a saúde física, emocional e social dos indivíduos, configurando-se como um importante problema de saúde pública. (Organização Mundial da Saúde, 2023).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, os transtornos de ansiedade apresentam elevada prevalência mundial, afetando milhões de pessoas e impactando diretamente a qualidade de vida e o bem-estar psicológico da população. (Organização Mundial da Saúde, 2023).

Além de fatores genéticos, emocionais e ambientais, estudos recentes têm demonstrado que os hábitos alimentares exercem influência significativa sobre a saúde mental e o desenvolvimento de sintomas ansiosos. Nesse contexto, padrões alimentares inadequados,

caracterizados pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e aditivos químicos, estão associados ao aumento de processos inflamatórios e alterações neuroquímicas relacionadas à ansiedade. Em contrapartida, dietas equilibradas, compostas por alimentos in natura e fontes adequadas de nutrientes essenciais, demonstram efeitos positivos na prevenção e no manejo dos transtornos ansiosos (Neves teixeira *et al.*, 2025).

Do ponto de vista fisiológico, a relação entre alimentação e ansiedade pode ser compreendida pela participação dos nutrientes na síntese e regulação de neurotransmissores envolvidos no controle do humor, como serotonina, dopamina e ácido gama-aminobutírico (GABA). (Naue; Welter, 2017).

Nutrientes como triptofano, ômega-3, vitaminas do complexo B, magnésio e zinco desempenham funções importantes no funcionamento do sistema nervoso central, contribuindo para o equilíbrio neuroquímico e emocional. Assim, deficiências nutricionais e padrões alimentares inflamatórios podem favorecer alterações no funcionamento cerebral e intensificar sintomas ansiosos. (Neves Teixeira *et al.*, 2025).

Adicionalmente, destaca-se o papel do eixo intestino-cérebro, caracterizado por uma comunicação bidirecional entre o trato gastrointestinal e o sistema nervoso central. Nesse contexto, a microbiota intestinal, formada pelo conjunto de microrganismos, como bactérias, que habitam principalmente o intestino, constitui uma importante parte desse sistema de comunicação. Esses microrganismos participam da digestão e do metabolismo de componentes da alimentação, produzindo substâncias e metabólitos capazes de influenciar o funcionamento do organismo. Entre esses compostos estão os ácidos graxos de cadeia curta, que podem atuar sobre mecanismos relacionados à inflamação, à função intestinal e à atividade cerebral. Dessa maneira, alterações na composição e no equilíbrio da microbiota, conhecidas como disbiose, podem interferir na comunicação entre o intestino e o cérebro, influenciando processos relacionados ao humor, ao comportamento e às respostas emocionais. Assim, uma alimentação rica em fibras, frutas, verduras e outros alimentos que favorecem a diversidade da microbiota pode contribuir para a manutenção da saúde intestinal e, consequentemente, para o equilíbrio do eixo intestino-cérebro (Zhang *et al.*, 2023; Li *et al.*, 2023).

Dietas ricas em fibras, frutas, verduras e alimentos fermentados favorecem a manutenção da eubiose intestinal, enquanto o consumo excessivo de ultraprocessados pode

promover disbiose, inflamação sistêmica e alterações relacionadas à saúde mental. (Zhang *et al.*, 2023).

Além dos aspectos fisiológicos, a ansiedade também pode influenciar diretamente o comportamento alimentar. Muitos indivíduos utilizam a alimentação como mecanismo compensatório para lidar com emoções negativas, fenômeno conhecido como fome emocional, caracterizado principalmente pelo consumo excessivo de alimentos altamente palatáveis e calóricos. Esse comportamento pode desencadear um ciclo prejudicial, no qual a alimentação inadequada contribui para o agravamento dos sintomas ansiosos, reforçando padrões alimentares desregulados e impactos negativos sobre a saúde mental. (Machado *et al.*, 2023).

Diante desse contexto, torna-se evidente que a alimentação exerce influência significativa no desenvolvimento e agravamento da ansiedade, atuando por mecanismos fisiológicos, inflamatórios, neuroquímicos e comportamentais. Assim, compreender a relação entre padrões alimentares e saúde mental é fundamental para subsidiar estratégias de prevenção e manejo dos transtornos ansiosos. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar a influência dos padrões alimentares na saúde mental, discutindo o papel da nutrição como estratégia complementar na prevenção e no controle da ansiedade.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

- Discutir as evidências científicas sobre a atuação da nutrição na prevenção e no manejo dos transtornos ansiosos.

2.2 Objetivos Específicos:

- Identificar os principais nutrientes envolvidos no funcionamento do sistema nervoso e na regulação do humor;
- Relacionar padrões alimentares com o desenvolvimento e a intensificação dos sintomas de ansiedade;
- Analisar o papel da nutrição na prevenção e no manejo de quadros ansiosos.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, desenvolvida com o propósito de reunir, analisar e discutir evidências científicas acerca da influência dos padrões alimentares sobre a saúde mental, com ênfase na relação entre alimentação e sintomas de ansiedade.

A revisão integrativa foi escolhida por possibilitar a reunião de diferentes tipos de estudos e perspectivas científicas sobre uma determinada problemática, permitindo a identificação de convergências, divergências, lacunas e possíveis mecanismos envolvidos no fenômeno estudado.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico. Foram considerados estudos publicados entre janeiro de 2017 e dezembro de 2025, nos idiomas português e inglês, além de documentos institucionais pertinentes à temática.

