



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
ANA CAROLINE LINERA ROHR

**A INFLUÊNCIA DOS PADRÕES ALIMENTARES NA
PREVENÇÃO DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS E
DEPRESSÃO EM ADULTOS: UMA REVISÃO
NARRATIVA DA LITERATURA**

PORTO ALEGRE
2022

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
ANA CAROLINE LINERA ROHR

**A INFLUÊNCIA DOS PADRÕES ALIMENTARES NA
PREVENÇÃO DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS E
DEPRESSÃO EM ADULTOS: UMA REVISÃO
NARRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Ritter dos Reis como
requisito parcial para a obtenção do título de
bacharel em Nutrição.

Orientador: Me. Estela Lopes Scariot

PORTO ALEGRE

2022

Dedico este trabalho principalmente a minha amada mãe, foi pensando nela que optei por esse assunto, dedico também a todos que torcem por mim e que, de alguma forma, estiveram presente nesse momento tão importante da minha trajetória.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a minha família, sem o apoio incondicional deles esse sonho não estaria se realizando, a minha base é forte e isso eu devo a eles. Agradeço imensamente a pessoa que sempre acreditou em mim, muitas vezes quando nem eu mesma acreditava, meu esposo e parceiro de vida que acompanhou o início da minha trajetória acadêmica e todo o meu crescimento desde então. Não poderia deixar de mencionar os meus filhos de quatro patas, Simba e Amora, estiveram ao meu lado a todo instante enquanto escrevia o trabalho de conclusão de curso.

Agradeço a minha orientadora, que foi escolhida a dedo e com muita admiração pelo ser humano e profissional que és, tive o privilégio de ser aluna dela em uma das últimas disciplinas que faltavam para a finalização da grade curricular e simplesmente me encantei com a forma de ensinar e o quanto ama fazer isso. Aproveito também para agradecer a todos os professores e seus inúmeros ensinamentos, vocês são fundamentais.

“Apesar de nossos defeitos, precisamos enxergar que somos pérolas únicas no teatro da vida e entender que não existem pessoas de sucesso ou pessoas fracassadas. O que existe são pessoas que lutam pelos seus sonhos ou desistem deles”

(Augusto Cury)

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características dos estudos selecionados.....	19
---	----

SUMÁRIO

1. ARTIGO CIENTÍFICO.....	9
1.1 RESUMO.....	9
1.2 INTRODUÇÃO.....	11
1.3 METODOLOGIA.....	12
1.4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
1.5 CONCLUSÃO.....	16
1.6 REFERÊNCIAS.....	17
2. ANEXO A – NORMAS DA REVISTA.....	23

Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde

A influência dos padrões alimentares na prevenção dos sintomas depressivos e depressão em adultos uma revisão narrativa da literatura

The influence of eating patterns on the prevention of depressive symptoms and depression in adults a narrative review of the literature

Ana Caroline Linera Rohr e Estela Lopes Scariot

Discente do curso de Nutrição no Centro Universitário Ritter dos Reis (UniRitter), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

Docente do Curso de Nutrição do UniRitter Porto Alegre RS/Brasil. Nutricionista. Doutoranda em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre.

Correspondência para:

anacarolinerohr@hotmail.com

Telefone: (51) 99244-6141

Endereço: Rua Orfanotrópio, 555, Alto – Teresópolis, Porto Alegre – RS, 90840-440

estela.scariot@ulife.com.br

Telefone: (51) 998147-9264

Conflito de interesse: Nada a declarar.

Financiamento: O estudo não recebeu financiamento.

A Influência dos padrões alimentares na prevenção dos sintomas depressivos e depressão em adultos: uma revisão narrativa da literatura

The influence of eating patterns on the prevention of depressive symptoms and depression in adults: a narrative review of the literature

1.1 RESUMO

O transtorno depressivo vem sendo cada vez mais caracterizado como um dos maiores problemas de saúde pública mundial. Por se tratar de uma doença multifatorial, o manejo da prevenção acaba sendo desafiador e complexo. O objetivo desta revisão narrativa foi analisar a relação dos padrões alimentares na prevenção dos sintomas depressivos e depressão em uma população adulta. A revisão narrativa da literatura se deu por uma consulta de artigos originais em base de dados eletrônicas, na língua inglesa e portuguesa, com a combinação de descritores. Após o levantamento dos artigos pertinentes, obteve-se um total de 8 artigos, os quais foram utilizados como embasamento para o decorrer do trabalho. Todos os artigos selecionados mostraram relação entre um consumo de padrão alimentar não saudável com o risco para desenvolvimento dos sintomas depressivos e depressão, grande parte dos achados identificou como um dos fatores para a colaboração os alimentos pró inflamatórios, enquanto os alimentos anti-inflamatórios apresentaram ter influências positivas, ou seja, diminuindo as chances do desenvolvimento dos sintomas depressivos e depressão. Entretanto, ainda são necessários mais estudos para chegar a uma conclusão mais assertiva quanto a efetividade dos padrões alimentares quando se trata da prevenção dos sintomas depressivos e depressão em uma população adulta.

