

ANÁLISE INTERRELACIONAL ENTRE ALIMENTAÇÃO E ANSIEDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Data de aceite: 02/09/2024

Maria Eduarda Cipriano da Silva
Centro Universitário Ingá - UNINGÁ

Larissa Lira Delariça
Centro Universitário Ingá - UNINGÁ

Juliana Beatriz Balarotti
Centro Universitário Ingá - UNINGÁ

Vanessa Menezes Ferreira Bachini
Centro Universitário Ingá - UNINGÁ

Daiane Cristina Santos Ramos
Centro Universitário Ingá - UNINGÁ

Andréia de Souza Teixeira
Centro Universitário Ingá - UNINGÁ

Caroline Fraís de Andrades
Centro Universitário Ingá – UNINGÁ

Flávia Teixeira
Centro Universitário Ingá - UNINGÁ

RESUMO: A ansiedade consiste em um sentimento de apavoramento, apreensão do futuro e medo do novo, podendo iniciar na infância e desencadear até a fase adulta. O objetivo desse trabalho é abordar e analisar a relação de uma alimentação saudável com a ansiedade. Propondo-se analisar quais

são as fontes alimentares que vão ajudar a combater a ansiedade e quais são as outras doenças que se desencadeia junto com a ansiedade. Metodologia: O presente artigo é um estudo de revisão de literatura, com a busca de artigos científicos realizados na base de dados: Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde, Lilacs, Science Direct e google acadêmico, nos períodos de 2000 à 2022. Considerando assim alimentos que contém triptofano, o ômega 3 e vitaminas do complexo B, A, C, D e E ajudam com a ansiedade.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação saudável, alimentos, ansiedade e comida.

INTRODUÇÃO

A ansiedade se caracteriza por ser um sentimento de apavoramento, tensão física, apreensão em relação ao futuro, pensamentos inversos, o medo do novo, do desconhecido (CASTILLO, *et al.*, 2000). Sentir ansiedade é bom para o ser humano, mas sentir em excesso prejudica a ação do indivíduo, pois, a pessoa só irá pensar em quão horrível será se fracassar, se fazer errado, e conseqüentemente vai

esquecer de pensar e agir positivamente (BARLOW e DURAND, 2015 *apud* SOUZA *et al.*, 2017). Os sintomas de ansiedade podem iniciar na infância e desencadear até a vida adulta. Os principais são: tremores, sudorese, dificuldade de concentração, palpitação, tonteira e sensação de desmaio (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSQUIATRIA, 2008). A alimentação saudável é de suma importância para o controle da ansiedade, por um lado a alimentação excessiva surge muitas vezes por conta da ansiedade, o que acaba causando transtornos alimentares, e em consequência pode surgir doenças como obesidade (GOMES, 2012 *apud* SOUZA *et al.*, 2017).

O público mais atingido são pessoas com idade entre 12 a 15 anos, na fase da adolescência. Sendo os principais fatores conflitos familiares, separação dos pais, estudos e, provas. Tudo isso pode desencadear a ansiedade, fazendo com que possa descontar na comida (LOPES e SANTOS, 2018.). De acordo com a OMS a obesidade no Brasil está em uma crescente evolução, o que está se tornando um problema de saúde pública (ABESO, 2018 *apud* MUNHOZ *et al.*, 2021). Estudos retratam que a obesidade atinge uma a cada cinco crianças, isso ocorre pela péssima ingestão alimentar, pois são produtos ricos em gorduras e açúcares, o que acaba ocasionando transtornos de ansiedade, e piorando os casos. Com a ansiedade pode vir a compulsão alimentar, onde para suprir a tristeza e o estresse a pessoa acaba comendo compulsivamente devido a um distúrbio químico nos mecanismos de saciedade, fazendo que ocorra o aumento de peso e fazendo com que surja a obesidade, e podendo fazer com que a autoestima da pessoa fique baixa, e com isso também pode surgir a depressão (GOMES, 2012 *apud* SOUZA *et al.*, 2017).