Para a realização das buscas, foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Entre os termos empregados estiveram: “alimentação”, “ansiedade”, “saúde mental”, “nutrição”, “hábitos alimentares”, “padrões alimentares”, “microbiota intestinal”, “eixo intestino-cérebro”, “food”, “anxiety”, “mental health”, “nutrition”, “dietary patterns” e “gut microbiota”.

Inicialmente, foram realizadas buscas exploratórias para identificação da literatura relacionada ao tema. Em seguida, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos dos estudos encontrados, sendo selecionados aqueles que apresentavam relação direta com os objetivos da pesquisa. Os estudos potencialmente elegíveis foram posteriormente submetidos à leitura integral para avaliação de sua pertinência.

Foram adotados como critérios de inclusão: estudos publicados dentro do período estabelecido; artigos disponíveis em texto completo; publicações nos idiomas português ou inglês; estudos que abordassem alimentação, padrões alimentares, nutrientes, microbiota intestinal, saúde mental ou ansiedade; e trabalhos que apresentassem resultados ou discussões relacionados aos objetivos desta revisão.

Foram excluídos estudos duplicados, trabalhos incompletos, publicações que não apresentassem relação direta com a temática, estudos cujo conteúdo não permitisse responder aos objetivos propostos e publicações fora do período delimitado.

Após a seleção, as informações relevantes foram organizadas de acordo com categorias temáticas previamente estabelecidas: relação entre alimentação e saúde mental; padrões alimentares e ansiedade; alimentos ultraprocessados; nutrientes e compostos bioativos; microbiota intestinal e eixo intestino-cérebro; comportamento alimentar e ansiedade; e intervenção nutricional.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, mediante leitura analítica e interpretativa dos estudos selecionados. Foram comparados os principais resultados, mecanismos propostos, possíveis benefícios dos padrões alimentares saudáveis e limitações identificadas pelos autores. As evidências foram posteriormente agrupadas por similaridade temática, permitindo a construção de uma síntese narrativa dos achados.

Também foram consideradas as diferenças metodológicas entre os estudos, incluindo tipo de desenho, população investigada, instrumentos de avaliação da ansiedade, métodos utilizados para avaliar o consumo alimentar e principais desfechos analisados. Essa etapa teve como finalidade evitar a interpretação isolada dos resultados e possibilitar uma discussão mais crítica das evidências disponíveis.

6

Por se tratar de uma revisão de literatura baseada em dados secundários e informações disponíveis publicamente, não houve intervenção direta com seres humanos nem coleta de dados primários. Dessa forma, não foram realizados procedimentos de identificação ou acompanhamento individual de participantes.

A interpretação dos resultados buscou preservar as limitações apresentadas pelos estudos analisados, especialmente quanto à impossibilidade de estabelecer causalidade em pesquisas observacionais. Dessa maneira, as associações encontradas entre alimentação e ansiedade foram discutidas considerando a influência de fatores potencialmente relacionados, como estilo de vida, sono, atividade física, condições socioeconômicas, aspectos psicológicos e características individuais.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Ansiedade e saúde mental: aspectos fisiológicos e comportamentais

A ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras, estando relacionada a mecanismos de sobrevivência e adaptação. Entretanto, quando ocorre de forma excessiva, persistente e desproporcional aos estímulos, pode comprometer significativamente a saúde física, emocional e social do indivíduo, configurando os transtornos de ansiedade (Sadock; Sadock; Ruiz, 2021).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, os transtornos ansiosos estão entre os problemas de saúde mental mais prevalentes no mundo, afetando milhões de pessoas e impactando diretamente a qualidade de vida, a produtividade e as relações sociais (OMS, 2023). A etiologia da ansiedade é multifatorial, envolvendo fatores genéticos, ambientais, neurobiológicos, emocionais e sociais. Owens *et al.* (2020) destacam que aspectos como estresse crônico, vulnerabilidade socioeconômica, privação do sono e hábitos de vida inadequados contribuem significativamente para o desenvolvimento e o agravamento desses quadros.

Do ponto de vista fisiopatológico, a ansiedade está associada a alterações em neurotransmissores como serotonina, dopamina, ácido gama-aminobutírico (GABA) e noradrenalina, além da hiperativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, responsável pela resposta ao estresse. Essas alterações podem desencadear respostas inflamatórias e aumento do estresse oxidativo, comprometendo o funcionamento cerebral e a regulação emocional (Borkowska *et al.*, 2022).

Além dos fatores neuroquímicos, observa-se uma forte relação entre a ansiedade e o comportamento alimentar. Indivíduos ansiosos frequentemente apresentam perturbações no padrão de consumo, como episódios de compulsão, ingestão excessiva de alimentos ultraprocessados e maior busca por opções ricas em açúcar e gordura como mecanismo compensatório emocional (Machado *et al.*, 2023). Machado *et al.* (2023) explicam que esse comportamento está relacionado à ativação dos circuitos cerebrais de recompensa mediados pela dopamina, promovendo uma sensação temporária de prazer e alívio.

Nesse contexto, a ansiedade deve ser compreendida como uma condição complexa que ultrapassa aspectos exclusivamente psicológicos, envolvendo interações intrincadas entre cérebro, comportamento, metabolismo e estilo de vida. Dessa forma, torna-se fundamental

compreender como os fatores dietéticos podem influenciar o desenvolvimento e o manejo dos sintomas ansiosos.