Palavras-chave: dieta ocidental e depressão e adultos; dieta ocidental e depressão; depressão e nutrição.

ABSTRACT

Depressive disorder has been increasingly characterized as one of the biggest public health problems worldwide. Because it is a multifactorial disease, the management of prevention ends up being challenging and complex. The aim of this narrative review was to analyze the relationship of dietary patterns in the prevention of depressive symptoms and depression in an adult population. The narrative review of the literature was carried out by consulting original articles in electronic databases, in English and Portuguese, with a combination of descriptors. After surveying the relevant articles, a total of 8 articles were obtained, which were used as a basis for the course of the work. All selected articles showed a relationship between an unhealthy dietary pattern consumption with the risk of developing depressive symptoms and depression, most of the findings identified pro-inflammatory foods as one of the factors for collaboration, while anti-inflammatory foods showed to have positive influences, that is, decreasing the chances of developing depressive symptoms and depression. However, further studies are still needed to reach a more assertive conclusion regarding the effectiveness of dietary patterns when it comes to the prevention of depressive symptoms and depression in an adult population.

Key-words: western diet and depression and adults; western diet and depression; depression and nutrition.

1.2 INTRODUÇÃO

A depressão é uma doença que atinge grande parte da população, sendo uma ameaça à saúde pública e um grande desafio no manejo da prevenção e tratamento (LJUNGBERG, 2020). Ela geralmente surge na adolescência ou entre os 20 e 30 anos, entretanto, a depressão pode manifestar-se em qualquer idade da vida de um indivíduo (Depressão - Distúrbios de saúde mental - Manual MSD Versão Saúde para a Família, 2022).

Trata-se de uma doença multifatorial, ou seja, ela não se origina de apenas uma causa, mas sim de um conjunto de elementos que desencadeiam no transtorno depressivo, como bem afirma a Organização Pan-Americana da Saúde, a depressão é um transtorno comum, mas sério, que interfere na vida diária, capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida. É causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos (Depressão - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde, 2022).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a depressão será a doença que mais acarretará em custos econômicos e sociais para as autoridades no mundo, em consequência aos gastos com recursos terapêuticos para os cidadãos e com as perdas de produtividade (ERIKA, 2022). Ela pode ser caracterizada como transtorno depressivo maior ou transtorno depressivo, é definida por pelo menos cinco sintomas recorrentes por duas semanas, sendo um dos sintomas limitação do interesse/prazer ou humor deprimido (CHOPRA, 2021).

O tratamento é, em grande parte, efetuado por meio da medicação, entretanto, a ação pode não apresentar o resultado esperado por conta da alta taxa de reincidência que existe (ROCHA, 2020). Há indícios prósperos de que a dieta, um fator variável no estilo de vida, pode ser uma estratégia de prevenção nos sintomas depressivos e depressão (RAHE, 2014). O Ministério da Saúde cita como uma das formas preventivas no combate a depressão manter o estilo de vida saudável com uma dieta equilibrada (SAÚDE, 2020).

As ferramentas pelas quais a nutrição atinge a saúde mental são diversas, sendo uma delas os hábitos alimentares que articulam o funcionamento do sistema imunológico que por consequência afeta o risco de depressão. Outro ponto importante é a estrutura do cérebro e seu respectivo funcionamento que dependem de níveis adequados de nutrientes como aminoácidos, vitaminas, gorduras, minerais e outros micronutrientes. Dessa forma, as evidências apresentam conferir benefícios de uma dieta equilibrada para a abordagem das doenças mentais (MARTINEZ, 2017).

Nesse sentido, sabe-se que uma boa alimentação reflete na saúde como um todo, desde o funcionamento do organismo e prevenção de doenças até no bom-humor, disposição e bem-

estar. A dieta contém diversos parâmetros bioativos com características pró ou anti-inflamatórias, o que sugere-se ter uma influência excitadora ou preventiva nos sintomas depressivos (KHEIROURI, 2019).

Um dos precursores são os antioxidantes, sendo os alimentos ricos neste composto: frutas, vegetais, nozes e grãos. Considera-se que alimentos que contenham essas substâncias conferem benefícios importantes para a saúde, eles auxiliam na circulação sanguínea, melhoram a memória e contribuem para a diminuição do colesterol, por essas razões possuem o poder de melhorar a saúde em um contexto geral (STRASSER, 2016).

