



Hoje, dia 7 de Abril, assinala-se o dia Mundial da Saúde, este ano o dia é alusivo à Depressão. “Depression: Let’s talk” é o tema escolhido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Esta iniciativa vem reforçar que existem formas de prevenir e tratar a depressão.

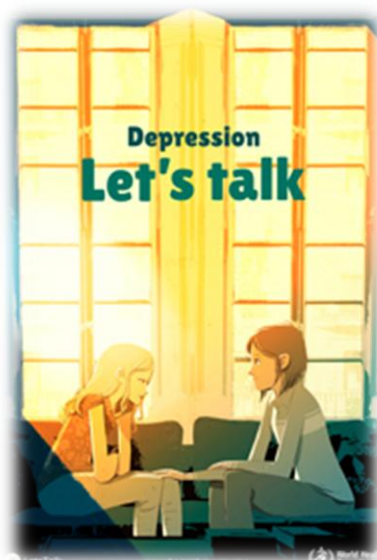
Segundo a OMS a depressão é um transtorno mental comum, caracterizado por tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimentos de culpa ou baixa autoestima, distúrbios do sono e apetite e sintomas de cansaço e concentração reduzida. De acordo com os dados mais recentes recolhidos pela OMS (2015) atualmente estima-se que 300 000 000 de pessoas vivem com depressão.

A depressão pode ser de longa duração ou recorrente, podendo mesmo incapacitar o indivíduo nas suas atividades profissionais e pessoais. No seu estado mais profundo, pode levar ao suicídio. Num estado leve esta poderá ser tratada sem necessidade de recorrer a medicação, contudo, em estados graves é aconselhável terapia psicológica, muitas vezes complementada com antidepressivos.

Segundo a OMS, a depressão pode afetar pessoas de todas as idades e extratos sociais, contudo, o risco de ficar deprimido aumenta na presença de fatores como a pobreza, desemprego, acontecimentos de vida (morte de um ente querido, roturas de relacionamentos), doenças físicas e problemas causados pelo uso de álcool e drogas.

Em seguida podemos ler algumas das recomendações da OMS para quem está ou ache estar deprimido:

- Fale com alguém de confiança. A maioria das pessoas sente-se melhor depois de falar com alguém que ache que se preocupa com elas;
- Procure ajuda de um profissional. O seu médico de família é uma alternativa para começar;
- Procure fazer actividades de que gosta e que fazia quando estava bem;
- Mantenha-se ligado à família e amigos;
- Aceite que poderá estar deprimido e ajuste as suas expectativas. Poderá não ser capaz de realizar tanto quanto estava habituado;
- Se tiver pensamentos suicidas, entre em contacto com alguém para obter ajuda imediata ou recorra às urgências;
- Faça exercício físico regular se tiver condições, mesmo que seja apenas uma caminhada;
- Mantenha hábitos regulares de alimentação e de sono.



É nesta última recomendação que nos iremos focar, em particular na alimentação/nutrição. Terá a Nutrição uma palavra a dizer quando o assunto é Depressão?

Não pode dizer-se que esteja estabelecida uma “dieta anti-depressiva” que por si só nos tire de um estado depressivo, mas pode, sem dúvida, afirmar-se que uma alimentação saudável só poderá jogar a nosso favor, inclusive na prevenção ou tratamento da depressão.

É uma questão de bom senso, uma vez que é de conhecimento geral que quando o assunto é doença, seja de que tipo for, a nutrição tem um peso, seja na prevenção, atenuação ou tratamento. No caso da depressão já instalada a nutrição deverá ser parte integrante do tratamento, vamos perceber porquê:

Antioxidantes

Os antioxidantes têm um papel muito importante na eliminação de radicais livres, moléculas que podem causar danos a nível celular, promovendo o seu envelhecimento, inclusive de células cerebrais. Um estudo publicado no *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* indica que os radicais livres podem estar implicados na fisiopatologia da depressão. Outro estudo publicado no *British Journal of Nutrition* associou a presença de alguns antioxidantes específicos no sangue a níveis reduzidos de sintomas depressivos entre adultos.

Seguem-se alguns exemplos de antioxidantes e de respetivas fontes alimentares:

- Vitamina E (**Azeite e Abacate**);
- Beta Caroteno (**Cenoura, abóbora, batata doce**);
- Vitamina C (**qivi, laranja, limão**);
- Licopeno (**tomate, pimento**).



A introdução diária de produtos fruto-hortícolas na sua alimentação será uma atitude inteligente e só poderá acarretar benefícios.

Ómega-3

Os ácidos gordos ómega-3 são ácidos gordos polinsaturados. Existem vários tipos de ácidos gordos ómega-3 o DHA (ácido docosa-hexaenoico), o EPA (ácido eicosa-pentaenoico) e o ALA (ácido alfa-linolénico).

São vários os benefícios dos ómega-3, entre os quais, o seu papel importante na função cerebral e cognitiva. De acordo com uma meta análise de 15 estudos publicada no *Journal of Clinical Psychiatry*, uma suplementação contendo uma percentagem de EPA superior ou igual a 60% foi eficaz no alívio de sintomas da depressão primária.

Segundo um estudo publicado no *Annals of Internal Medicine* o ómega-3 DHA foi associado a uma redução do risco de doença coronária e morte por Acidente Vascular Cerebral, por outro lado, o ómega-3 EPA foi associado a um menor risco de ataques cardíacos não-fatais. Apesar daqui falarmos em doenças cardiovasculares, continuamos dentro do contexto, pois tal como lemos há pouco, um dos fatores que podem tornar uma pessoa mais suscetível ao desenvolvimento de depressão é a doença física.

