



Nutrição, Ansiedade & Covid-19

*Autoras: Lucia Marques Alves Vianna
Nathana Ciniglia*

RIO DE JANEIRO, 2020



Autoras:

Lucia Marques Alves Vianna

Professora Titular Emérita da Escola de Nutrição da UNIRIO, Fundadora do Laboratório de Investigação em Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas(LINDCD), Colaboradora do Curso de Especialização em Segurança Alimentar e Nutricional.

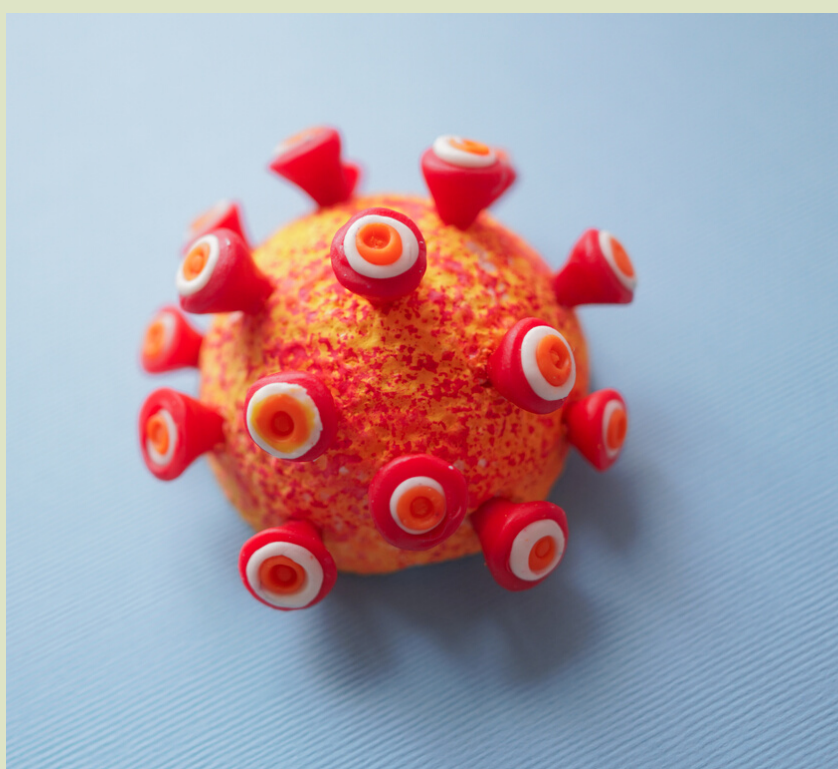
Nathana Ciniglia

Nutricionista, Egressa do Lindcd. Especialista em Nutrição Clínica com ênfase em Ortomolecular e Fitoterapia, Pós graduanda em Segurança Alimentar e Nutricional pela Unirio

Este material educativo não se destina à prescrição de doses suprafisiológicas de quaisquer nutrientes ou fatores da dieta aqui citados. Recomenda-se a consulta ao seu Nutricionista que, neste momento de pandemia, está autorizado pelo CFN a dar consulta online.



ANSIEDADE EM TEMPOS DE COVID-19 - ABORDAGEM NUTRICIONAL



PARTE I - INTRODUÇÃO

A pandemia COVID-19 impôs alterações comportamentais na sociedade que dentre outras incluem o isolamento social. O convívio compulsório em ambientes, na maioria das vezes, de área física reduzida, pouca ventilação e iluminação, contribui para agravar o estresse já instalado pelo medo, insegurança e pânico impostos por uma doença ainda sem tratamento definido e de prognóstico trágico.

A diminuição de atividade física imposta pelo confinamento pode desencadear alterações neurológicas importantes que se caracterizam por diminuição de endorfinas, inibição de fator

neurotrófico derivado do cérebro dentre outros mecanismos.

