



Consumo de carne relaciona-se com desfechos em saúde mental?

Igor Moreira Torturella, Celso Alves Neto, Nilo Virgílio Gori Torturella, Isabella de Almeida Cunha, Juliana Vieira Torreão Braz, João Pedro de Oliveira Aucélio
UNICEUB – Centro Universitário de Brasília

INTRODUÇÃO

O consumo de carne representa importante fonte dietética de macro e micronutrientes essenciais para adequado funcionamento cerebral e neurotransmissão. Porém, também representa quantidades relevantes de colesterol, gordura saturada e ácido araquidônico, os quais, em dietas não equilibradas, poderiam acentuar os processos inflamatórios e aumentar o risco de depressão e outros transtornos.

OBJETIVO

Avaliar se o consumo de carne relaciona-se com desfechos em saúde mental.

METODOLOGIA

Revisão de literatura em base dados Pubmed e Science Direct, descritores “Mental Health”, “Nutrition”, “Meat Consumption”, utilizados artigos dos últimos 10 anos, nos idiomas inglês e português.

RESULTADOS

Estudos divergem quanto ao impacto do consumo de carne vermelha em parâmetros de saúde mental, com resultados neutros, protetores e prejudiciais. O elevado consumo de carne vermelha também pode ocasionar alterações na microbiota intestinal, representando outro fator envolvido na fisiopatologia dos transtornos de humor. A possível relação entre menor consumo de carne com um estilo de vida mais saudável, englobando melhores escolhas alimentares e prática regular de exercícios físicos, pode representar importante limitação dos estudos. Indivíduos que evitavam o consumo de carne tinham significativamente riscos mais elevados para depressão, ansiedade e comportamentos de automutilação.

CONCLUSÃO

Achados não suportam a exclusão do consumo de carne como estratégia para beneficiar a saúde mental humana.

REFERÊNCIAS

DASH, S; et al. The gut microbiome and diet in psychiatry: focus on depression. **Current opinion in psychiatry**; 28(1):1–6, 2015.

DOBERSEK, U; et al. Meat and mental health: a systematic review of meat abstinence and depression, anxiety, and related phenomena, **Crit Rev Food Sci Nutr**; 61(4):622–635, 2021.

ELSTGEEST, LEM; et al. Bidirectional associations between food groups and depressive symptoms: longitudinal findings from the Invecchiare in Chianti (InCHIANTI) study. **The British journal of nutrition**; 121(4):439–450, 2019.

KIM, TH; et al. Associations between Dietary Pattern and Depression in Korean Adolescent Girls. **Journal of pediatric and adolescent gynecology**; 28(6):533–537, 2015.

MOFRAD, MD, et al. The association of red meat consumption and mental health in women: A cross-sectional study. **Complementary Therapies in Medicine** 56,102588, 2021.

CONTATO: igor.torturella@gmail.com