A investigação do padrão alimentar é um conceito um tanto novo na pesquisa nutricional, que tem como finalidade avaliar o consumo dietético atual como uma exposição dietética geral (RAHE, 2014). O consumo de alimentos saudáveis como: grãos integrais, vegetais e baixa ingestão calórica apresentaram respostas relevantes à melhora em quadros depressivos. Já uma dieta menos saudável foi relativamente associada à gravidade dos sintomas de ansiedade e depressão (Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade, 2021).

Nessa linha, neste trabalho de revisão buscou-se responder ao seguinte problema de pesquisa: existe, de fato, relação entre os padrões alimentares na prevenção dos sintomas depressivos e depressão? O problema de pesquisa apresentado nos remete a duas hipóteses possíveis: a primeira hipótese no sentido de confirmar a existência de tal relação e a segunda hipótese no sentido de negar qualquer relação entre a alimentação e depressão.

1.3 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura com o objetivo de analisar a influência dos padrões alimentares nos sintomas depressivos e depressão. As bases de dados para a seleção dos artigos foram utilizadas PubMed (National Library of Medicine, Bethesda, MD), Google Acadêmico e Scielo (Scientific Eletronic Library Online) como referência, utilizando os seguintes descritores contidos no MeSH do sistema MEDLINE-Pubmed: “Diet, western” AND “depression” AND “adult” (Dieta ocidental e depressão e adulto), “diet, western” AND “depression” (Dieta ocidental e depressão), “Diet, western” AND “depressive disorder” (Dieta ocidental e desordem depressiva) e “Depression” AND “nutrition” (Depressão e nutrição). Foram incluídos artigos na língua portuguesa e inglesa, as buscas foram limitadas para artigos originais abrangendo os últimos 10 anos.

Os critérios de inclusão compreenderam artigos que analisaram a relação dos padrões alimentares com os sintomas depressivos e depressão em adultos. A partir da busca inicial utilizando a combinação entre os descritores foram identificados 30 estudos de interesses. Primeiramente, foi realizada a seleção a partir da análise dos títulos e resumos, sendo selecionados 11 estudos que foram lidos na íntegra. Destes, 08 estudos abordavam o tema relação dos padrões alimentares com os sintomas depressivos, sendo assim, foram incluídos nesta revisão narrativa da literatura.

1. 1.4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados estão expressos na tabela 1.

O aumento significativo da depressão tem sido demonstrado pela aderência a um estilo de vida contemporâneo, onde é retratado pelo sedentarismo, mudanças na alimentação e muitas vezes privação de sono intensa. Nessa linha, acredita-se que a baixa qualidade de um padrão alimentar é um forte preditivo no desencadear do transtorno depressivo em adultos. Essa teoria pode ser explicada pela conexão entre os sistemas corporais que atuam nas decisões alimentares e em outros elementos que desencadeiam os sintomas depressivos. Diversos estudos vêm mostrando a vasta gama dos alimentos com poder antioxidante e anti-inflamatórios, onde esses seriam capazes de executar o papel de neuroproteção, colaborando dessa forma para a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenocortical, meio responsável pela depressão (SOUSA, 2013).

Dentre os fatores encontrados para a relação da dieta com os sintomas depressivos e a depressão, recentemente os marcadores de inflamação circulante foram relatados como as principais causas para a convergência de depressão nos indivíduos. Nesse sentido, foi detectado que a dieta tem grande influência nos níveis de fatores inflamatórios, podendo assim, aumentar o grau de inflamação no corpo, sendo caracterizada por uma dieta conhecida como pró-inflamatória, já uma dieta com efeito antagônico é referida como anti-inflamatória. Para elucidar, essa meta-análise envolvendo 17 estudos e 157.409 participantes chegou à conclusão de que indivíduos com dietas pró-inflamatórias eram 45% mais predispostos a sofrer depressão e 66% mais tendenciosos a sofrer de transtorno de ansiedade em comparação com os indivíduos que consumiam uma dieta anti-inflamatória. O mecanismo para tal relação ainda não está totalmente esclarecido. (LI; CHEN; YAO; ZHANG *et al.*, 2022).

Nessa linha, um estudo controlado randomizado com 170 casos e 340 controles mostrou uma associação positiva entre o consumo de um padrão ocidental e um padrão tradicional com

o risco do desenvolvimento de sintomas depressivos em mulheres adultas e, por outro lado, um padrão alimentar saudável foi associado a uma redução de 39% no risco dos sintomas depressivos, em contrapartida os padrões ocidentais e tradicionais aumentaram as chances de desenvolver transtorno depressivo em 29% e 16% respectivamente. Os pacientes com sintomas depressivos e depressão estão propícios a altos níveis de inflamação, estudos mostraram que a ingestão de uma dieta inadequada é uma das causas que pode aumentar os marcadores inflamatórios, acarretando assim, um efeito positivo em pacientes deprimidos (KIANI, 2021).