A ansiedade quando exagerada se torna patológica, podendo ser desproporcional, o que acaba tendo interferência na qualidade de vida (CASTILLO *et al.*, 2000). Segundo o Manual de Diagnóstico e Estética dos Transtornos Mentais, uma grande parte dos transtornos de ansiedade aparecem na infância, e podem acabar persistindo se não for tratada, o sexo feminino tem prevalência em relação ao masculino, diante desses transtornos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013 *apud* GUIMARÃES *et al.*, 2015). Os sintomas são primários, quando não são oriundos de depressão, psicose, transtornos de desenvolvimento (CASTILLO *et al.*, 2000). Os transtornos de ansiedade vêm crescendo de forma exuberante na população adulta, o que resulta em 12,5% ao longo de toda vida e 7,6% ao ano (VORKAPIC E RANGÉ, 2011 *apud* GUIMARÃES, 2015).

A ansiedade é uma patologia mental que se associa há uma má alimentação e um estilo de vida inadequado (FRANÇA *et al.*, 2012 *apud* ANJOS *et al.*, 2020). A ansiedade e a depressão podem estar relativamente direcionadas a uma alimentação inflamatória, com o uso indevido de alimentos ricos em gordura e açúcar, e com uma baixa ingestão de frutas e vegetais, uma referência de alimentação adequada, com complexos bioativos podem zelar no tratamento dessas patologias (JACKA *et al.*, 2015 *apud* ANJOS *et al.*, 2020). Os ácidos graxos poliinsaturados ômega 3 em concorrência como ômega 6 em sua atribuição nutricional e moduladora exerce efeito anti-inflamatório na depressão (SEZINI *et al.*, 2014

apud ANJOS *et al.*,2020). Existe uma pauta dos efeitos do triptofano, um aminoácido iniciador da serotonina, que ajuda na regulação do humor e da ansiedade, a serotonina cerebral em níveis inferiores, pode colaborar com o aumento da ansiedade (LINDSETH, *et al.*, 2015 *apud* ANJOS *et al.*,2020).

Nesse contexto, o objetivo desta pesquisa foi realizar uma revisão de literatura sobre os benefícios da alimentação saudável diante da ansiedade.

METODOLOGIA

O presente artigo é um estudo de revisão descritiva da literatura com a busca de artigos científicos originais realizada nas bases de dados: *SciElo*, Biblioteca Virtual em Saúde, Lilacs, *Science Direct* e Google Acadêmico compreendendo publicações do período de 2012 à 2022. Os seguintes descritores serão utilizados: *ansiedade*, *compulsão alimentar*, *alimentos*, *alimentação saudável*. Os filtros estabelecidos para a busca serão: artigos publicados nos últimos 10 anos e artigos originais publicados em qualquer língua. Ainda, foi realizada a análise das referências bibliográficas dos artigos selecionados. O processo de seleção dos estudos que integraram a revisão de literatura do presente projeto de pesquisa foi constituído pelas seguintes etapas: 1º) leitura dos títulos identificados através dos descritores; 2º) seleção de títulos relevantes; 3º) exclusão das duplicatas; 4º) leitura dos resumos; 5º) seleção dos resumos relevantes para leitura do artigo na íntegra; 6º) leitura dos artigos; 7º) escolha dos estudos considerados importantes; 8º) leitura das referências bibliográficas dos estudos considerados importantes. Dos estudos encontrados, serão selecionados os artigos a partir da leitura dos títulos e resumo. E então serão selecionados estudos para comporem a revisão bibliográfica. Os principais motivos para a exclusão dos artigos após a leitura na íntegra serão: como a alimentação saudável ajuda na redução da ansiedade e/ou não apresentar nenhuma exposição semelhante às que serão utilizadas na presente pesquisa.

