

# 10ª Mostra Científica

## Pesquisa, Pós Graduação e Extensão



### ALIMENTAÇÃO INADEQUADA E TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Bruna Fernandes da Silva <sup>1</sup>, Victória Albani Cassa <sup>1</sup>, Lia Drago Riguette Broseghini <sup>2</sup>

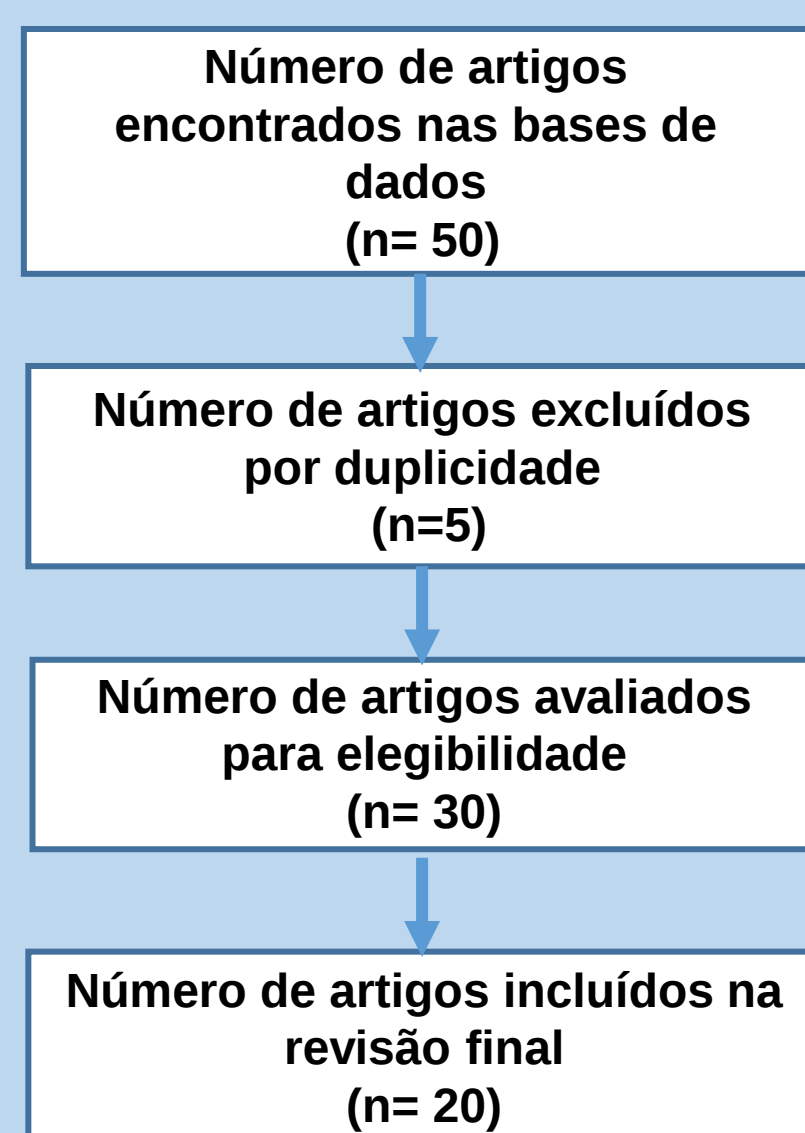
<sup>1</sup> Graduanda em medicina – UNESC/ES; <sup>2</sup> Doutoranda e Mestra em Ciências da Saúde- UNESC/SC; Professora do curso de medicina – UNESC

#### INTRODUÇÃO:

A qualidade da dieta e a saúde mental estão interligadas, sendo uma dieta desbalanceada contendo alimentos com alto teor de gorduras, carboidratos e ingestão inadequada de nutrientes um fator preditor para alguns transtornos psiquiátricos. O presente estudo demonstra a relação entre nutrição e obesidade e como interferem na ocorrência de transtornos mentais.

#### METODOLOGIA:

Esta pesquisa se trata de uma Revisão integrativa de Literatura e tem como objetivo demonstrar sobre as relações entre nutrição e obesidade e como interferem na ocorrência de transtornos mentais. Foram utilizadas publicações existentes nas plataformas SciELO, PubMed, MEDLINE, MDPI, ScienceDirect. Para o delineamento da pesquisa foram utilizados como critérios de inclusão, artigos em inglês de acesso livre e que utilizavam metodologias do tipo revisões sistemáticas com ou sem metanálise. Dentre os artigos levantados, 50 foram encontrados, sendo excluídos 5 artigos por duplicidade. Dessa forma, dos 30 artigos avaliados para elegibilidade, 20 mostraram forte relação com a temática proposta.



#### RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Os resultados sugeriram que uma alimentação desbalanceada está relacionada a saúde mental e principalmente a alguns transtornos como depressão, demência e fragilidade cognitiva, sendo uma dieta balanceada um fator que pode precipitar esse tipos de transtornos.

| AUTORES/ANO/TÍTULO                                                                                                                                                                                          | CONCLUSÃO                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PISTOLLATO, Francesca (2018)</b><br>Relaciona nutrição a funções cognitivas e ao risco do desenvolvimento de Alzheimer                                                                                   | Relaciona nutrição a funções cognitivas e ao risco do desenvolvimento de Alzheimer                                                                                                       |
| <b>JU, Se-you; PARK, Yoo Kyoung (2019)</b><br>Low fruit and vegetable intake is associated with depression among Korean adults in data from the 2014 Korea National Health and Nutrition Examination Survey | Associa a baixa ingestão de frutas e vegetais com a depressão                                                                                                                            |
| <b>DOMINGUEZ, Ligia J; BARBAGALLO, Mario (2017)</b><br>The relevance of nutrition for the concept of cognitive frailty                                                                                      | Relaciona a má nutrição como determinante para a fragilidade física e cognitiva                                                                                                          |
| <b>LACHANCE L, RAMSEY D. (2015)</b><br>Food, mood, and brain health: implications for the modern clinician                                                                                                  | Discute sobre o padrão alimentar relacionando com doenças cerebrais e fornecer uma visão dos mecanismos que fundamentam a associação entre a saúde do cérebro e os alimentos que comemos |
| <b>LJUNGBERG, T., BONDZA, E., e LETHIN, C (2020)</b><br>Evidence of the Importance of Dietary Habits Regarding Depressive Symptoms and Depression                                                           | investiga o impacto da dieta alimentar na depressão, por meio da revisão das evidências científicas para intervenções de prevenção e tratamento                                          |
| <b>ROSSUM, SAVAS e VALK (2018)</b><br>Stress and Obesity: Are There More Susceptible Individuals?                                                                                                           | Relaciona os níveis de cortisol a suscetibilidade a obesidade                                                                                                                            |

| AUTORES/ANO/TÍTULO                                                                                                                                                                                      | CONCLUSÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KNÜPPEL, A., SHIPLEY, M.J., LLEWELLYN, C.H. et al. (2017)</b><br>Sugar intake from sweet food and beverages, common mental disorder and depression: prospective findings from the Whitehall II study | Associa a ingestão de açúcar em alimentos e bebidas com o risco de transtornos de humor.                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>LIU, Pei-Pei, et al (2019)</b><br>History and progress of hypotheses and clinical trials for Alzheimer’s disease                                                                                     | Discute sobre as teorias explicativas e a identificação de estratégias potenciais para intervenções terapêuticas na doença de Alzheimer.                                                                                                                                                                                 |
| <b>DONOSO, Clara Gómez, et al (2019)</b><br>Ultra-processed food consumption and the incidence of depression in a Mediterranean cohort: the SUN Project                                                 | Encontra uma associação positiva entre o consumo de alimento ultra-processado e o risco de depressão que foi mais forte entre os participantes com baixos níveis de atividade física.                                                                                                                                    |
| <b>Bremner, J. Douglas et al. (2020)</b><br>Diet, Stress and Mental Health                                                                                                                              | Correlaciona dietas pobres em gorduras saturadas, ricas em gorduras poliinsaturadas ômega-3, risco reduzido de obesidade, síndrome metabólica e distúrbios psiquiátricos relacionados ao estresse, bem como efeitos benéficos de uma dieta rica em frutas, nozes, vegetais e peixes, como é visto na dieta mediterrânea. |
| <b>J. Horn, D. E. Mayer, S. Chen e E. A. Mayer (2020)</b><br>Role of diet and its effects on the gut microbiome in the pathophysiology of mental disorders                                              | Evidência que a dieta tem uma grande influência moduladora nas interações cérebro-intestino microbioma (BGM) com implicações importantes para a saúde do cérebro e para vários distúrbios cerebrais.                                                                                                                     |
| <b>Regan, Callum, et al (2022)</b><br>Investigation of the Associations between Diet Quality and Health-Related Quality of Life in a Sample of Swedish Adolescents                                      | Associa uma alimentação variada e o consumo de frutas e hortaliças à qualidade de vida da saúde mental em adolescentes                                                                                                                                                                                                   |

#### CONCLUSÃO:

Com base nos estudos apresentados, é possível concluir que o tipo de alimentação pode se configurar como um fator de risco para várias desordens mentais, mas a partir de hábitos saudáveis como uma alimentação que inclua frutas e vegetais; grãos inteiros, azeite e peixes, alimentos nutritivos, gorduras ômega-3 e padrões dietéticos mediterrâneos, esse cenário torna-se mais favorável para o indivíduo.