Familiares e amigos de indivíduos vitimados pela pandemia, profissionais da saúde diretamente envolvidos no acolhimento dos pacientes e a sociedade como um todo passa a ser vulnerável à ansiedade

O estresse crônico vem associado ao aumento dos níveis de cortisol o que desregula o processo imunológico e à nível cerebral também leva à neurotoxicidade com alteração do sono e memória.

Dados esses comprovados por nosso grupo, em pesquisas com animais de laboratório(1) e ensaios com indivíduos sob situação de estresse contínuo(2). Neste momento, terapias alternativas de abordagem da Ansiedade tais como Meditação, Homeopatia, Acupuntura, Atividade Física, Fitoterapia e Terapia Dietética precisam estar mais próximas de todos.

Aqui, engajados no movimento de nossa Instituição, pretendemos fornecer alguns esclarecimentos sobre os mecanismos envolvidos na etiopatogenia da Ansiedade, sintomas e aspectos biomoleculares de elementos da dieta com potencial efeito modulador dos transtornos de humor, sono e comportamento associados a esse mal.

PARTE II - A ANSIEDADE & FATORES DA DIETA

A ansiedade é um processo natural e está presente nas fases do ciclo da vida. Ela passa a ser patológica quando o indivíduo experimenta uma série de sintomas e apresenta uma gama de sinais caracterizados por distúrbios do sono, do comportamento que acompanham o transtorno da ansiedade e suas várias facetas.

Nesse momento, uma série de queixas são relatadas: dor no peito, mãos e pés frios, sudorese intensa, taquicardia, pensamentos e pressentimentos ruins, insônia, sono interrompido, alteração do humor, alterações comportamentais, irritabilidade, alteração da memória, desconforto gástrico, diarreia, dores musculares...que podem vir acompanhadas ou isoladas; fazendo-se necessário procurar ajuda profissional.

No que se refere à Nutrição, ao longo dos últimos anos, a ciência vem identificando uma série de componentes bioativos da dieta que tem associação direta com a saúde mental. No tocante à ansiedade, os mecanismos moleculares associados aos efeitos desses constituintes da dieta reside, na maioria das vezes, no seu poder antioxidante e anti-inflamatório ou no fato de que alguns nutrientes atuam como precursores de neurotransmissores e/ou co-fatores de seu metabolismo.

Dentre os nutrientes com maior associação benéfica no controle da ansiedade, tendo seu consumo frequentemente orientado em casos de ansiedade, pânico e depressão, destaca-se o aminoácido triptofano encontrado em alimentos de origem animal e vegetal. É precursor da serotonina e da melatonina, ambos neurotransmissores envolvidos na etiopatogenia da ansiedade. Esses neurotransmissores estão envolvidos na modulação do humor, sono e comportamento comprometidos no estado de ansiedade.

A vitamina B6 e os minerais Ferro e Magnésio também são importantes pois atuam como co-fatores das enzimas envolvidas no metabolismo do triptofano.

Fontes de triptofano: chocolate amargo, banana, laticínios, grão de bico, soja, tofu.

Fontes de Vitamina B6: Leite e derivados, feijões, cereais integrais, banana, aveia, levedura.

Fontes de Magnésio: chocolate, cereais integrais, sementes, frutas e hortaliças

Fontes de Ferro: carnes vermelhas, gema de ovo, peixes, frutas secas, leguminosas