Um ponto importante com base em estudos anteriores, relata que os nutrientes como: ácidos graxos ômega 3, vitaminas D, E, B6, B12 e folato, magnésio, zinco, ferro, cobre, cálcio e triptofano são essenciais na prevenção e tratamento do transtorno depressivo. Tendo em vista que uma alimentação saudável é rica em alimentos com fonte dos nutrientes mencionados, é notório a relação positiva de uma alimentação saudável com os sintomas depressivos e depressão (KHOSRAVI, 2015).

Nesse viés, outro estudo identificou a relação dos marcadores de folato sérico e vitamina B12 juntamente com os padrões alimentares, mostrando uma possível relação com o transtorno depressivo. Um padrão alimentar saudável é altamente rico em nutrientes, contendo frutas, hortaliças e grãos, diferentemente de um padrão alimentar não saudável onde esses nutrientes acabam muitas vezes não sendo encontrados nos alimentos consumidos. Além das frutas terem alta concentração de folato e os produtos de origem animal possuírem alta concentração de vitamina B12, encontram-se também as fibras, as quais detém diversas funções que melhoram as respostas imunológicas e inflamatórias do organismo, atingindo diretamente a microbiota intestinal. É importante ressaltar que os fitoquímicos presentes nas fibras alimentares podem diminuir o estresse oxidativo e ocasionalmente a inflamação. Sendo assim, esse estudo associou os níveis séricos mais baixos de folato e vitamina B12 como estando associado ao risco do desenvolvimento dos sintomas depressivos, por outro lado, quando os níveis séricos estão altos por conta de um padrão alimentar saudável, os riscos para desenvolvimento de sintomas depressivos diminuem consideravelmente (KHOSRAVI, 2020).

Outrossim, uma meta-análise, envolvendo 21 estudos e 117.229 indivíduos, mostrou através de uma revisão sistemática de estudos observacionais que o padrão alimentar descrito por uma intensa ingestão de frutas e vegetais, peixe e produtos de grãos integrais, foi relativamente aliado a um risco diminuído de depressão. Esse achado tem forte embasamento com vários pontos, sendo um deles o alto teor de antioxidantes representados pela vitamina C,

vitamina E, e outros compostos carotenóides nas frutas e vegetais que consequentemente podem conferir efeitos benéficos contra a depressão. Já quanto ao padrão alimentar ocidental desta meta-análise foi avaliada a relação positiva para os sintomas depressivos, mostrando que existem inúmeras possibilidades para chegar a essa conclusão, uma delas foi avaliada por um estudo observacional de oito países onde foi referido que a alta ingestão de açúcar estava atrelada a um risco significativamente aumentado de depressão, pois converteu os níveis de endorfina e estresse oxidativo no organismo (LI, 2017).

Ao analisar os padrões alimentares chineses, em um estudo transversal, identificou-se quatro padrões: chinês, ocidental, grãos e vegetais e alto teor de sódio. Foi possível detectar relação positiva com os sintomas depressivos os padrões alimentares ocidentais, e relação negativa os padrões alimentares de grãos e vegetais. O primeiro foi relacionado ao aumento significativo dos sintomas depressivos, em contrapartida, o segundo foi relacionado a diminuição dos sintomas. Um indício fortemente associado ao padrão alimentar ocidental pode ser caracterizado pelo alto consumo de carnes processadas, o que pode estar associado a um alto índice de doenças cardiovasculares e inflamação, o que por sua vez, contribui na patogênese da depressão. Já quanto ao fator de colaboração para a diminuição dos sintomas depressivos referente ao padrão de grãos e vegetais, que também pode ser caracterizado por um padrão alimentar saudável, pode ser identificado pela relação do consumo de peixes com efeito significativamente protetor, advindo do seu alto teor de ácidos graxos poli-insaturados ômega 3 de cadeia longa, que dispõem de características anti-inflamatórias, o que por sua vez ainda é capaz de contribuir para a performance do cérebro e neurotransmissão da serotonina (WANG, 2018)

Por outro lado, existem diversas vias biológicas pelas quais podem desencadear uma relação positiva dos sintomas depressivos e depressão. Estudos anteriores mostram algumas delas sendo: vias inflamatórias e oxidativas, plasticidade cerebral e a mais recente base de manifestação voltada para a microbiota intestinal. Portanto, cada uma dessas vias é responsável por exercer um papel no transtorno depressivo e também é influenciada pelo grau de qualidade da dieta que o indivíduo consome habitualmente (JACKA, 2017).