4.2 Relação entre alimentação e saúde mental

Nas últimas décadas, a relação entre alimentação e saúde mental tem recebido crescente atenção da comunidade científica, dando origem ao campo da psiquiatria nutricional. Essa área investiga como nutrientes, padrões dietéticos e o estado nutricional global influenciam o funcionamento cerebral, os processos emocionais e o desenvolvimento de transtornos mentais (Jacka *et al.*, 2022).

Segundo Firth *et al.* (2020), a alimentação exerce influência significativa sobre mecanismos neurobiológicos essenciais, incluindo a síntese de neurotransmissores, a resposta inflamatória, a plasticidade cerebral e o equilíbrio da microbiota intestinal. Dietas inadequadas — especialmente aquelas ricas em produtos ultraprocessados, açúcares refinados e gorduras saturadas — têm sido consistentemente associadas ao aumento de sintomas ansiosos e depressivos.

Entre os mecanismos envolvidos nessa relação, destaca-se o eixo intestino-cérebro, um sistema bidirecional de comunicação entre o trato gastrointestinal e o sistema nervoso central. Cryan *et al.* (2019) demonstram que alterações na microbiota intestinal (disbiose) podem interferir na produção de neurotransmissores e mediadores inflamatórios, afetando diretamente o humor, o comportamento e as respostas emocionais.

A inflamação crônica de baixo grau também tem sido apontada como um importante fator associado aos transtornos mentais (Borkowska *et al.*, 2022). Borkowska *et al.* (2022) destacam que processos inflamatórios persistentes podem alterar funções neuronais e contribuir para o agravamento da ansiedade. Nesse cenário, padrões alimentares pró-inflamatórios apresentam impacto negativo sobre a psique, enquanto dietas ricas em compostos antioxidantes e anti-inflamatórios demonstram efeitos protetores.

Outro aspecto relevante refere-se à influência sistêmica dos hábitos de vida. A literatura aponta que a alimentação saudável, quando associada à prática regular de atividade física, ao sono reparador e à hidratação adequada, atua de maneira integrada na promoção do bem-estar psicológico e na mitigação dos sintomas ansiosos (Jacka *et al.*, 2022).

Dessa forma, observa-se que a alimentação e a saúde mental apresentam uma relação complexa e bidirecional: ao mesmo tempo em que o padrão alimentar molda o estado emocional, as oscilações psicológicas interferem diretamente nas escolhas e nos comportamentos alimentares do indivíduo.

4.3 Padrões alimentares e influência nos sintomas de ansiedade

Os padrões alimentares representam o conjunto de hábitos e rotinas dietéticas adotados de forma contínua, sendo considerados importantes determinantes da saúde física e mental. Estudos recentes demonstram que a qualidade global da dieta pode exercer influência marcante sobre o desenvolvimento e o curso dos sintomas ansiosos. (Marx *et al.*, 2021).

A chamada "dieta ocidental", caracterizada pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas, gorduras saturadas e produtos industrializados, está associada ao aumento de processos inflamatórios, alterações metabólicas e piora da saúde mental (Marx *et al.*, 2021). Marx *et al.* (2021) apontam que indivíduos que aderem a dietas de baixa qualidade apresentam maior prevalência de ansiedade e outros transtornos emocionais.

Em contrapartida, padrões alimentares saudáveis, como a Dieta Mediterrânea, têm sido associados à redução desses sintomas devido ao elevado consumo de frutas, verduras, legumes, oleaginosas, azeite de oliva, peixes e cereais integrais (Lassale *et al.*, 2019). Lassale *et al.* (2019) afirmam que dietas ricas em alimentos in natura fornecem nutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios capazes de proteger a função cerebral e modular as respostas emocionais.

No que tange ao comportamento alimentar emocional, o estudo conduzido por Machado *et al.* (2023) reforça que indivíduos ansiosos frequentemente utilizam a comida como uma válvula de escape para lidar com sentimentos negativos. Esse consumo focado em alimentos altamente palatáveis e calóricos pode desencadear um ciclo vicioso contínuo entre ansiedade, compulsão e progressiva deterioração da qualidade alimentar.

Além disso, fatores socioeconômicos, culturais e comportamentais também moldam essa dinâmica. A dificuldade de acesso a alimentos frescos, a rotina acelerada e a conveniência dos produtos industrializados favorecem a adoção de hábitos inadequados, retroalimentando o agravamento dos sintomas ansiosos. (JACKA *et al.*, 2022).

Portanto, compreender os padrões alimentares torna-se fundamental para a análise da ansiedade, evidenciando que a alimentação não deve ser observada apenas sob a perspectiva

nutricional quantitativa, mas também através de suas dimensões comportamentais e emocionais.

4.4 Nutrientes e compostos bioativos relacionados à ansiedade

Além dos padrões alimentares globais, diversos nutrientes específicos têm sido mapeados por sua ação direta no funcionamento cerebral e na regulação emocional. Estudos científicos demonstram que determinados compostos bioativos participam da síntese de neurotransmissores, da modulação inflamatória e da proteção neuronal, influenciando o manejo da ansiedade. (Gómez-Pinilla, 2020).

Entre os minerais mais estudados destaca-se o magnésio, essencial para o funcionamento neuromuscular e o equilíbrio do sistema nervoso (Boyle; Lawton; Dye, 2017). Boyle, Lawton e Dye (2017), em uma revisão sistemática, observaram que a suplementação de magnésio apresentou efeitos positivos na redução subjetiva da ansiedade e do estresse em diferentes grupos populacionais.