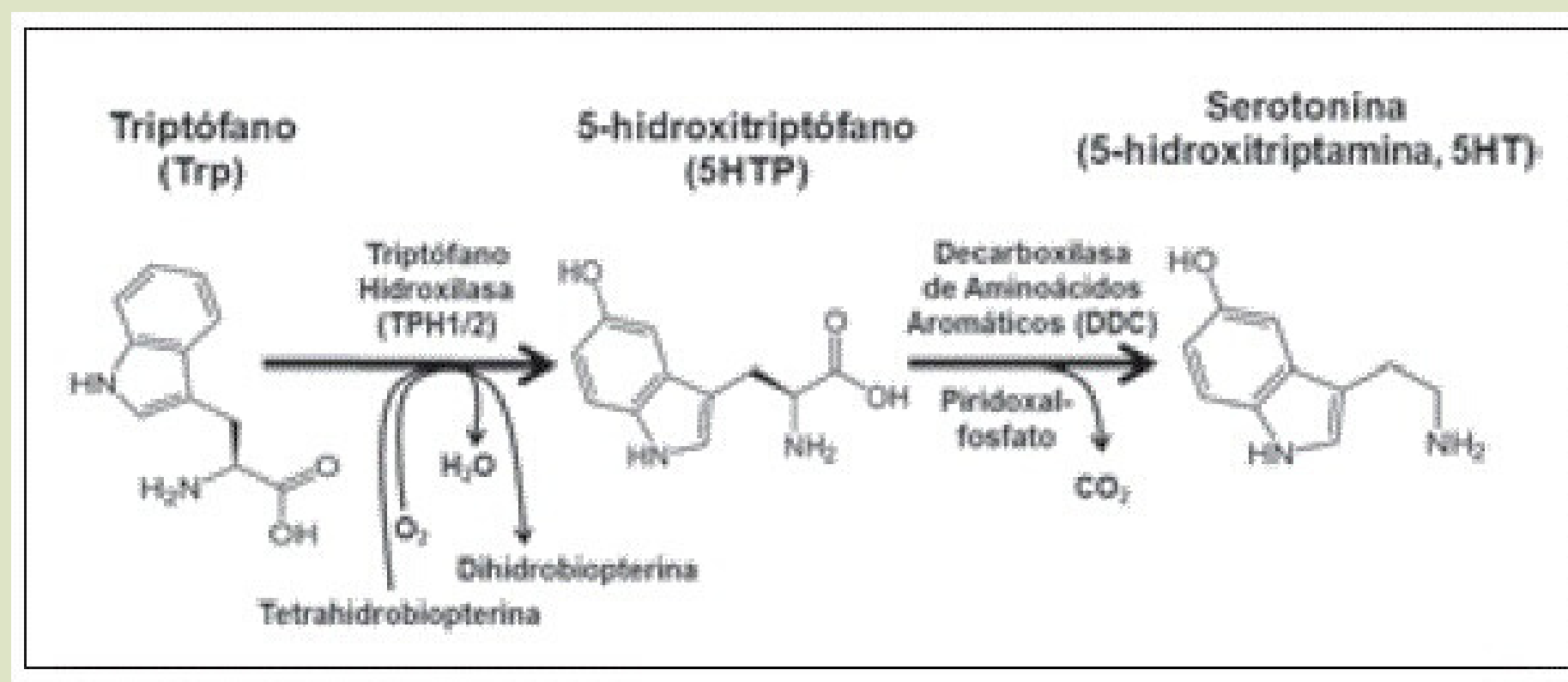
Dados recentes comprovam que a regulação da síntese e liberação da serotonina é também mediada pelos ácidos graxos da série omega-3: Eicosapentaenoico(EPA) e Docosahexaenoico(DHA):

- O ácido graxo EPA, ao inibir a síntese de Prostaglandinas da série E2, reconhecidamente pró-inflamatórias, auxilia a síntese de serotonina.
- O ácido graxo DHA encontrado com abundância no cérebro, é fundamental para a manutenção da adequada fluidez de membranas de neurônios, sendo benéfico para a ligação de serotonina, dopamina e outros neurotransmissores aos seus receptores, e é importante para a membrana sinaptosomal regulando a neurotransmissão (3).

Suas fontes são peixes de águas frias: atum, sardinha, salmão e devem ter seu consumo aumentado para três vezes na semana.