Nos alimentos conseguimos obter **ômega-3 EPA** através do consumo de **cavala, sardinha, arenque, salmão, atum**, entre outros.

O consumo destes peixes durante pelo menos duas vezes por semana poderá acarretar muitos benefícios para a nossa saúde.



O papel dos Hidratos de Carbono e da Proteína

Alimentos como carne, peixe e ovo são excelentes fontes proteicas que têm na sua constituição um aminoácido denominado por Triptofano, responsável pela produção de serotonina, uma neurohormona responsável pela regulação do humor, sono e apetite. Ora, sendo a serotonina uma neurohormona responsável pela regulação do humor, torna-se evidente, que em situações de défice o nosso humor possa ser prejudicado.



Mas sobre este assunto, os hidratos de carbono têm também uma palavra a dizer, uma vez que, dietas pobres em hidratos de carbono podem interferir na produção de serotonina, talvez por isso, muitas pessoas que ingressem nas chamadas dietas “low-carb” experienciem sintomas como: fadiga, dificuldade de concentração, perturbações do sono e até mesmo sintomas

depressivos acompanhados de mau humor e uma vontade voraz de consumir alimentos doces.

Contudo, devemos ser seletivos nas fontes de hidratos de carbono, **batata-doce, leguminosas, arroz/massas integrais e fruta** são apenas alguns exemplos das escolhas mais inteligentes. Até porque quando falamos nas grandes fontes de açúcar refinado (bolos, bolachas, doces, gomas e refrigerantes) a conversa passa a ser outra. Segundo um estudo publicado no *Medical News Today* o consumo de refrigerantes (grandes fornecedores de açúcares e adoçantes) está associado a um maior risco de depressão.

Acima de tudo, procure manter hábitos alimentares saudáveis à base de:

- **Produtos fruto-hortícolas;**
- **Carne, pescado e ovos;**
- **Frutos secos e oleaginosos;**
- **Azeite;**
- **Grãos integrais, leguminosas e tubérculos.**

É também fulcral que mantenha uma boa hidratação, em média um adulto deverá beber 2L de água por dia. Estes hábitos deverão ser associados a uma prática de exercício físico regular, até porque o papel do exercício físico no alívio de sintomas da depressão está bem documentado, assim como dos hábitos de sono regulares, sendo que de acordo com a *National Sleep Foundation* um adulto em média deverá dormir 8 horas diárias.

Estas recomendações só poderão jogar a seu favor e nunca contra, uma vez que indiscutivelmente irá sentir-se melhor a nível físico e mental e terá ganhos de saúde, e como lemos no início deste texto, pessoas com doenças físicas são mais propensas a desenvolver depressão. Aplicando estas três recomendações, sentir-se-á melhor consigo mesmo e será mais feliz, isto só poderá ajudá-lo, tanto na prevenção como no tratamento da depressão.

Elaborado por:

Ana Santana

Nutricionista

Referências Bibliográficas:

Direção Geral da Saúde. (2017). Depressão: O que deve Saber. Disponível em: <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/dms2017-o-que-deve-saber-sobre-depressao.aspx>

Direção Geral da Saúde. (2017). DEPRESSÃO E OUTRAS PERTURBAÇÕES MENTAIS COMUNS. Disponível em: <https://www.dgs.pt/em-destaque/dia-mundial-da-saude-7-de-abril2.aspx~>

Dariush Mozaffarian, Rozenn N. Lemaitre, Irena B. King, Xiaoling Song, Hongyan Huang, Molin Wang, Frank M. Sacks, Eric B. Rimm, and David S. Siscovick (2013, April). "Plasma Phospholipid Long-Chain Omega-3 Fatty Acids and Total and Cause-Specific Mortality in Older Adults," *Annals of Internal Medicine*.

James E. Gangwisch et. al (2015, May 21). High glycemic index diet as a risk factor for depression: analyses from the Women's Health Initiative. *The American Journal of Clinical Nutrition*.

Disponível em: <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2015/06/24/ajcn.114.103846.abstract?papetoc#aff-1>

Leandro Z. Agudelo, Teresa Femenía, et al. (2014, september) Skeletal Muscle PGC-1α Modulates Kynurenine Metabolism and Mediates Resilience to Stress-Induced Depression. *Cell*,

May A. Beydoun, Hind A. Beydoun et al (2012, August, 31). Antioxidant status and its association with elevated depressive symptoms among US adults: National Health and Nutrition Examination Surveys 2005–6. *British Journal of Nutrition*. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/antioxidant-status-and-its-association-with-elevated-depressive-symptoms-among-us-adults-national-health-and-nutrition-examination-surveys-20056/B2D9CFB44F8520C11A22D7915C37576B>

M Elizabeth Sublette, Steven P Ellis, Amy L Geant, J John Mann. (2011). Meta-analysis of the effects of eicosapentaenoic acid (EPA) in clinical trials in depression. *Journal of Clinical Psychiatry*.

National Sleep Foundation. (s.d). HOW MUCH SLEEP DO WE REALLY NEED?. Disponível em: <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need/page/0/2>

Pandya, C. D., Howell, K. R., & Pillai, A. (2013). Antioxidants as potential therapeutics for neuropsychiatric disorders. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 46, 214-223. DOI: 10.1016/j.pnpbp.2012.10.017

Sabrina Diano, Zhong-Wu Liu, et al (2011, August, 29). "Peroxisome proliferation-associated control of reactive oxygen species sets melanocortin tone and feeding in diet-induced obesity". Europe PMC. Disponível em: <http://europepmc.org/articles/PMC3388795>

World Health Organization. (2017). Depression-Definition. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/pages/news/news/2012/10/depression-in-europe/depression-definition>