#### REFERENCIAS:

- 1.SPENCER, Sarah J. et al. Food for thought: how nutrition impacts cognition and emotion. *Nature*, 6 dez. 2017 DOI: <https://doi.org/10.1038/s41538-017-0008-y>
- 2.RAJU, M., S., V., K. Medical nutrition in mental health and disorders. *Indian Journal of Psychiatry*.jun. 2017. DOI: [10.4103/psiquiatria.IndianJPsychiatry.193.17](https://doi.org/10.4103/psiquiatria.IndianJPsychiatry.193.17)
- 3.FIRTH, Joseph et al. Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *British Medical Journal*, 29 jun. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.m2382>
- 4.JU, Se-you; PARK, Yoo Kyoung. Low fruit and vegetable intake is associated with depression among Korean adults in data from the 2014 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Nature, Journal of Health, Population and Nutrition*. 3. Dez. 2019. DOI: [10.1186/s41043-019-0204-2](https://doi.org/10.1186/s41043-019-0204-2)
- 5.ETHERTON, Penny M. Kris et al. Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety. *Nutrition Review*, *Oxford Academic Journals* 24 mai. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa025>
- 6.LACHANCE L, RAMSEY D. Food, mood, and brain health: implications for the modern clinician. *Missouri medicine*. Mar-Abril 2015.
- 7.LJUNGBERG, T., BONDZA, E., e LETHIN, C. Evidence of the Importance of Dietary Habits Regarding Depressive Symptoms and Depression. *International journal of environmental research and public health*. Mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051616>
- 8.HOSKER, Daniel K; ELKINS, R. Meredith; POTTER, Mona P. Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 6 fev. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>
- 9.MENON, Vikas; RAJANE, TM. Psychiatric disorders and obesity: A review of association studies. *Journal of Postgraduate Medicine*, set. 2017. DOI: [10.4103/jpgm.JPGM.712.16](https://doi.org/10.4103/jpgm.JPGM.712.16)
- 10.KNÜPPEL, A., SHIPLEY, M.J., LLEWELLYN, C.H. et al. Sugar intake from sweet food and beverages, common mental disorder and depression: prospective findings from the Whitehall II study. *SCIENTIFIC REPORTS, Nature*, 27 jul. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-017-05649-7>
- 11.ROSSUM, Elisabeth F. c. van; SAVAS, Mesut; VALK, Eline S. van der. Stress and Obesity: Are There More Susceptible Individuals? *Current Obesity Reports, Springer Nature*. 16. Abr. 2018. DOI: [10.1007/s13679-018-0306-y](https://doi.org/10.1007/s13679-018-0306-y)
- 12.PISTOLLATO, Francesca, et al. Nutritional patterns associated with the maintenance of neurocognitive functions and the risk of dementia and Alzheimer’s disease: a focus on human studies. *Pharmacological Research*. 16. Mar. 2018. DOI: [10.1016/j.phrs.2018.03.012](https://doi.org/10.1016/j.phrs.2018.03.012)
- 13.LIU, Pei-Pei, et al. History and progress of hypotheses and clinical trials for Alzheimer’s disease. *Nature, Signal Transduction and Targeted Therapy*. 23. Ago. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41392-019-0063-8>
- 14.KAWAN, RYC et al. Cognitive Frailty and Its Association with Nutrition and Depression in Community-Dwelling Older People. *Nature, The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 7 mai. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12603-019-1258-y>
- 15.KANG, Hai, et al. Pseudo-dementia: A neuropsychological review. *Ann of Indian Academy of Neurol*. 17. Abri. 2014. DOI: [10.4103/0972-2327.132613](https://doi.org/10.4103/0972-2327.132613)
- 16.DOMINGUEZ, Ligia J; BARBAGALLO, Mario. The relevance of nutrition for the concept of cognitive frailty. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 1 jan. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000337>
- 17.DONOSO, Clara Gómez, et al. Ultra-processed food consumption and the incidence of depression in a Mediterranean cohort: the SUN Project. *European Journal of Nutrition*, Springer Nature. 11 april. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01970-1>
- 18.Bremner, J. Douglas et al. Diet, Stress and Mental Health. *Nutrients* 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu12082428>
- 19.J. Horn, D. E. Mayer, S. Chen e E. A. Mayer. Role of diet and its effects on the gut microbiome in the pathophysiology of mental disorders. *Translational Psychiatry*, Springer Nature, 20 April. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-022-01922-0>
- 20.Regan, Callum, et al. Investigation of the Associations between Diet Quality and Health- Related Quality of Life in a Sample of Swedish Adolescents. *Nutrients*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu14122489>