Segundo alguns autores, para alcançar tais efeitos, o consumo de EPA deve alcançar 2g ou mais e DHA 1 g (3), o que demandaria a prescrição do óleo de peixe em cápsulas. Porém, uma vez mais, neste caso, deve-se recorrer à prescrição por nutricionista, uma vez que esses ácidos graxos aumentam o tempo de Protrombina, a fluidez do sangue, diminui sua viscosidade e, portanto, podem ser contraindicados em algumas situações.

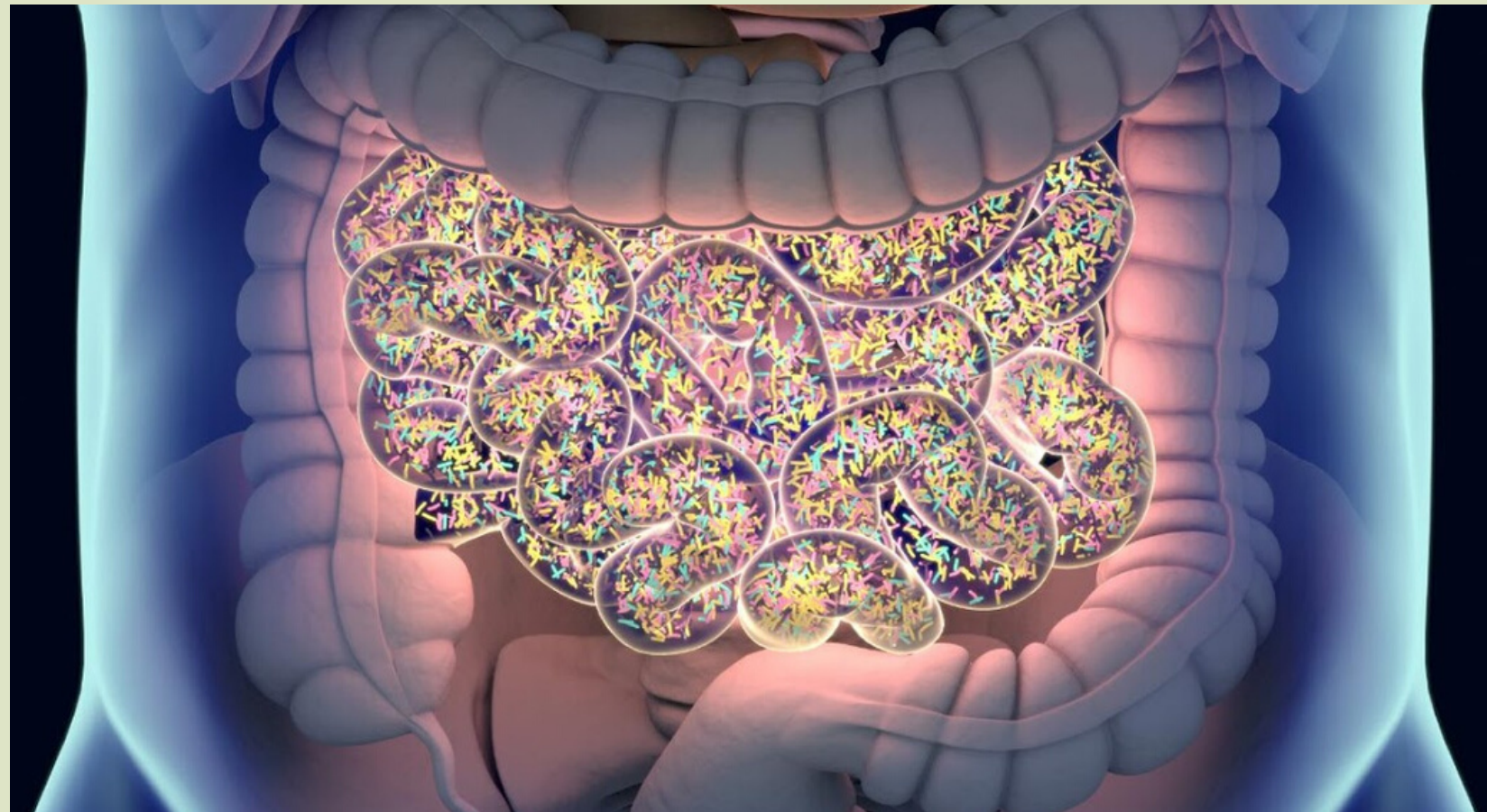
Os mesmos autores também enfatizaram a importância da vitamina D no metabolismo do triptofano, uma vez que essa vitamina ativa a transcrição da enzima triptofano 2- hidroxilase que atua na primeira etapa da síntese da serotonina. As principais fontes alimentares de vitamina D incluem: gema de ovos, leite e derivados, peixes, óleos de peixes, vísceras(fígado).



