

---

## A influência da dieta na saúde intestinal e transtornos depressivos <sup>1</sup>

Júlia LOPES<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, DF

### RESUMO

A depressão representa um grave problema de saúde pública, modificando significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Pesquisas recentes demonstram que a saúde intestinal pode ter um papel crucial da fisiopatologia da depressão e que a adoção de uma dieta saudável pode recuperar a microbiota e melhorar os sintomas da depressão.

**PALAVRAS-CHAVE:** Microbiota; depressão; alimentação; dieta.

Uma alimentação desregrada, com alto consumo de alimentos industrializados e exposição a toxinas que não podem ser digeridas pelo organismo, podem levar a uma desordem na função intestinal, resultando assim em uma disbiose (ALMEIDA et al., 2009). A disbiose é um desequilíbrio da microbiota intestinal, na qual se estabelece uma competição bacteriana, favorecendo um aumento das bactérias patogênicas e uma diminuição das bactérias benéficas (CONRADO et al., 2018) podendo gerar processos inflamatórios no intestino, condição que está relacionada também com quadros de ansiedade e depressão (NEUFELD et al, 2011).

A depressão é uma doença comum, dispendiosa e recorrente, que afeta mais de 300 milhões de pessoas globalmente (OPAS/OMS, 2018). Segundo Cardoso (2017), a depressão é uma psicopatologia identificada por humor deprimido ou falta de motivação, perda de interesse ou prazer, cansaço e fadiga.

Portanto, diante da importância da saúde intestinal para o bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos, o presente trabalho teve por objetivo avaliar, por meio de revisão

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 20 de junho de 2020

<sup>2</sup> Aluna do curso de Nutrição Clínica Funcional e Fitoterapia /, e-mail: [Jujaccottet@gmail.com](mailto:Jujaccottet@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

---

da literatura, a influência da dieta e do microbioma intestinal no desenvolvimento de processos depressivos.

O eixo cérebro intestino é influenciado pelos microssimbiontes intestinais por meio da produção de neuroativos. As bactérias presentes na microbiota intestinal podem produzir diversos neurotransmissores como noradrenalina, serotonina, dopamina, GABA (SILVESTRE, 2015). As alterações na comunicação ao longo do eixo intestino-cérebro, devido à disbiose, mostram ser importantes na correlação com patologias mentais, como a depressão, a ansiedade, o Alzheimer, entre outras (YARANDI et al, 2016).

Um estudo recente realizado por Valles-Colomer et al. (2019) fez um levantamento com 1070 pessoas visando relacionar os grupos bacterianos presentes na microbiota intestinal, bem como compostos produzidos por eles e as condições de qualidade de vida e índices de depressão do indivíduo (hospedeiro). Enquanto *Faecalibacterium*, *Coprococcus* e *Dialister* foram positivamente associados com a qualidade de vida e ausente na depressão sem tratamento, outros, incluindo *Butiricococcus*, foram encontrados ligados ao tratamento antidepressivo.

Vários fatores podem influenciar na composição da microbiota do trato gastrointestinal (TGI) quanto a diversidade e a abundância de uma espécie em particular, tais como: genética, gênero, idade, peso, dieta, exercício, sistema imune, secreções gastrointestinais, sono, histórico médico, condições socioeconômicas, condições sanitárias, tabagismo, antibióticos, uso frequente de laxantes e drogas antidepressivas (LAZAR, 2019).

Atualmente, a terapia nutricional para o tratamento da disbiose consiste em repor a flora intestinal e reequilibrar as concentrações de ácido clorídrico e enzimas essenciais para digestão. Instrui-se, para tanto, uma dieta não irritativa e hipoalergênica e a administração de prebióticos, probióticos e simbióticos (PASCHOAL et al., 2007).

Contudo, a ciência vem mostrando claramente que o intestino é um dos melhores indicadores com que se pode contar para avaliar a saúde de um indivíduo. Sendo assim, uma dieta equilibrada pode corrigir os fatores biológicos não evidentes associados à depressão, como os biomarcadores inflamatórios, o estresse oxidativo, a produção de neurotransmissores, entre outros.

---

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. B.; MARINHO, C. B.; SOUZA, C. da S.; CHEIB, V. B. P. Disbiose intestinal. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, v.24, n.1, p.58-65, 2009.

CARDOSO, L. R. D. Psicoterapias comportamentais no tratamento da depressão. *Psicologia Argumento*, v. 29, n. 67, nov. 2017

CONRADO, B. Á.; SOUZA, S. A. de; MALLETT, A. C. T.; SOUZA, E. B. de; NEVES, A. dos S.; SARON, M. L. G. Disbiose intestinal em idosos e aplicabilidade dos probióticos e prebióticos. *Cadernos UniFOA*, Volta Redonda, n. 36, p. 71-78, abr. 2018.

KM, Neufeld. N, Kang. L, Bienenstock. JA, Foster. Reduced anxiety-like behavior and central neurochemical change in germ-free mice. *Neurogastroenterol Motil.* 23(3): p. 255-e119. 2011.

LAZAR, V. “Gut Microbiota, Host Organism, and Diet Dialogue in Diabetes and Obesity.” *Frontiers in nutrition* vol. 6, n. 21, mar. 2019.

OPAS/OMS. Folha informativa – depressão. Disponível em [www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5635:folhainformativa-depressao&Itemid=822](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folhainformativa-depressao&Itemid=822). Acesso em 07 jul. 2020.

PASCHOAL, V.; NAVES, A.; FONSECA, A.B. Nutrição clínica funcional: dos princípios à prática clínica. In: (Ed.). *Coleção Nutrição Clínica Funcional*. São Paulo: VP. p. 142-169, 2007.

SILVESTRE, Carina Maria Rôlo Ferreira. et al. O diálogo entre o cérebro e o intestino: Qual o papel dos probióticos?. p. 1-54. Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Lisboa. 2015.

VALLES-COLOMER, Mireia. et al. The neuroactive potential of the human gut microbiota in quality of life and depression. p. 1-13. *Nature Microbiology*. 2018.

YARANDI, S. S. et al. Modulatory effects of gut microbiota on the central nervous system: how gut could play a role in europsychiatric health and diseases. *Journal of euromanifestroenterology and motility*, v. 22, n. 2, p. 201, 2016