

# Alimentação e depressão

<http://michelsonvidasaudavel.blogspot.com/2006/08/alimentao-e-depresso.html>  
quinta-feira, Agosto 24, 2006

O jornal *O Estado de S. Paulo* do dia 30 de junho publicou matéria com sete dicas para evitar a depressão por meio de alimentação equilibrada. Confira quais são elas:

- 1. Busque o alimento ideal.** O texto recomenda o uso de massa sem trigo, peixe, abacate, salada com sementes, frutas e bolo de aveia ao invés de pudim.
- 2. Evite as gorduras trans e hidrogenada.** Nada de alimentos processados, frituras, bolos ou biscoitos já prontos; todos contêm gorduras ruins para a saúde do cérebro. “Se você ingeri-las, elas tiram as gorduras saudáveis, como ômega 3, do cérebro”, diz Josephine Ng, especialista em saúde mental. “Com isso as membranas das células ficam mais rígidas, causando problemas no recebimento de neurotransmissores.”
- 3. Evite a compulsão por dietas pobres.** Pesquisa realizada na Universidade do Texas, nos Estados Unidos, mostrou que 80 por cento das mulheres que comem compulsivamente quando abatidas desenvolvem uma depressão profunda dentro de cinco anos – embora causa e efeito se confundam. Susan Nolen-Hoeksema, autora do livro *Eating, Drinking and Over-Thinking* [Comer, beber e pensar demais], diz que “se verificou que o cruzamento da depressão com padrões alimentares pouco saudáveis é mais tóxico para as mulheres do que qualquer um desses problemas isoladamente”. O melhor meio de evitar a compulsão é fazer três refeições por dia, para que a fome e saciedade se manifestem com regularidade.
- 4. Ingira ácido fólico.** Um estudo publicado na revista *Nutrition Review* examinou a relação entre ácido fólico e depressão. Baixos índices do ácido são encontrados em pessoas com depressão profunda e, inversamente, sintomas de depressão são um dos principais sinais de deficiência em ácido fólico. O estudo concluiu também que pessoas com baixo índice de ácido fólico no organismo não respondem bem a antidepressivos ISRS (inibidores seletivos de recaptção de serotonina), como o Prozac. Uma dieta rica em ácido fólico inclui aspargo, verduras de folhas escuras, grão-de-bico, feijão e lentilhas. O excesso de cozimento pode destruir o ácido fólico, portanto o melhor é cozinhá-los no vapor.
- 5. Não à cafeína e ao açúcar.** “Ingerir açúcar ou cafeína em excesso provoca um aumento e uma queda repentinos de açúcar no sangue, o que vai afetar a condução do alimento para o cérebro”, diz Josephine. O cérebro necessita de um suprimento lento e constante de glicose para que o humor se mantenha estável.
- 6. Coma peixes ricos em ômega 3 e ácido eicosapentanóico** [mas é bom lembrar que ovos também são boas fontes desses ácidos graxos]. A falta do ácido eicosapentanóico priva o cérebro de alimento e enfraquece a camada fosfolipídica das células cerebrais, o que inibe a atividade dos neurotransmissores do bem-estar, como a serotonina e a dopamina.
- 7. Não se afogue no álcool.** O álcool é um calmante com efeito inicial paradoxal; a pessoa se sente bem e depois se sente bastante mal. De acordo com o Colégio Real de Psiquiátricos da Grã-Bretanha, o álcool é uma má solução: “Se ingerirmos bebida alcoólica para melhorar a ansiedade ou a depressão, vamos ficar cada vez mais depressivos.” A ressaca ainda faz a pessoa acordar nervosa e o mal-estar vai se juntar a qualquer depressão latente. O álcool inibe a absorção de muitos nutrientes vitais à saúde do cérebro. Depressões leves às vezes são curadas bastando a pessoa deixar de beber, mas, se ela aumenta o uso do álcool quando está deprimida, vai acabar necessitando ingerir mais bebida para encobrir seu mau humor – e aí começarão outros problemas.

Curiosamente, essas dicas (com exceção da recomendação do consumo de peixe) são princípios defendidos pela escritora adventista Ellen White há mais de um século. Leia o livro *A Ciência do Bom Viver* ([www.cpb.com.br](http://www.cpb.com.br)) e confira.