É importante salientar que o desenvolvimento dos sintomas depressivos e do transtorno depressivo de fato, pode estar relacionado a diversos aspectos do cotidiano, não sendo possível afirmar que somente os padrões alimentares exercem influência. Os fatores de risco para o surgimento são variáveis e complexos, sendo alguns deles: histórico familiar, posição socioeconômica, estresse, doenças médicas diagnosticadas, uso regular de contraceptivos orais,

ausência de apoio moral, entre outros. Por existir uma alta taxa na falha da terapia medicamentosa e reincidência da doença, os fatores nutricionais, advindos de um padrão alimentar e não somente de nutrientes isolados, parece conferir benefícios em prol da prevenção dos sintomas depressivos e depressão em uma população adulta (KHOSRAVI, 2015).

1.5 CONCLUSÃO

Os estudos mais recentes mostram a estreita relação dos padrões alimentares com o desenvolvimento de sintomas depressivos e depressão em uma população adulta. Embora seja um campo novo na pesquisa, os diversos padrões alimentares, podem, de alguma forma, influenciar tanto de forma positiva quanto negativa os sintomas depressivos e depressão. Uma alimentação saudável, rica em alimentos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes parecem conferir benefícios para a neuroproteção do cérebro, isso inclui uma variedade de vegetais, frutas, fibras, peixes, grãos integrais, legumes e menos adição de açúcar e alimentos processados. É importante ressaltar que os padrões alimentares são apenas uma parte do contexto, pois os sintomas depressivos e a depressão de fato podem ocorrer por diversas causas, o que torna o manejo um tanto complexo e desafiador. Dessa forma, a presença de um nutricionista na equipe multidisciplinar se mostra cada vez mais necessária para o auxílio no manejo da prevenção dos sintomas depressivos e depressão. Ainda assim, são necessários mais estudos para que seja estabelecido de forma clara a real relação dos diversos padrões alimentares com o transtorno depressivo.

1.6 REFERÊNCIAS

BAKLIZI, G. S. et al. **Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade**. 2021.

Disponível em:

https://www.google.com/search?q=neuronutri%C3%A7%C3%A3o+na+depress%C3%A3o+e+transtorno+de+ansiedade+artigo&rlz=1C1CHZN_pt-BRBR931BR931&oq=neuronu&aqs=chrome.0.69i59l2j69i57j0i512l4j69i60.2485j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Acesso em 10 out 2022.

CHOPRA, C. *Et al.* **Does diet play a role in the prevention and management of depression among adolescents?** A narrative review. *Nutrition and health*, 27, n. 2, 2021 Jun 2021.

CORYELL, W. **Depressão - Distúrbios de saúde mental - Manual MSD Versão Saúde para a Família**. 2022. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-do-humor/depress%C3%A3o#:~:text=leia%20mais%20.,A%20depress%C3%A3o%20%C3%A9%20um%20sentimento%20de%20tristeza%20e%20Fo u%20diminui%C3%A7%C3%A3o,afetar%20o%20desempenho%20de%20fun%C3%A7%C3%B5es>. Acesso em 10 de out de 2022.

Depressão. - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em 20 de out 2022.

Evidence of the Importance of Dietary Habits Regarding Depressive Symptoms and Depression. 2020.

JACKA, F. N. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). NEIL'O, A. 2017.

KHEIROURI, S. Dietary Inflammatory Potential and the Risk of Incident Depression in Adults: A Systematic Review. **Advances in nutrition (Bethesda, Md.)**, 10, n. 1, 01/01/2019 2019.

KHOSRAVI, M. **Healthy and Unhealthy Dietary Patterns Are Related to Depression: A Case-Control Study**. 2015.

KHOSRAVI, M. The relationship between dietary patterns and depression mediated by serum levels of Folate and vitamin B12. **BMC Psychiatry**, 20, n. 1, p. 1-8, 2020-02-13 2020. OriginalPaper.

KIANI, A. Association between Dietary Patterns and Major Depression in Adult Females: A Case-Control Study. SAEIDLOU, S. N. 2021.

LI, X. Dietary inflammatory potential and the incidence of depression and anxiety: a meta-analysis. **Journal of health, population, and nutrition**, 41, n. 1, 05/28/2022 2017.

LJUNGBERG, T. E. A. Evidence of the Importance of Dietary Habits Regarding Depressive Symptoms and Depression. 2020.

MARTINEZ, M. Nutritional supplements in depressive disorders. **Actas espanolas de psiquiatria**, 45, n. Supplement, 2017 Sep 2017.

RAHE, C. Dietary patterns and the risk of depression in adults: a systematic review of observational studies. **European journal of nutrition**, 53, n. 4, 2014 Jun 2014.