A partir da Serotonina sob ação da enzima hidroxil-indol -metil - transferase se forma a melatonina

Para a utilização central do triptofano e o desempenho de sua função na síntese de serotonina, é igualmente necessário o consumo de carboidratos complexos que manterão a glicemia e a insulinemia em níveis adequados.

Mais recentemente, autores vem identificando o efeito benéfico no uso de Probióticos, em especial do gênero *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, no controle da ansiedade. Esses microorganismos promoveriam a síntese do neurotransmissor inibitório GABA(Ácido Gama Aminobutírico) que reduz as alterações observadas na ansiedade. Seu efeito é dose dependente devendo atingir 100 UFC/ml (Unidades Formadoras de Colônia) e o tempo de tratamento de 4 à 8 semanas(4).Certamente que sua prescrição deve ser feita por nutricionista pois demanda acompanhamento e prescrição conjunta de prébióticos.



A sabedoria popular também vem tratando da Ansiedade com preparações de ervas, sendo que algumas já tem comprovação científica e são adotadas em práticas integrativas do SUS, destacando-se dentre elas a *Passiflora incarnata*(maracujá), a *Valeriana officinalis*, a *Matricaria recutita*(camomila), a *Melissa officinalis*(erva cidreira)(5). O efeito ansiolítico destas plantas pode ocorrer via modulação do sistema GABA(Ácido Gama Aminobutírico): por terem afinidade pelos receptores GABA,ou por ativarem a síntese deste neurotransmissor inibitório;ou ainda ,devido aos constituintes flavonoides, que tem afinidade por receptores benzodiazepínicos(8,9)

De uma forma geral, são usadas as folhas secas (de 6 a 9 g/150 ml de água) e o preparo do chá por infusão. O consumo proposto varia de 50 à 200 ml /dia ou de acordo com a prescrição por profissional habilitado. Não é recomendável a ingestão junto às refeições, porque podem interferir na absorção de alguns nutrientes. O consumo exagerado pode trazer malefícios à saúde.

É preciso entender que os chás não são inócuos: tem propriedade farmacológica e podem ter efeitos colaterais, interações medicamentosas e contraindicações. Não devem ser consumidos por gestantes, lactentes, crianças, indivíduos fazendo uso de diazepínicos, barbitúricos, hipotensores, anticoagulantes.



Melissa officinalis
Erva cidreira

Passiflora incarnata
Maracujá



Matricaria recutita
Camomila

Valeriana officinalis



PARTE III -ALIMENTAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE CONTROLE DA ANSIEDADE

O ato de alimentar-se e a importância da Mastigação!

O ato de alimentar-se ultrapassa a necessidade fisiológica de suprir as necessidades calóricas e vem cercado de significados oriundos de raízes socio-culturais. Remonta às práticas familiares e tem forte componente emocional.

A escolha dos alimentos é um processo complexo que depende da distribuição de renda que interfere na disponibilidade de acesso aos gêneros alimentícios, ao mesmo tempo que é influenciada pelo apelo da mídia e da sociedade, pelo ritmo de vida contemporâneo bem como pela bagagem cultural do indivíduo.