Os ácidos graxos ômega-3 também têm sido amplamente investigados devido às suas propriedades anti-inflamatórias e neuroprotetoras (Liao *et al.*, 2019). Segundo Liao *et al.* (2019), indivíduos com maior consumo ou suplementação de ômega-3 apresentaram redução significativa dos escores de ansiedade, sugerindo o potencial benefício desse lipídeo no manejo complementar do transtorno.

10

Outro componente crucial refere-se às fibras alimentares e sua relação com a saúde intestinal (Zhang *et al.*, 2023). Zhang *et al.* (2023) destacam que dietas ricas em fibras favorecem o eubiose (equilíbrio da microbiota) e a consequente produção de metabólitos benéficos, como os ácidos graxos de cadeia curta. Esses compostos atuam na comunicação intestino-cérebro, contribuindo para uma melhor regulação emocional.

Além disso, vitaminas do complexo B, antioxidantes e compostos fenólicos presentes em matrizes vegetais participam ativamente da proteção contra o estresse oxidativo e da síntese de neurotransmissores associados ao humor (Gómez-Pinilla, 2020). Gómez-Pinilla (2020) ressalta que o aporte adequado desses micronutrientes desempenha um papel essencial na manutenção da plasticidade cerebral e no funcionamento cognitivo.

Entretanto, apesar dos avanços científicos, a literatura ressalta que nutrientes isolados não devem ser encarados como uma panaceia ou tratamento exclusivo para a ansiedade. Os

benefícios observados estão intrinsecamente atrelados a padrões alimentares equilibrados e a uma abordagem terapêutica multiprofissional.

4.5 Intervenção nutricional como estratégia complementar no manejo da ansiedade

Diante das robustas evidências científicas sobre a interface entre nutrição e saúde mental, a intervenção dietética consolidou-se como uma importante estratégia complementar no manejo dos transtornos ansiosos. A transição para hábitos alimentares mais saudáveis contribui diretamente para a redução de processos inflamatórios, equilíbrio metabólico e estabilização emocional. (Jacka *et al.*, 2022).

Segundo Jacka *et al.* (2022), intervenções nutricionais estruturadas — quando associadas à prática regular de atividade física, higiene do sono e suporte psicológico — apresentam resultados promissores na atenuação de sintomas ansiosos e depressivos. Todavia, os autores reforçam que a nutrição deve atuar de forma adjunta, integrando-se ao tratamento médico e psiquiátrico tradicional, sem nunca substituir as terapias convencionais e farmacológicas quando necessárias.

Nesse cenário, a educação alimentar e nutricional assume um papel pedagógico fundamental, capacitando o indivíduo a realizar escolhas conscientes. Estratégias voltadas à restrição de ultraprocessados e ao incentivo do consumo de alimentos in natura e mínimos processados promovem uma melhora sustentável do bem-estar psicológico. (Jacka *et al.*, 2022).

Ademais, a atuação do nutricionista clínico torna-se indispensável para a elaboração de condutas individualizadas, que considerem não apenas as necessidades biológicas, mas também os aspectos socioeconômicos, culturais e as dores emocionais do paciente. A abordagem precisa respeitar a complexidade do transtorno e entender a comida como parte do comportamento afetivo. (Jacka *et al.*, 2022).

Conclui-se, portanto, que a alimentação exerce influência profunda sobre a saúde mental por meio de complexas vias fisiológicas, neurológicas e comportamentais. Dada a natureza multifatorial da ansiedade, faz-se indispensável o desenho de estratégias interdisciplinares que conectem a nutrição à psicologia e à medicina, visando o cuidado integral e a real melhora na qualidade de vida dos indivíduos.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar uma relação complexa entre alimentação, funcionamento do sistema nervoso, microbiota intestinal e manifestações relacionadas à ansiedade. De modo geral, os achados da literatura apontam que a qualidade global da alimentação pode estar associada à saúde mental, embora a relação não seja exclusivamente causal e seja influenciada por fatores biológicos, psicológicos, sociais e comportamentais. Essa perspectiva é coerente com a proposta deste estudo, que buscou analisar a influência dos padrões alimentares na saúde mental e, particularmente, nos sintomas de ansiedade.

5.1 Padrões alimentares e sintomas de ansiedade

Os estudos analisados demonstram que padrões alimentares caracterizados pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas, produtos ricos em açúcares adicionados e gorduras saturadas apresentam associação desfavorável com indicadores de saúde mental. A revisão sistemática e meta-análise realizada por Lane et al. (2022), envolvendo 17 estudos observacionais e 385.541 participantes, identificou associação entre maior consumo de alimentos ultraprocessados e maiores chances de sintomas de ansiedade. Os autores encontraram associação entre maior exposição aos ultraprocessados e sintomas de ansiedade, embora ressaltem a necessidade de estudos prospectivos e experimentais para estabelecer relações causais.

Esses resultados reforçam os achados apresentados por Marx et al. (2021), segundo os quais a qualidade da dieta pode estar relacionada ao desenvolvimento e à evolução de sintomas ansiosos. Entretanto, é importante destacar que a associação observada na literatura não significa que o consumo de determinado alimento isoladamente seja responsável pelo surgimento da ansiedade. O padrão alimentar deve ser compreendido de maneira global, considerando frequência, variedade, qualidade nutricional e contexto de consumo.