RESULTADOS

Título do artigo	Metodologia	Resultados
O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão	O trabalho foi desempenhado por meio de uma revisão de literatura, com base de dados PubMed, ClinicalKey, Scielo e CAPES. Onde artigos científicos em idiomas em português e inglês foram selecionados. Foram inseridos estudos onde abordavam o vínculo entre o atributo da dieta com transtornos de ansiedade e depressão, quais micronutrientes foram envolvidos no controle dos sintomas.	Os transtornos de ansiedade e depressão acarretam uma grande parte da população, as principais intervenções são a terapêutica e medicação. O acompanhamento nutricional é indicado em segundo plano. A qualidade da dieta vai interferir no estado do paciente, onde vai melhorar a qualidade das patologias. A suplementação de zinco, magnésio, vitaminas A,C,D,E e complexo B, que contenham triptofano e ômega 3, ajudam na resposta benéfica em relação a ansiedade e depressão.
Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade.	Estudo realizado nos meses de maio de 2016 a janeiro de 2017, participaram pessoas de ambos os sexos com idades entre 20 a 29 anos com o IMC igual ou maior de 25kg/m ² onde foi usado um inventário de ansiedade, escala de Compulsão Alimentar Periódica e Padrão de Sono.	O teste foi feito com 130 pessoas, encontrou-se relação direta na positividade do coeficiente significante, onde indicou que os indivíduos que apresentavam ansiedade tinham índice de compulsão alimentar e pior qualidade de sono.
Relação dos nutrientes com a ansiedade e depressão	Realizou uma revisão bibliográfica nas bases de dados PubMed e Scielo de 2010 a 2020 onde foi verificada a relação dos nutrientes com a ansiedade e depressão.	Foi observado que a qualidade da alimentação pode estar relacionada com a ansiedade e depressão. Nutrientes como o triptofano, vitamina D, ômega 3 e vitaminas do complexo B, eles colaboram para a produção de neurotransmissores e sua deficiência relaciona-se a fisiopatologia dessas doenças.
Ansiedade e alimentação: Uma análise inter-relacional	Foi baseado em textos científicos das bases de dados da Scielo e Google acadêmico entre 2011 e 2017 com descritores Ansiedade, Comportamento Alimentar, Neurotransmissores, Serotonina.	O comportamento alimentar pode ser bastante afetado, a escolha dos alimentos, as quantidades e as frequências das refeições, afirma-se que o comportamento alimentar sofre alterações de acordo com o estado nutricional.
A importância da alimentação balanceada para controle da ansiedade e compulsão alimentar.	A pesquisa teve como objetivo abordar como uma alimentação balanceada é importante para o controle da ansiedade e compulsão alimentar.	Para a revisão da literatura foi usado estudos dos últimos cinco anos, foi feito um estudo por Andrade e colaboradores (2018), onde foi avaliado o nível de ansiedade de 16 acadêmicos com idades entre 19 a 30 anos, foram divididos em dois grupos. O grupo controle recebeu o tratamento de L- Triptofano (500mg), Ômega 3 (1100mg), Magnésio (310mg), vitamina B1 (0,9mg), B2 (1,1mg), B3 (16mg), B5 (5 mg), B6 (1,3 mg), B7 (30mcg), B9 (400mcg) e B12 (2,4 mg). O grupo placebo recebeu somente Ômega 3 (1000mg), a pesquisa durou 35 dias, a suplementação foi realizada através de cápsula. No fim da pesquisa constou que a suplementação dos dois grupos ajudou positivamente nos sintomas de ansiedade.
Relação entre ansiedade e consumo alimentar: Uma revisão de literatura.	Revisão de literatura, feita através de levantamentos bibliográficos.	Foram selecionados 10 artigos onde apontaram a ansiedade prevalente em jovens principalmente universitários, onde a alimentação não saudável predominou para a ansiedade, principalmente alimentos com alto teor calórico, como os industrializados.

Tabela 1. Artigos encontrados na literatura

Fonte: Autores.

DISCUSSÃO

Dos estudos selecionados três obteve como base de dados, PubMed, Scielo, CAPES e Google acadêmico (ROCHA *et al.*, 2021; ANJOS *et al.*, 2020; SOUZA *et al.*). Dois dos estudos relacionados abordou o papel ansiedade e depressão, onde a suplementação de vitaminas A, C, D, E, Ômega 3, vitamina D, vitaminas do complexo B e o triptofano ajudaram na resposta benéfica em a ansiedade e a depressão (ROCHA *et al.*, 2021; ANJOS., 2020).