A educação nutricional a medida que impulsiona a tomada de consciência por escolhas saudáveis, também tem grande influência nesse processo.

Tendo em vista que os sentimentos e emoções estão intimamente envolvidos na alimentação, o ato de alimentar-se pode, perigosamente, se tornar um mecanismo compensatório em situações de carência afetiva. Quando isto acontece, o ato fisiológico e prazeroso, pode dar origem à transtornos comportamentais da alimentação provocando bulimia e anorexia nervosa ou doenças crônico degenerativas tais como: obesidade, diabetes, síndrome metabólica decorrentes de compulsão alimentar.

Por outro lado, essa interação da emoção com a alimentação e vice-versa pode, uma vez bem conduzida, se tornar uma interessante estratégia no controle da ansiedade.

A IMPORTÂNCIA DA MASTIGAÇÃO:

A mastigação é a primeira etapa do processo fisiológico que possibilita a deglutição e digestão dos alimentos e a absorção dos nutrientes. Envolve e demanda saúde oral: dentição completa, perfeita secreção salivar, integridade da língua, força muscular... e, uma vez realizada de forma incorreta pode acarretar uma série de transtornos.

Um dos primeiros sinais da ansiedade pode ser observado à mesa: quando o hábito de "comer depressa" se torna uma característica.

O aumento do número de ciclo mastigatório alivia a ansiedade e está associado à melhora da qualidade do sono e da memória. Da mesma forma, os autores enfatizam que a mastigação lenta e cuidadosa, estimula os mecanismos pré-absorção, facilitando a cinética da digestão e aumentando a saciedade(6).

O ato de mastigar tem sido considerado como um processo similar à prática de meditação onde a atividade repetitiva favorece sua performance(7)

. Desta forma o indivíduo aprimora o sentido gustatório, toma consciência do alimento e evita a compulsão alimentar. Por outro lado, a mastigação noturna desordenada dando origem à dor e desgaste ósseo, como ocorre no bruxismo, e muito comum em pessoas com ansiedade, é obviamente prejudicial.



PARTE IV :

Como usar essas evidências a nosso favor:

Faça da alimentação o seu ritual de prazer e de auto-conhecimento!

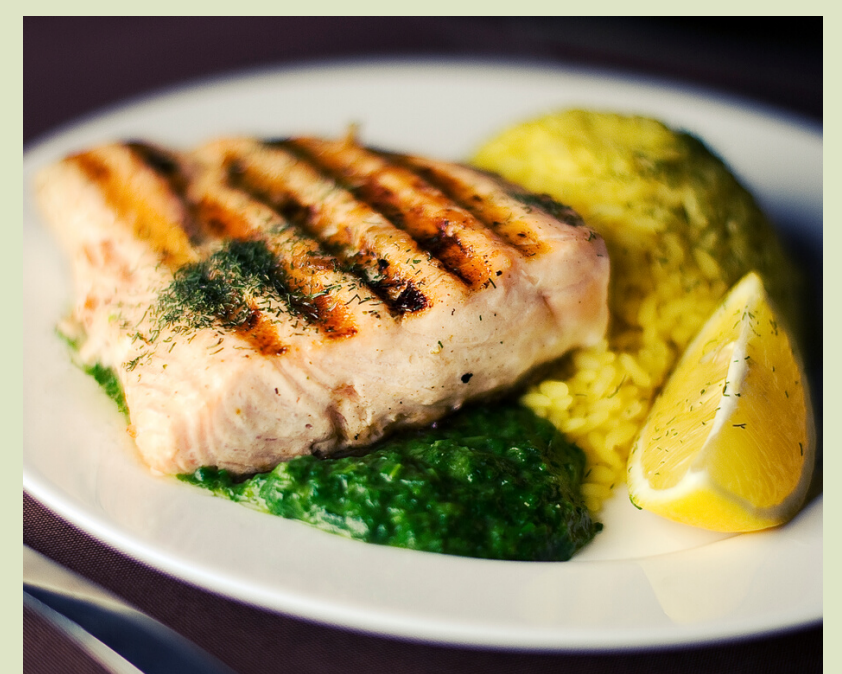
· DÊ ATENÇÃO À MASTIGAÇÃO!

