

# DEPRESSÃO X ALIMENTAÇÃO

A depressão é uma doença do sistema nervoso, um transtorno mental bastante comum atualmente. Em um episódio depressivo, a pessoa pode se sentir sem energia, com cansaço constante, com o humor afetado, sem interesse e sem vontade de fazer tarefas comuns da sua rotina, além dos sintomas físicos como dor de cabeça e dor de estômago.

Nosso cérebro produz substâncias chamadas de neurotransmissores que controlam inúmeras funções cerebrais. Um desses neurotransmissores, a serotonina, é capaz de dar ao cérebro sensação de bem-estar, regulando nosso humor e também dando sensação de "saciedade".

A alimentação também contribui para que a pessoa se sinta melhor e mais animada porque a alimentação ajuda a produzir mais serotonina, aumentando o bom humor e ajudando no combate da depressão. Entretanto, vale lembrar que ela não substitui o tratamento da doença, com a intervenção medicamentosa e terapia, sendo tratada através de acompanhamento com psiquiatra e psicólogo.

Os alimentos utilizados para combater a depressão devem ser ricos em nutrientes que participam da produção de serotonina e dopamina, como ovos, peixes e linhaça, pois esses hormônios são responsáveis por dar a sensação de prazer e bem estar ao organismo.

## Alimentos que ajudam no combate à depressão

Os alimentos que devem ser consumidos para ajudar no combate à depressão são ricos nos seguintes nutrientes:

- **Triptofano e ômega-3:** carne, peixe, frutos do mar, ovo, castanha do Pará, nozes, amêndoa, amendoim, ervilha, abacate, couve-flor, banana, grão-de-bico e abacate;
- **Cálcio:** leite e derivados, de preferência desnatados;
- **Magnésio:** chocolate, castanhas, amêndoas, sementes de abóbora, arroz integral, gérmen de trigo, aveia, abacate e banana;
- **Vitaminas do complexo B:** espinafre, couve manteiga, leite e derivados, fígado, frango, ameixa e melancia;
- **Vitamina C:** acerola, goiaba, abacaxi, laranja, limão, tangerina, amora, framboesa.

Para obter resultados na melhoria do humor, esses alimentos devem ser consumidos diariamente em todas as refeições, sendo importantes também para perder peso e melhorar o trânsito intestinal.

## O consumo de gordura e o risco de depressão

Ingerir alimentos ricos em gorduras trans e saturadas aumenta os riscos de depressão, segundo um estudo espanhol publicado nos Estados Unidos, confirmando os resultados de estudos anteriores que vinculavam o consumo de fast-food a essa doença. Os cientistas que participaram do estudo também demonstraram que alguns produtos, como o óleo de oliva, ricos em ácidos graxos ômega 3, podem ajudar a combater o risco de doença mental.

Naquele estudo, os participantes com um consumo elevado de gorduras trans (gorduras presentes em alimentos industrializados e fast-foods) apresentaram até 48% de aumento no risco de depressão quando comparados com participantes que não consumiam essas gorduras, disse o chefe das pesquisas.

A equipe de pesquisas descobriu, ao mesmo tempo, que depois de avaliar o impacto de gorduras poli-insaturadas - compostas de quantidades maiores de óleos de peixes e vegetais -, esses produtos são associados a um risco menor de alguém sofrer depressão.

### FONTES:

[HTTP://WWW.MINHAVIDA.COM.BR/ALIMENTACAO/LISTAS/13084-12-ALIMENTOS-PARA-COMBATER-A-DEPRESSAO](http://www.minhavidacom.br/alimentacao/listas/13084-12-alimentos-para-combater-a-depressao)

[HTTPS://VIVASAUDE.DIGISA.COM.BR/NUTRICA0/ALIMENTACAO-IDEAL-PARA-COMBATER-A-DEPRESSAO/2261/](https://vivasaude.digisa.com.br/nutricao/alimentacao-ideal-para-combater-a-depressao/2261/)



Tatiana C. J. Siqueira  
Nutricionista  
CRN: 2001100033-9