Em um estudo realizado em maio de 2016 à janeiro de 2017, onde foi feito um teste com 130 pessoas de ambos os sexos, com idades entre 20 à 29 anos, onde o imc se encontrava igual ou maior que 25 kg/m², foi feito um inventário, para saber a Ansiedade, Escala de Compulsão Alimentar Periódica e Padrão de Sono. Onde constou que os indivíduos que apresentam ansiedade, tinham compulsão alimentar e uma pior qualidade de sono (FUSCO *et al.*, 2020).

Foi usado um estudo de Andrade e Colaboradores (2018), onde teve como objetivo abordar como a alimentação balanceada ajuda com a ansiedade e compulsão alimentar. Foram avaliados 16 acadêmicos com idades entre 19 à 30 anos, onde foram divididos em dois grupos, o primeiro grupo recebeu o tratamento de L-triptofano (500mg), Ômega 3 (1100mg), Magnésio (310mg), Vitamina B1 (0,9mg), B2 (1,1mg), B3 (16mg), B5 (5g). B6 (1,3mg), B7 (30mcg), B9 (400mcg) e B12 (2,4 mg), já o grupo placebo recebeu apenas o Ômega 3 (1000 mg), durante 35 dias. Ao final da pesquisa foi constatado que a suplementação dos grupos ajudaram com os sintomas de ansiedade.

Em outro estudo foram selecionados 10 artigos onde constava a prevalência de ansiedade em jovens principalmente os jovens universitários, onde uma alimentação rica em alimentos com alto teor calórico, como alimentos industrializados, predominou a ansiedade (SANTOS *et al.*, 2020).

REFERÊNCIAS

ANDRADE, E. A. F., et al. L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. Revista Multidisciplinar e de Psicologia.

[S. I.], v. 12, n. 40, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/idonline.v12i40.1165>. Acesso em: 03 jul. 2022.

ANJOS, A. S.; et al. Relação dos nutrientes com a ansiedade e depressão. VIII Encontro de Iniciação à Pesquisa - Conexão Unifametro 2020. Disponível em: https://doity.com.br/media/doity/submissoes/artigo-f2f571175418f763056c2f9883348d4c07c143c8-segundo_arquivo.pdf. Acesso em: 03 mar. 2022.

Associação Brasileira de Psiquiatria. Projeto Diretrizes - Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina. Transtornos de Ansiedade: Diagnóstico e Tratamento. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: Acesso em: jul. 2022.

CASTILLO, A. R. G. L.; et al. Transtornos de Ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria. Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-4446200000600006>. Acesso em: 18 jan. 2022.

FUSCO, S. F. B.; et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. Revista da Escola de Enfermagem da USP. São Paulo, v. 150 54, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019013903656>. Acesso em: 20 fev. 2022.

GUIMARÃES, A. M. V.; et al. Transtornos da ansiedade um estudo de prevalência sobre fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde. Maceió, v. 3, n. 1, p. 115-128, 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosaudef/article/view/2611>. Acesso em: 15 fev. 2022.

LOPES, K. C. da S. P.; SANTOS, W. L. dos. Transtornos de ansiedade. Revista de Iniciação Científica e Extensão. Goiás, v. 1, n.1, p. 45-50, 2018. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>. 03 mar. 2022.

ROCHA, A. C. B. da.; MYVA, L. M. M.; ALMEIDA, S. G. de. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e724997890, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7890>. Acesso em: 25 jan. 2022.

SANTOS, A. L. L. dos.; et al. Relação entre ansiedade e consumo alimentar: Uma revisão de literatura. Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 8, p. 166 e49211831325, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.31325>. Acesso em: jul. 2022.

SOUZA, D. T. B.de.; et al. Ansiedade e Alimentação: Uma Análise Inter-Relacional. II Congresso Brasileiro de Ciência da Saúde – CONBRASIS, 2017. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf. 03 mar. 2022.

MUNHOZ, P. G.; et al. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. Revista de Gestão em Sistemas de Saúde, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 21-44, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5585/rgss.v10i1.14834>. Acesso em: 18 jan. 2022.