Acostume-se a mastigar pequenas porções no mínimo 20 vezes para preparações sólidas macias à 40 vezes para preparações sólidas duras, saboreando calmamente, até que você perceba que completou o ciclo mastigatório e fez um bolo alimentar macio na cavidade oral, apto para a deglutição evitando engasgos, mal-estar, refluxo ...muito comuns na ansiedade.

Você vai redescobrir o aroma, a textura e o sabor dos alimentos!!

· ELABORE RECEITAS

Cozinhando resgatamos nossa memória afetiva, aquele momento prazeroso em família: o arroz de forno da vovó, a pizza da tia, o pudim de pão, o manjar, as panquecas... Você pode redescobrir muitas receitas e também recriá-las!! Não deixe de cozinhar se não tiver à mão todos os ingredientes!! DÊ ASAS A SUA CRIATIVIDADE!!



- RETOME À PRÁTICA DE SERVIR AS REFEIÇÕES À MESA

Curta o prazer de montar uma bela mesa para você e seus familiares; ensine esse hábito a seus filhos. Evite comer segurando o prato, assistindo TV, manipulando celular....



-

CURTA O PRAZER DE COMPARTILHAR A REFEIÇÃO!

se estiver sozinho...

Fotografe e poste nas redes sociais ou as envie em grupos pelo celular... ou seja, estimule outras pessoas a seguir sua sugestão!

-

INCLUA EM SUAS REFEIÇÕES AS FONTES DE NUTRIENTES CITADAS NESSE MATERIAL

-

INCORPORE CHÁS AO SEU HÁBITO ALIMENTAR

Referências:

- 1- Vianna LM. Manual de Fisiologia Experimental. São Caetano do Sul, SP. Yendis Ed, 2009
- 2- Machado D A. ; Figueiredo N M A. ; Velasques L S. ; Bento C A M. ; Machado W C A. ; Vianna L M. Cognitive changes in nurses working in intensive care units. REBEN -Revista Brasileira de Enfermagem, v. 71, p. 73-79, 2018.
- 3- Patrick RP., Ames BN. Vitamin D and omega-3 fatty acids control serotonin synthesis and action. Relevance for ADHD, bipolar disorders, schizophrenia and impulsive behaviour. FASEB, 2015 doi:10.1096/faseb.201500292
- 4- Moraes ALF., Bueno RGAL., Rojas MF., Antunes AEC. Suplementação com probióticos e depressão-estratégia terapêutica. Revista Ciência Médica 28(1);31-47, 2019
- 5- Bortoluzzi MM., Schimtt V. Efeito fitoterápico de plantas medicinais- uma revisão. Rev, Soc. Dev 2020, 9(1):e02911504
doi:[http://103348](http://10.3348)
- 6- Hollis JH. The effect of mastication on food intake, satiety and body weight. Physiology and behavior, 193:242-245, 2018
- 7- Smith AP., Chaplin K., Wadsworth E. Chewing gum, occupational stress, work performance and wellbeing. An intervention study. Appetite 59:1083-6, 2012
- 8- Gyllanhaal G., Meritt SL., Peterson SD et al. Efficacy and safety of herbal stimulants and sedatives in sleep disorders. Sleep Med Rev 4 (3):229-251, 2000
- 9- Appel K., Rose T., Fiebich B et al. Modulation of the gamma-aminobutyric acid (GABA) system by Passiflora Incarnata. Phytotherapy Res. 25(6):838-43, 2011