ROCHA, A. C. B. *Et al* **O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão 2020**. 2020. Disponível em:
https://www.google.com/search?q=O+papel+da+alimenta%C3%A7%C3%A3o+no+tratamento+do+transtorno+de+ansiedade+e+depress%C3%A3o%2C+2020&rlz=1C1CHZN_pt-BRBR931BR931&oq=O+papel+da+alimenta%C3%A7%C3%A3o+no+tratamento+do+transtorno+de+ansiedade+e+depress%C3%A3o%2C+2020&aqs=chrome..69i57.230j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Acesso em 10 out 2022.

SAÚDE, M. D. Depressão. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA – CLÍNICA MÉDICA. **Depressão será a doença mais comum do mundo em 2030, diz OMS**. 2022.

SOUSA, K. T. **Cadernos de Saúde Pública**, 36, 2013.

STRASSER, B. Mood, food, and cognition: role of tryptophan and serotonin. **Current opinion in clinical nutrition and metabolic care**, 19, n. 1, 2016 Jan 2016.

WANG, J. Association between dietary patterns and depressive symptoms among middle-aged adults in China in 2016-2017. **Psychiatry research**, 260, 2018 Feb 2018.

Y, L.; MR, L.; YJ, W.; L, S. *et al*. Dietary patterns and depression risk: A meta-analysis. **Psychiatry research**, 253, 2017 Jul 2017.

Tabela 1 - Características dos estudos selecionados

Autor/ano	Título	Delineamento	Amostra/População/idade	Padrões alimentares	Resultados
(SOUSA, 2013)	Consumo Alimentar e Depressão entre Brasileiros Adultos	Estudo transversal	Adultos brasileiros 46.785 indivíduos 20 – 59 anos	-Grupos de alimentos: feijão, vegetais crus e cozidos, frutas, suco natural de frutas, bebidas açucaradas (bebidas açucaradas e sucos artificiais), doces (bolo ou torta, doces, chocolates, balas, biscoitos ou biscoitos doces e substituição do almoço ou jantar por sanduíches, lanches ou pizzas	-O consumo de bebidas adoçadas com açúcar em mulheres adultas e a substituição de refeições por lanches e o consumo de doces em adultos de ambos os sexos estiveram positivamente associados à depressão, enquanto o consumo regular de feijão associou-se negativamente a esta doença em ambos os sexos -Uma alimentação saudável foi negativamente associada a depressão
(LI, 2017)	Padrões alimentares e risco de depressão	Meta-análise	10 países 21 estudos	-Padrão alimentar saudável caracterizado por frutas, vegetais, grãos integrais, peixe, azeite, laticínios, com baixo teor de gordura e antioxidantes e baixa ingestão de alimentos de origem animal -Padrão alimentar ocidental caracterizado por alto consumo de carne vermelha e/ou processada, grãos refinados, doces, laticínios	-Padrão saudável pode diminuir o risco de depressão, enquanto o estilo ocidental pode aumentar o risco de depressão

				com alto teor de gordura, manteiga, batatas e molhos com alto teor de gordura e baixo consumo de frutas e vegetais	
(LI; CHEN; YAO; ZHANG <i>et al.</i> , 2022)	Potencial inflamatório alimentar e incidência de depressão e ansiedade	Meta-análise sendo 8 estudos de coorte prospectivos e 9 estudos transversais	Homens e mulheres adultos 157.409 indivíduos	-Dieta anti-inflamatória: frutas, vegetais, peixes, grãos integrais e azeite de oliva -Dieta pró-inflamatória: carne vermelha, alimentos processados, produtos de origem animal e óleos	-Indivíduos com dieta pró-inflamatórias eram 45% mais propensos a sofrer depressão e 66% mais propensos a sofrer de transtornos de ansiedade do que aqueles em dietas anti-inflamatórias
(WANG, 2018)	Associação entre padrões alimentares e sintomas depressivos entre adultos de meia idade na China em 2016-2017	Estudo transversal	Adultos Chineses 1360 Homens e mulheres 45 e 59	-Padrão alimentar Chinês tradicional (grãos integrais, legumes frescos, cogumelos, frutas frescas, aves e órgãos, peixes e camarões de água doce, ovo, soja e seus derivados, óleo vegetal e chá) -Padrão alimentar ocidental (carne vermelha, carne processada, peixes de água doce e camarão, frutos do mar, laticínios, gorduras, fast foods, nozes, lanches, sobremesas, refrigerantes e café) -Padrão alimentar grãos-vegetais (grãos integrais, tubérculos, legumes, frutas secas, feijão e mel diversos)	-Padrão alimentar ocidental está associado a risco elevado de depressão -Padrão alimentar grãos-legumes está associado a risco reduzido de depressão -Padrão alimentar chinês tradicional e padrão alimentar com alto teor de sódio não foram observadas associações significativas com a depressão

