Suplementação

MODULAÇÃO NUTRICIONAL NA ANSIEDADE

Neste conteúdo abordaremos:

1. O cenário da ansiedade no Brasil e no mundo;
2. As principais causas da ansiedade;
3. Principais nutrientes para melhorar a ansiedade.

O cenário da ansiedade no Brasil e no mundo

Ansiedade e depressão são, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um problema global. Os números apontam para aproximadamente 322 milhões de pessoas com ansiedade e depressão em todo o mundo, representando assim 4,4% da população. Ainda mais alarmante é a informação de que esse número é 18% maior do que há dez anos.[1]

No Brasil são estimados mais de 18,6 milhões de pessoas (mais de 20% da população) com transtorno de ansiedade, colocando o país como o maior em taxa de pessoas com este quadro no mundo, além de 5º lugar em casos de depressão.[1]

Os especialistas da OMS apontam os fatores causadores desta situação como multifatoriais, mas que podem ser divididos em:[1]

Fatores socioeconômicos, como pobreza e desemprego;

Fatores ambientais, como o estilo de vida das grandes cidades.

A ocorrência do transtorno de ansiedade é maior em mulheres, devido a outros fatores biológicos e culturais. A gravidez, a menopausa e o próprio ciclo menstrual provocam alterações hormonais que podem levar à manifestação dos sintomas desses transtornos.[1]

Considera-se também a maior resistência dos homens para procurar atendimento médico e de expressar os sintomas, reduzindo o número de diagnósticos entre indivíduos do sexo masculino.[1]

As principais causas da ansiedade[2]

Segundo o Ministério da Saúde, além dos fatores coletivos e ambientais apontados anteriormente, as principais causas que podem levar o indivíduo a um quadro de transtorno de ansiedade são:

Preocupações, tensões ou medos exagerados

Sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer

Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho

Medo extremo de algum objeto ou situação em particular

Medo exagerado de ser humilhado publicamente

Falta de controle sobre os pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade

Pavor depois de uma situação muito difícil

Podemos ainda elencar fatores que, geralmente de forma combinada, causam maior propensão a crises de ansiedade que cada indivíduo pode apresentar para estes tipos de situação:

Genética

Evento Traumático

Doença Física

Distúrbio hormonal

Situação estressante gerada por expectativa

Trauma de Infância

Abuso de substância

A qualidade do sono também tem sido um fator estudado e considerado como determinante para a manifestação dos transtornos de ansiedade:[3]

Falta de sono de qualidade

Sabe-se que existe uma relação temporal entre o ciclo sono-vigília e outros ritmos biológicos do organismo humano, regulando a secreção de hormônios, como por exemplo, da melatonina, o hormônio do crescimento, o cortisol, entre outros.[3]

Esta relação de fase entre os ritmos endógenos do organismo é chamada de "ordem temporal interna" e as evidências apontam que a sincronia entre esta fase e o meio ambiente, quando perturbada, pode levar a diversos problemas, como: transtornos do sono, sensação de mal-estar, alterações gastrointestinais e flutuações no humor (irritabilidade, tensão, confusão, ansiedade e redução no desempenho em tarefas que requerem mais atenção e concentração).[3]

Algumas evidências apontam também para uma interação bastante significativa entre o sono e o comportamento emocional, principalmente a ansiedade, trazendo a falta de sono de qualidade para este cenário como um fator que deverá ser cada vez mais estudado nos próximos anos. [3]

Principais nutrientes para melhorar a ansiedade

Entre os principais nutrientes que podem melhorar os quadros de ansiedade, atuando em suas causas, aliados a bons hábitos como o combate ao sedentarismo, o cuidado com o sono e gerenciamento do estresse, além de um importante e decisivo papel na liberação dos neurotransmissores ligados ao humor, como a serotonina, são: [4-7]

5THP	**GABA**	**L-TEANINA**	**L-TRIPTOFANO**

O **5HTP** ou 5-hidroxitriptofano é o composto precursor da biossíntese da serotonina. Uma das vantagens de suplementar com o 5HTP é que sua absorção oral é próxima de 100% e, ele atravessa livremente a barreira hematoencefálica. [4]

Assim, é considerado um suplemento alimentar eficaz para o tratamento de ansiedade e depressão, pois:

Estimula a produçao de serotonina;

Melhora o bem-estar emocional e o controle do apetite;

Ajuda a regular o ciclo sono-vigília;

Estimula o aumento dos níveis de serotonina no cérebro.