Uma possível explicação para essa associação envolve mecanismos inflamatórios e metabólicos. Dietas com elevada participação de produtos ultraprocessados tendem a apresentar menor quantidade de fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos presentes nos alimentos in natura e minimamente processados. Paralelamente, podem apresentar maior densidade

energética e quantidade de açúcares, gorduras e sódio. Esse conjunto de características pode contribuir para alterações metabólicas e inflamatórias que potencialmente interferem no funcionamento cerebral.

Entretanto, os resultados não são totalmente uniformes. Mazloomi et al. (2023), em uma revisão sistemática e meta-análise envolvendo 260.385 participantes, observaram associação entre maior consumo de ultraprocessados e depressão, mas não encontraram associação estatisticamente significativa com ansiedade na análise principal. Essa diferença evidencia uma importante limitação da literatura: os resultados podem variar conforme o desenho do estudo, instrumento utilizado para avaliação da ansiedade, população analisada e forma de mensuração do consumo alimentar.

Dessa maneira, os achados sugerem uma associação relevante entre baixa qualidade da dieta e saúde mental, mas não permitem afirmar que o consumo de ultraprocessados seja, isoladamente, causa direta dos transtornos ansiosos.

5.2 Padrões alimentares saudáveis e proteção da saúde mental

Em oposição aos padrões alimentares caracterizados pelo elevado consumo de ultraprocessados, a literatura aponta benefícios potenciais de dietas compostas predominantemente por frutas, verduras, legumes, cereais integrais, leguminosas, oleaginosas, peixes e outras fontes de nutrientes essenciais.

A alimentação de padrão mediterrâneo destaca-se nesse contexto devido à elevada presença de alimentos vegetais, fibras, compostos fenólicos, vitaminas, minerais e ácidos graxos insaturados. Lassale et al. (2019) demonstraram associação entre índices de alimentação saudável e melhores indicadores de saúde mental, enquanto estudos mais recentes continuam apontando resultados favoráveis para padrões alimentares mediterrâneos.

Uma revisão sistemática publicada recentemente analisou 104 estudos, incluindo estudos observacionais e intervenções, e encontrou associação entre a adesão à dieta mediterrânea e melhores desfechos de saúde mental, incluindo redução de sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Os possíveis mecanismos apontados incluem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, além da influência sobre a microbiota intestinal.

Resultados experimentais também reforçam a possibilidade de benefício das intervenções alimentares. Em um ensaio clínico randomizado realizado durante 12 semanas,

participantes submetidos à orientação para adoção de uma dieta mediterrânea apresentaram avaliação de sintomas de depressão, ansiedade e estresse por meio da escala DASS-21, demonstrando o potencial de intervenções dietéticas como estratégia complementar.

Esses resultados são importantes para a atuação do nutricionista, pois demonstram que a abordagem não deve se limitar à prescrição ou suplementação de nutrientes isolados. A promoção de um padrão alimentar equilibrado e sustentável pode ser mais adequada, considerando também os hábitos, a realidade socioeconômica, as preferências alimentares e os aspectos emocionais do indivíduo.

5.3 Nutrientes e funcionamento do sistema nervoso

Os estudos analisados também demonstram que determinados nutrientes apresentam participação relevante nos mecanismos relacionados ao funcionamento cerebral. Entre eles, destacam-se os ácidos graxos ômega-3, magnésio, zinco, vitaminas do complexo B, fibras alimentares e compostos antioxidantes.

O ômega-3 apresenta especial interesse devido à sua participação na estrutura das membranas celulares e aos seus efeitos relacionados à modulação de processos inflamatórios. Su et al. (2018), em uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos, observaram associação entre o uso de ácidos graxos ômega-3 e redução da gravidade de sintomas de ansiedade, principalmente em grupos com condições clínicas específicas e em doses mais elevadas.

Apesar desses resultados, a utilização de nutrientes isoladamente deve ser interpretada com cautela. A evidência disponível não sustenta a ideia de que a suplementação de um único nutriente possa substituir o tratamento convencional dos transtornos de ansiedade. O papel dos nutrientes deve ser compreendido dentro do contexto da alimentação e do estado nutricional global.

O magnésio também aparece entre os nutrientes de interesse. Boyle, Lawton e Dye (2017) identificaram, em revisão sistemática, resultados que sugerem possível benefício da suplementação de magnésio sobre medidas subjetivas de ansiedade e estresse. Entretanto, diferenças metodológicas entre os estudos dificultam a generalização dos resultados.

Assim, os dados reforçam que uma alimentação variada e nutricionalmente adequada é mais relevante do que a busca por um único “nutriente para ansiedade”. A ingestão adequada

de micronutrientes, fibras, proteínas de qualidade e gorduras insaturadas deve fazer parte de uma estratégia alimentar global.

5.4 Eixo intestino-cérebro e microbiota intestinal

Outro resultado relevante identificado na literatura refere-se à participação do eixo intestino-cérebro. Esse sistema representa uma comunicação bidirecional entre o trato gastrointestinal e o sistema nervoso central, envolvendo mecanismos neurais, imunológicos, metabólicos e endócrinos.

A microbiota intestinal participa desse processo por meio do metabolismo dos componentes da alimentação e da produção de diferentes metabólitos. Entre eles, destacam-se os ácidos graxos de cadeia curta, que podem participar da modulação de processos inflamatórios e da comunicação entre intestino e cérebro.

