

Depressão Correlacionada a Nutrição como Fator de Prevenção

* Moura A.S. R; Morais, L.G

** Franco, E. P. D

* Acadêmicos de Nutrição

** Professora das Faculdades Integradas Asmec

arianeriu@hotmail.com , lucianoogomes_85@hotmail.com.

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Curso de Nutrição.

Palavras Chave: Depressão, Nutrição, Neurotransmissores.

Introdução

A depressão é uma doença comum e mais frequente em mulheres do que em homens, sendo que na sua maioria o início ocorre depois dos 30 anos de idade. A origem do seu aparecimento ainda não é bem definida sendo referido a vários fatores dentre eles hereditariedade, relacionamento, sociais, dieta, entre outros (MAIA,2012).

O sistema nervoso, unido ao sistema endócrino, é responsável pela grande parte das funções do controle do organismo (MAIA,2012),o que pode estar relacionado com a fisiopatologia da depressão (ANDRADE, 2013).

Os principais neurotransmissores que desempenham papel importante em nosso organismo são: acetilcolina, endorfina, dopamina, noradrenalina, serotonina. (ANDRADE, 2013)

Em sentido fisiopatológico, acredita-se que a depressão esteja relacionado com a disponibilidade diminuída (relativo ou absoluta) de noradrenalina e/ou serotonina no cérebro (SILBERNAGL,2006).

Metodologia

Foi feita uma revisão bibliográfica sobre a depressão onde a nutrição esta envolvida como fator preventivo, com base nestes dados foi elaborado um questionário de 3 perguntas sobre consumo alimentar com 12 alunos do 4º período de nutrição, com o finalidade de identificar quais alimentos são mais consumidos durante a semana, alimentos estes responsável pelo bom humor.

1) Quais os alimentos você costuma ingerir quando se sente deprimido (a)?

Nenhum 16%, chocolate 84%

2) Com que frequência você costuma ingerir os seguintes alimentos:

Peixe: Nenhum 25%, uma vez 58%, outros 17%.

Verduras e legumes: Uma vez 8%, duas vezes 8%, três vezes 50%, outros 34%.

Carne vermelha: Uma vez 17%, duas vezes 8%, três vezes 50%, outros 25%.

Aveia: Nenhum 33%, uma vez 33%, duas vezes 18%, três vezes 8%, outros 8%.

Frutas: Nenhum 8%, uma vez 8%, três vezes 59%, outras 25%.

Chocolate: Uma vez 8%, duas vezes 17%, três vezes 58%, outros 17%.

3) Quando se sente deprimido(a) você nota que ao ingerir alguns dos alimentos citados na questão 2 você sente que esse sentimento diminui?

Nenhum 25%, chocolate 75%.

Conclusão

Com base nos dados levantados no questionário, concluímos que dos alimentos citados, observou-se que o percentual de chocolate e do peixe foram os dois principais alimentos mais consumidos na semana. Sendo estes ricos em serotonina e ômega-3 que são adjuvantes na prevenção da depressão.

REFERENCIAS Bibliografia

MAIA, J. M. C ;ANDARDE,A. G. **100 Questões em Psiquiatria**.Barueri,SP:Manole,2012.133p.

ANDRADE, R.V. et al. **Atuação dos Neurotransmissores na Depressão**, Prof. Walter Paulo Filho Faculdade de Farmácia do Planalto Central/União Educacional do Planalto Central –UNIPLAC SIGA. Área Especial nº 02 – Setor Leste. Gama-DF-72460-000 – Disponível em: < <http://www.saudeemmovimento.com.br/revista/artigos/cienciasfarmaceuticas/v1n1a6.pdf> > Acesso: 17 de Junho de 2013.

SILBERNAGL,Stefan;FANG,Florian. **Fisiopatologia:Texto e Atlas**.Porto Alegre,RS:Artmed,2006.350p.