



Há respaldo para intervenções dietéticas nos transtornos psiquiátricos?

Autores: Igor Moreira Torturella, Kelly Meyre Soares de Oliveira Okata¹, Carolina Malard Peixer, Nilo Virgílio Gori Torturella, João Pedro de Oliveira Aucélio, Celso Alves Neto

INTRODUÇÃO

Funcionamento e composição do sistema nervoso central são dependentes da presença de macro e micronutrientes. Nesse sentido, estudos demonstram que intervenções dietéticas apresentam resultados positivos em sintomas psiquiátricos. Tal fato, está relacionado à influência dos nutrientes nas funções cognitivas e no funcionamento cerebral.

METODOLOGIA

Revisão de literatura foi realizada com as palavras chaves “Macronutrients”, “Micronutrients”, “Mental health” e “Psychiatric Disorders” na base dados Pubmed e Science Direct. Foram utilizados artigos dos últimos 10 anos, nos idiomas inglês e português.

RESULTADOS

Na análise evidencia-se diversos mecanismos fisiopatológicos que sofrem influência de vitaminas e minerais no que tange o campo da saúde mental, como vitaminas do complexo B, vitamina D, ácidos graxos, zinco, magnésio, selênio e cálcio. Diversos estudos apresentam resultados positivos em indivíduos com sintomas de transtornos psicológicos, como depressão, TDAH e esquizofrenia, que realizaram a suplementação desses nutrientes, sendo que a suplementação em adultos saudáveis também apresenta benefícios sutis para sintomas de humor e ansiedade. Além disso, foram observados benefícios adicionais quanto ao uso de doses mais altas, acima da Ingestão Dietética Recomendada (Recommended Dietary Allowance - RDA).

CONCLUSÃO

Os resultados demonstram que a prescrição baseada em nutrientes tem potencial auxiliador no manejo de transtornos psiquiátricos em nível individual e populacional, inclusive através de suplementações com dosagens acima da Ingestão Dietética Recomendada (RDA).

REFERÊNCIAS

- BLAMPIED, M; et al. Broad spectrum micronutrient formulas for the treatment of symptoms of depression, stress and/or anxiety: a systematic review. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 20(4): 351-371, 2020.
- FOCKER, M; et al. Vitamin D and mental health in children and adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 26, 1043-1066, 2017.
- MOHAMMADPOUR, N; et al. Effect of vitamin D supplementation as adjunctive therapy to methylphenidate on ADHD symptoms: A randomized, double blind, placebo-controlled trial. *Nutr Neurosci*. Apr;21(3):202-209, 2018.
- SARRIS, J; et al. International Society for Nutritional Psychiatry Research consensus position statement: nutritional medicine in modern psychiatry. *World Psychiatry*. 14:370-1, 2015.