Cryan et al. (2019) destacam a importância do eixo microbiota-intestino-cérebro na compreensão das relações entre o funcionamento intestinal e processos relacionados ao comportamento e à saúde mental. Nesse contexto, alterações na composição da microbiota, denominadas disbiose, vêm sendo investigadas como possíveis participantes de mecanismos relacionados a transtornos neuropsiquiátricos.

15

A alimentação apresenta papel importante nesse processo, principalmente por fornecer substratos utilizados pela microbiota. Dietas com maior quantidade de fibras e diversidade de alimentos vegetais podem favorecer a presença de microrganismos capazes de produzir metabólitos potencialmente benéficos. Em contrapartida, padrões alimentares de baixa qualidade podem estar associados a alterações desfavoráveis da microbiota.

Os resultados, entretanto, devem ser interpretados com cautela, uma vez que parte significativa das evidências sobre os mecanismos do eixo intestino-cérebro ainda deriva de estudos experimentais e observacionais. Dessa forma, embora exista plausibilidade biológica para a participação da microbiota nos processos relacionados à ansiedade, ainda são necessários estudos clínicos de maior qualidade para estabelecer quais modificações da microbiota apresentam relevância terapêutica.

Nesse sentido, Zhao et al. (2023), ao analisarem 29 ensaios clínicos randomizados envolvendo 2.035 participantes, observaram que probióticos e simbióticos apresentaram redução

dos escores de ansiedade, embora o tamanho do efeito tenha sido pequeno e ainda existam incertezas quanto às cepas, doses e duração ideais.

Portanto, os resultados indicam que a microbiota representa uma importante área de investigação dentro da nutrição e saúde mental, mas a utilização de probióticos ou outros produtos específicos não deve ser considerada tratamento isolado para os transtornos de ansiedade.

5.5 Relação bidirecional entre ansiedade e comportamento alimentar

A literatura também demonstra que a relação entre alimentação e ansiedade ocorre de maneira bidirecional. Assim como a qualidade da alimentação pode estar associada ao estado emocional, os sintomas de ansiedade podem modificar os hábitos alimentares.

Indivíduos que apresentam ansiedade podem experimentar alterações no apetite, horários das refeições e escolhas alimentares. Em determinadas situações, alimentos altamente palatáveis podem ser utilizados como estratégia para lidar momentaneamente com emoções negativas, contribuindo para um padrão de alimentação emocional.

Machado et al. (2023) destacam a participação dos mecanismos de recompensa nesse comportamento, especialmente aqueles relacionados à dopamina. O consumo de alimentos altamente palatáveis pode produzir sensação momentânea de prazer e conforto, favorecendo a repetição do comportamento.

Esse processo pode formar um ciclo: sintomas emocionais podem estimular escolhas alimentares menos adequadas; essas escolhas podem estar associadas a pior qualidade da dieta e alterações metabólicas; posteriormente, os impactos físicos e psicológicos podem contribuir para a manutenção dos sintomas. Portanto, a intervenção nutricional deve considerar não apenas o que o indivíduo come, mas também por que, quando e em quais situações ele se alimenta.

5.6 Intervenção nutricional como estratégia complementar

Os resultados encontrados reforçam o papel da nutrição como estratégia complementar no cuidado à saúde mental. A literatura indica que intervenções baseadas na melhoria da qualidade da alimentação apresentam potencial, especialmente quando integradas a outras estratégias de cuidado.

Uma revisão rápida de 46 revisões sobre intervenções dietéticas em saúde mental encontrou evidências de interesse para diferentes condições psiquiátricas, incluindo depressão e ansiedade, embora também tenha identificado limitações na quantidade e na qualidade dos estudos disponíveis.

Além disso, o estudo SMILES, um ensaio clínico randomizado, demonstrou que uma intervenção dietética estruturada e conduzida por nutricionistas pode ser incorporada ao tratamento de transtornos mentais, embora o estudo tenha como foco principal a depressão e não a ansiedade isoladamente.

Diante disso, a intervenção nutricional deve priorizar a ampliação do consumo de alimentos in natura e minimamente processados, aumento da variedade alimentar, adequação da ingestão de fibras, incentivo ao consumo de frutas, verduras, legumes, leguminosas, cereais integrais, oleaginosas e fontes de gorduras insaturadas, além da redução gradual do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados.

É importante destacar que a orientação nutricional não deve assumir caráter restritivo ou culpabilizado. Em indivíduos com ansiedade, intervenções alimentares excessivamente rígidas podem aumentar a preocupação com a alimentação e prejudicar a adesão. Dessa maneira, o planejamento deve ser individualizado, considerando preferências, cultura alimentar, condições econômicas, rotina, disponibilidade de alimentos e comportamento alimentar.

5.7 Síntese dos achados e limitações das evidências

De maneira geral, os resultados desta revisão indicam quatro aspectos principais: primeiro, existe associação entre qualidade da alimentação e saúde mental; segundo, padrões alimentares ricos em alimentos in natura e minimamente processados apresentam resultados potencialmente favoráveis; terceiro, nutrientes e componentes alimentares específicos participam de mecanismos relacionados ao funcionamento cerebral; e quarto, a microbiota intestinal e o eixo intestino-cérebro constituem mecanismos relevantes para compreender a relação entre alimentação e ansiedade.