Alguns estudos recentes trazem evidências de que o 5HTP suprime os mediadores pró-inflamatórios, sendo eficaz também no tratamento de algumas doenças inflamatórias, como a artrite e a asma alérgica.

GABA[5] - O aumento da concentração do GABA (ácido gama-aminobutírico), um neurotransmissor, está associado à diminuição da atividade do Sistema Nervoso Central, trazendo benefícios:

Modera o estresse ocasional devido à ação sedativa;

Traz relaxamento para o corpo resultando em melhora do humor.

L-TEANINA[6] - A L-teanina (ou ácido gama-etilamida L-glutâmico) é um aminoácido que tem sido utilizado para reduzir o estresse mental e físico, para melhorar a função da memória e para o tratamento dos transtornos de ansiedade.

Alguns estudos trazem evidências de que a L-teanina ocasiona algumas alterações sobre os neurotransmissores, tais como o aumento da serotonina cerebral, da dopamina e dos níveis do GABA, de forma que:

Promove o relaxamento

Contribui para a melhora do estresse

L-TRIPTOFANO[7] **-** O L- Triptofano (ou TRP) é um aminoácido essencial aromático e a sua função principal é atuar como precursor do neurotransmissor serotonina trazendo implicações positivas para a regulação do apetite, controle de compulsões e dos transtornos de ansiedade, bem como:

Promove o sono reparador melhorando sua qualidade, início e duração;

Promove maior relaxamento

Melhora o bem-estar emocional

A prática de atividades físicas e combate ao sedentarismo deve ser associada à nutrição e suplementação prescritas por um profissional de saúde, pois ela aumenta a liberação dos neurotransmissores ligados ao humor, à serotonina e à endorfina.[8]

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANAHAP – Associação Nacional de Hospitais Privados. Brasil tem maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo. OMS. Publicado em 2017 <link> acessado em março de 2023. **2.** Ministério da Saúde. Elaborado por Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina. Instituto de Psiquiatria. Ambulatório de Ansiedade. fevereiro de 2011. <link>. **3.** Almondes KM, de Araújo JF. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. Estud. psicol. (Natal) 8 (1) • Abr 2003 <link> **4.**Telli G, Kazkayasi I, Uma S. The effects of 5-hydroxytryptophan on carrageenan-induced mouse paw oedemas. Rev Nutr 34 • 2021 <link>. **5.** Silva JEL et al. Plantas medicinais no tratamento do Transtorno de ansiedade. Mostra Científica da Farmácia. [S.l.], v. 6, n. 1, jul. 2019. <link> **6.** Freitas FF. Avaliação dos efeitos psicofisiológicos da L-teanina em modelo de ansiedade em humanos. Universidade Federal da Paraíba. Centro de Ciências da Saúde. João Pessoa PB. 2013. <link>. **7.** Zanello DRP. Efeitos do L-triptofano sobre ansiedade, compulsão e escolha alimentar. UNICEUB. Centro Universitário de Brasília. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Brasília 2012. <link>. **8.** Ministério da Saúde. Como a atividade física pode te ajudar a aliviar os sintomas da ansiedade. Atualizado em janeiro de 2022. <link> acesso em março de 2023.

NHS23.0498

Nutrição até Você
Nestlé, sempre o melhor cuidado
Conheça a loja virtual de Nestlé Health Science
www.nutricaoatevoce.com.br

Avante
Nestlé HealthScience
Plataforma de atualização científica de Nestlé Health Science
www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:
AvanteNestle avantenestlebr AvanteNestléBR

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461.** Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.
Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

Nestlé HealthScience