				-Padrão alimentar alto teor de sódio (grãos, cogumelos, legumes em conserva, feijão e vinho diversos)	
(KIANI, 2021)	Associação entre padrões alimentares e depressão maior em adultos mulheres	Estudo de caso controle	Adultos Iranianos 170 casos 340 controles Mulheres 19 a 65	-Padrão alimentar saudável: vegetais amarelos, ovos, nozes, vegetais de folhas verdes, peixes, vegetais crucíferos e azeitonas -Padrão alimentar açúcar e fast food: maionese, pickles, mel ou geleia - Padrão alimentar ocidental: doces, sobremesas, açúcares, fast food, maionese e refrigerantes - Padrão alimentar tradicional: grãos refinados, fast food, sal, grãos integrais e laticínios com alto teor de gordura - Padrão alimentar carne vermelha e óleos: óleo líquido, manteiga, carne vermelha, grãos refinados e suco de frutas	- Padrão saudável reduziu o risco de depressão em 39% -Padrão ocidental aumentou significativamente a depressão em 29% -Padrão tradicional foi positivamente associado a depressão em 16%
(KHOSRAVI, 2015)	Padrões alimentares saudáveis e não saudáveis	Estudo observacional de caso controle	Adultos Iranianos 330 pacientes deprimidos (casos) e pessoas saudáveis (controle)	- Padrão alimentar saudável: rico em frutas, crucíferos, folhas verdes e outros vegetais, laticínios com baixo	-Padrões alimentares saudáveis com chances menor para depressão

	estão relacionados à depressão		18 a 65 anos	teor de gordura, grãos integrais, nozes e azeitonas - Padrão alimentar não saudável: rico em pães e grãos refinados, laticínios com alto teor de gordura, óleos sólidos, óleos líquidos e maionese, pickles, salgadinhos, refrigerantes, sucos industrializados de fruta, carnes vermelhas, aves, embutidos, doces	-Padrões alimentares não saudáveis com chances maiores para depressão
(KHOSRAVI, 2020)	A relação entre padrões alimentares e depressão mediada por níveis séricos de folato e vitamina B12	Estudo observacional de caso controle	Adultos do Teerã 260 mulheres (87 deprimidas e 173 saudáveis) 70 homens (22 deprimidos e 48 saudáveis) 18 a 65 anos	-Padrão alimentar saudável rico em frutas, bem como crucíferos, amarelos, verdes, folhosos e outros vegetais, laticínios com baixo teor de gordura, grão integrais, nozes e azeitonas - Padrão alimentar não saudável elevado em grãos e pães refinados, laticínios com alto teor de gordura, óleos sólidos, óleos líquidos e maionese, pickles, salgadinhos, refrigerantes, sucos de fruta industriais, carnes vermelhas, aves, carne processadas e doces.	-Padrão alimentar saudável está relacionado com a diminuição da depressão, aumentando o número sérico de folato e vitamina B12 - Padrão alimentar não saudável está relacionado ao aumento da depressão via redução do nível sérico de folato e vitamina B12
(JACKA, 2017)	Um estudo controlado randomizado de melhoria	Estudo controlado randomizado	Adultos Australianos 63 (intervenção dietética n = 33, controle, n = 30) 18 a 67 na	Grãos integrais (5-8 porções dia), legumes (6 por dia), frutas (3 por dia), leguminosas (3-4 por semana), alimentos lácteos com baixo teor de	-Melhora significativa no humor, disposição e energia dos participantes do grupo de

	da dieta para adultos com depressão maior		os	gordura e sem açúcar (2-3 por dia), castanhas cruas e sem sal (1 por dia), peixe (pelo menos 2 por semana), frango (2-3 por semana), extras como doces, cereais refinados, frituras, fast food, carnes processadas e bebidas açucaradas (não mais de 3 por semana)	intervenção dietética após adesão a dieta mediterrânea
--	---	--	----	--	--

2. ANEXO 1 – NORMAS DA REVISTA

Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde

ISSN 2357-9617

3. Instruções aos Autores

Última atualização: 12 de abril de 2021.

1. Submissão de Artigos

A submissão deve ser exclusivamente eletrônica pela página [Enviar Artigo](#).

2. Categoria das submissões

A Revista avalia os seguintes materiais para publicação:

Artigo original: textos analíticos resultantes de pesquisas sobre temas relacionados à temática alimentos, nutrição e de vigilância em saúde.

Artigo de revisão: textos analíticos resultantes de revisões da literatura científica sobre assuntos

relacionados aos temas alimentos, nutrição e de vigilância em saúde. O artigo de revisão deve ser claro, com objetivos científicos de interesse, argumentação lógica, crítica teórica-metodológica dos trabalhos consultados e síntese conclusiva.