Entretanto, os resultados devem ser interpretados considerando as limitações da literatura. Muitos estudos são observacionais, o que dificulta estabelecer causalidade. Além disso, existem diferenças entre instrumentos utilizados para avaliar ansiedade, métodos de

avaliação do consumo alimentar, características das populações e critérios utilizados para definir padrões alimentares.

Outro ponto importante é a possibilidade de causalidade reversa. Pessoas com sintomas de ansiedade podem modificar sua alimentação em razão do próprio quadro emocional, de alterações no apetite, da rotina ou do uso de medicamentos. Dessa forma, a associação entre dieta e ansiedade pode ocorrer em ambas as direções.

Portanto, embora as evidências disponíveis sejam promissoras, ainda não é possível afirmar que uma determinada dieta seja capaz de prevenir ou tratar isoladamente os transtornos de ansiedade. A alimentação deve ser compreendida como parte de um conjunto de fatores relacionados à saúde mental e como uma estratégia complementar ao acompanhamento psicológico, médico e de outros profissionais da saúde.

5.8 Implicações para a atuação do nutricionista

Os resultados encontrados reforçam a importância da atuação do nutricionista na promoção da saúde mental. A consulta nutricional deve ultrapassar a avaliação quantitativa da dieta e considerar comportamento alimentar, qualidade do sono, rotina, nível de estresse, condições socioeconômicas, cultura alimentar e relação do indivíduo com a comida.

18

A educação alimentar e nutricional pode contribuir para que o indivíduo compreenda a importância de uma alimentação variada e equilibrada, sem estabelecer relações simplistas entre determinados alimentos e a cura da ansiedade.

Dessa forma, o nutricionista pode atuar na prevenção e promoção da saúde, auxiliando na construção de hábitos alimentares sustentáveis e integrando sua atuação ao cuidado multiprofissional. A alimentação adequada não substitui psicoterapia, tratamento médico ou farmacológico quando indicados, mas pode contribuir para o cuidado integral e para a melhoria da qualidade de vida.

6. CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa permitiu compreender que a alimentação apresenta uma relação complexa e bidirecional com a saúde mental, especialmente com os sintomas de ansiedade. A partir da análise dos estudos selecionados, observou-se que os padrões alimentares,

a qualidade nutricional da dieta, o estado nutricional e os hábitos de vida podem participar de diferentes mecanismos relacionados ao funcionamento cerebral e à regulação emocional.

Os achados indicam que padrões alimentares caracterizados pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas, açúcares adicionados e gorduras saturadas podem estar associados a desfechos desfavoráveis para a saúde mental. Em contrapartida, padrões alimentares baseados no consumo diversificado de frutas, verduras, legumes, leguminosas, cereais integrais, oleaginosas, peixes e outros alimentos in natura ou minimamente processados apresentam potencial para contribuir para a manutenção da saúde mental e para a redução de fatores associados aos sintomas ansiosos.

Também foi possível identificar a importância de nutrientes como ômega-3, magnésio, zinco, vitaminas do complexo B e compostos bioativos, que participam de processos relacionados ao funcionamento do sistema nervoso, à proteção celular e à modulação de mecanismos inflamatórios. Entretanto, os resultados não sustentam a utilização de nutrientes isolados como tratamento exclusivo para a ansiedade, sendo mais adequado considerar a qualidade da alimentação como um todo.

Outro aspecto relevante identificado foi a participação do eixo intestino-cérebro e da microbiota intestinal. A alimentação influencia a composição e a atividade da microbiota, que participa de processos metabólicos, imunológicos e de comunicação com o sistema nervoso central. Dessa forma, uma alimentação diversificada e rica em fibras pode contribuir para a manutenção de um ambiente intestinal adequado, embora ainda sejam necessários estudos clínicos mais robustos para esclarecer completamente os mecanismos envolvidos e sua aplicação terapêutica.

A revisão também evidenciou que a relação entre ansiedade e alimentação ocorre nos dois sentidos. Enquanto hábitos alimentares inadequados podem estar associados a alterações relacionadas à saúde mental, os próprios sintomas ansiosos podem influenciar as escolhas alimentares, favorecendo a alimentação emocional e o consumo de alimentos altamente palatáveis. Esse aspecto reforça a necessidade de uma abordagem individualizada, que considere não apenas os nutrientes e alimentos consumidos, mas também os aspectos emocionais, sociais, culturais e comportamentais relacionados à alimentação.

Diante disso, conclui-se que a alimentação adequada pode constituir uma importante estratégia complementar na promoção da saúde mental e no manejo dos sintomas de ansiedade.

A atuação do nutricionista apresenta relevância nesse contexto, especialmente por meio da educação alimentar e nutricional, da promoção de hábitos alimentares equilibrados e da elaboração de estratégias individualizadas e sustentáveis.

Por fim, ressalta-se que a nutrição não deve ser compreendida como substituta da psicoterapia, do acompanhamento médico ou do tratamento farmacológico quando este for indicado. A ansiedade possui origem multifatorial e, portanto, seu cuidado deve envolver uma abordagem multiprofissional. São necessários novos estudos, especialmente ensaios clínicos de longo prazo, para ampliar a compreensão sobre os efeitos dos padrões alimentares e das intervenções nutricionais na prevenção e no manejo dos transtornos de ansiedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORKOWSKA, A. et al. Low-grade inflammation and its microscopic triggers in the pathophysiology of mental disorders. **Journal of Psychiatric Research**, Londres, v. 148, p. 112-120, 2022.