Artigo especial: artigos a convite sobre temas em evidência.

3. Avaliação pelos pares

Após análise inicial do atendimento às normas estabelecidas em “instruções aos autores”, avaliação prévia pelos editores, o artigo será encaminhado para dois pareceristas ad hoc (duplo cego), de formação e competência acadêmica relacionada ao assunto abordado. O artigo poderá ser encaminhado a um terceiro parecerista quando houver discordância no parecer dos outros pareceristas.

O autor será comunicado sobre os pareceres emitidos, conforme segue:

1. recomendado para publicação como enviado;
2. recomendado após revisões sugeridas pelos pareceristas;
3. não recomendado para publicação

4. Pesquisas com seres vivos

Artigos submetidos resultantes de pesquisas com seres humanos e animais devem anexar à Carta

para Submissão de Trabalhos, cópia do parecer de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa e

informar o número do parecer na metodologia do trabalho.

5. 5. Conflito de interesse

Patrocínios, subsídios, apoios diretos e ou indiretos devem ser declarados explicitamente na página de identificação dos autores. Se não forem mencionados, devem informar: Não há conflito de interesse.

6. 6. Acesso público

Os trabalhos publicados pela NUTRIVISA são de acesso gratuito e livre protegidos pela Licença Creative Commons (CC-BY).

7. 7. Custos da submissão e publicação

A NUTRIVISA não cobra por manuscritos submetidos ou publicados.

8. 8. Normas técnicas para submissão de artigos

Os trabalhos devem ser apresentados em formato eletrônico, em arquivo .DOC ou .DOCX.

O artigo deve ter no máximo 25 páginas e seguir esta formatação:

Tamanho de página: A4

Fonte: Times New Roman

Tamanho dos títulos: 18 negrito

Tamanho dos subtítulos: 14 negrito

Tamanho do corpo do texto: 12 normal

Espaçamento entre linhas: 1,5

Itálico para palavras estrangeiras, palavras em destaque, e títulos de livros mencionados no corpo do artigo.

Citações com mais de 3 linhas: tamanho 10 com recuo de 4cm da margem esquerda.

Notas de rodapé deverão vir numeradas e incluídas no final do trabalho.

Tabelas e figuras: limitadas a 5, devem vir no corpo do artigo, mas também poderão ser solicitadas em arquivos separados, caso a editoria julgue necessário.

A primeira página do manuscrito (IDENTIFICAÇÃO DOS AUTORES) deve conter somente:

Título do trabalho na língua original (português, inglês ou espanhol) e em inglês, logo abaixo.

Nome completo dos autores.

E-mail, telefone e endereço domiciliar dos autores.

Afiliação dos autores (instituição e departamento, cidade, estado, país).

Endereço (URL) do Currículo Lattes dos autores ou ORCID

A segunda página deve conter somente:

Título do trabalho na língua original (português, inglês ou espanhol) e em inglês, logo abaixo.

Resumo em português com até 200 palavras (trabalhos escritos em espanhol deverão incluir também o resumo na lingua do artigo);

Resumo em inglês (abstract) com até 200 palavras (Observação: Artigos com erros de tradução no abstract serão devolvidos ao autor até a correção dos mesmos);

Palavras-chave (de três a seis), de preferência contempladas pelo DeCS (Descritores em Ciências da Saúde);

Palavras-chave em inglês (keywords);

A terceira página em diante deve conter o artigo propriamente dito (não devem ser incluídas informações que possibilitem a identificação dos autores). Sua estrutura deve apresentar:

Introdução (incluindo objetivos e justificativa)

Metodologia

Resultados e Discussão

Conclusão

Notas de final de texto

Referências

Apêndices e anexos (em casos especiais)

Normas para citações e referências:

As citações e referências devem seguir a ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas, especificamente a NBR 10520 (para apresentação de citações) e a NBR 6023 (para elaboração de referências).

As citações devem ser indicadas no texto pelo sistema AUTOR-DATA de chamada.

Trabalhos submetidos fora dessas normas, ou que não contenham todas as devidas referências, serão devolvidos ao autor.

Recomendamos utilizar o Sistema MORE – Mecanismo Online para Referências para auxílio na elaboração das citações e referências.

Importante: as referências, de abrangência nacional e internacional, devem ser, em sua maioria, relevantes e atualizadas (até os últimos cinco anos), sendo aceitáveis fora desse período caso constituam referencial primário ou clássico sobre um determinado assunto. No caso de teses e dissertações, recomenda-se que sejam citados, preferencialmente, os artigos publicados resultantes das mesmas. Não serão aceitas citações de trabalhos de conclusão de curso de graduação e especialização (exceto em casos excepcionais).