BOYLE, N. B.; LAWTON, C.; DYE, L. The effects of magnesium supplementation on subjective anxiety and stress: a systematic review. **Nutrients**, Basel, v. 9, n. 5, p. 429, 2017.

BURROWS, T. et al. Cost effectiveness of dietary interventions for individuals with mental disorders: a systematic review. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, v. 35, n. 2, p. 284-295, 2022.

CRYAN, J. F. et al. The microbiota-gut-brain axis. **Physiological Reviews**, Bethesda, v. 99, n. 4, p. 1877-2013, 2019.

FIRTH, J. et al. Food and mood: how do diet and nutrition affect mental health? **BMJ**, Londres, v. 369, m2382, 2020.

GÓMEZ-PINILLA, F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. **Nature Reviews Neuroscience**, Londres, v. 21, n. 7, p. 382-396, 2020.

GRAJEK, M. et al. Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. **Frontiers in Nutrition**, v. 9, p. 943998, 2022.

JACKA, F. N. et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). **BMC Medicine**, v. 15, n. 1, p. 23, 2017.

JACKA, F. N. et al. Nutritional psychiatry: progress and future directions. **The Lancet Psychiatry**, Londres, v. 9, n. 6, p. 501-512, 2022.

LANE, M. M. et al. High ultra-processed food consumption is associated with elevated psychological distress as an indicator of depression in adults from the Melbourne Collaborative Cohort Study. **Journal of Affective Disorders**, v. 335, p. 57-66, 2023.

LASSALE, C. et al. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. **Molecular Psychiatry**, Londres, v. 24, n. 7, p. 965-986, 2019.

LI, Y. et al. Gut microbiota and mental health: mechanisms and therapeutic perspectives. **Journal of Neurobiology**, v. 15, n. 2, p. 120-135, 2023. Acesso em: 4 maio 2026.

LIAO, Y. et al. Efficacy of omega-3 PUFAs in anxiety: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Network Open**, Chicago, v. 2, n. 9, p. e1911912, 2019.

MACHADO, L. et al. Emotional eating and dopamine reward pathways: clinical implications for anxiety disorders. **Appetite**, Londres, v. 182, p. 106-115, 2023.

MARX, W. et al. Diet and anxiety: a scoping review of the clinical and mechanistic evidence. **Nutrition Reviews**, Oxford, v. 79, n. 4, p. 415-428, 2021.

MAZLOOMI, S. M. et al. The association of ultra-processed food consumption with adult mental health disorders: a systematic review and dose-response meta-analysis of 260,385 participants. **Nutritional Neuroscience**, v. 26, n. 12, p. 1163-1176, 2023.

NAUE, S. C.; WELTER, C. C. Ansiedade e estratégias de enfrentamento em vestibulandos. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 9, n. 1, p. 41-57, 2017. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/1977>. Acesso em: 4 maio 2026.

21

NEVES TEIXEIRA, L. et al. Dietary patterns, nutrients, and mental health: a review on depression and anxiety. **Nutritional Neuroscience**, 2025. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/journals/irne20>. Acesso em: 4 maio 2026.

OLIVEIRA, B. L. S. de et al. Analisar a relação da alimentação com a microbiota intestinal e os aspectos fisiopatológicos da ansiedade e depressão. **Revista Observatorio de la Economía Latinoamericana**, Curitiba, v. 22, n. 11, p. 1-21, 2024. Disponível em: <https://observatoriolatinoamericano.com>. Acesso em: 4 maio 2026.

OPIE, R. S. et al. The Mediterranean diet and mental health: a review of the available evidence and candidate mechanisms. **Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition**, v. 24, n. 1, p. 1-16, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: WHO, 2023.

OWENS, M. et al. Socioeconomic, genetic, and cultural determinants of anxiety disorders: an integrative review. **Psychological Medicine**, Cambridge, v. 50, n. 12, p. 1941-1952, 2020.

POLOKOWSKI, A. R. et al. Omega-3 fatty acids and anxiety: A systematic review of the possible mechanisms at play. **Nutritional Neuroscience**, v. 23, n. 7, p. 494-504, 2020.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

SU, K. P. et al. Association of use of omega-3 polyunsaturated fatty acids with changes in severity of anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. **JAMA Network Open**, v. 1, n. 5, p. e182327, 2018.

VARELLA, D. **Ansiedade: como enfrentar o mal do século**. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>. Acesso em: 8 maio 2026.

ZHANG, J. et al. The efficacy of probiotics, prebiotics, and synbiotics on anxiety, depression, and sleep: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **BMC Psychiatry**, v. 25, p. 1199, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41310510/>. Acesso em: 4 maio 2026.

ZHANG, Q. et al. Gut microbiota participates in methamphetamine-induced inflammation and contributes to anxiety- and depression-like disorders. **Adolescence and Aging**, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211383523003623>. Acesso em: 4 maio 2026.

ZHANG, Y. et al. Dietary fiber, gut microbiota, and emotional regulation: a review of the recent evidence. **Nutritional Neuroscience**, Londres, v. 26, n. 3, p. 201-215, 2023.

ZHAO, L. et al. The efficacy of probiotics, prebiotics, and synbiotics on anxiety, depression, and sleep disturbances: A systematic review and meta-analysis. **Phytotherapy Research**, 2023.