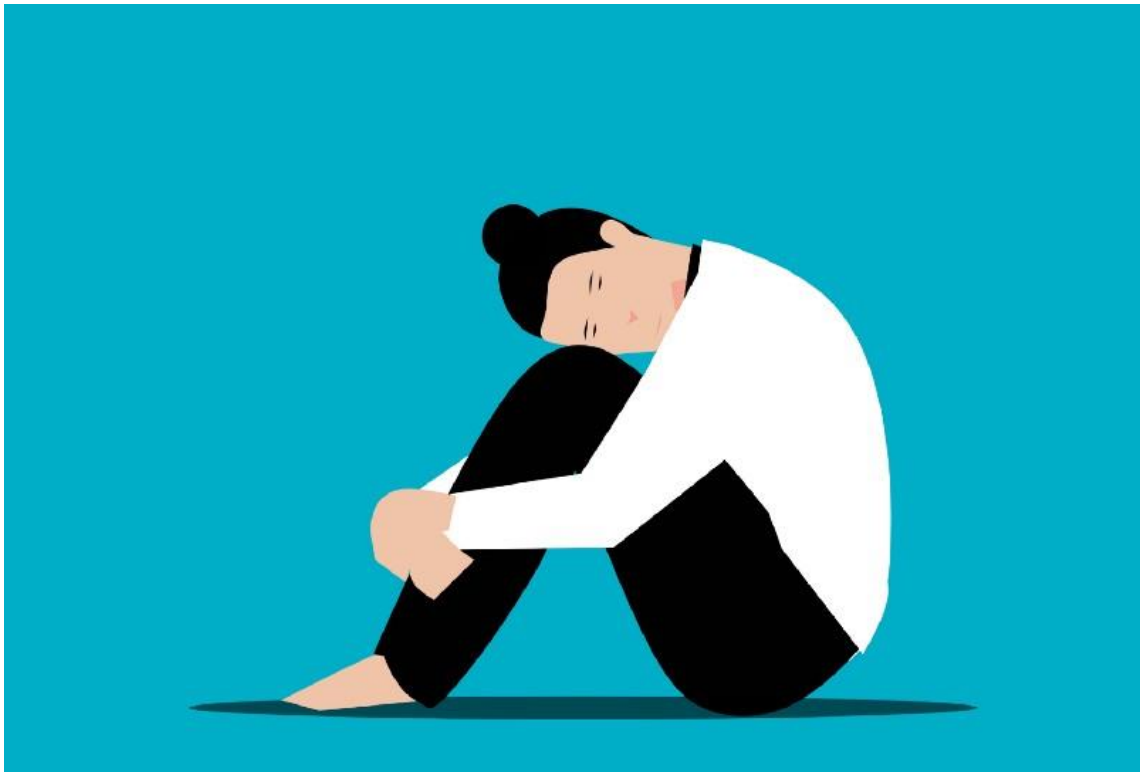
Depressão e alimentação andam de mãos dadas, segundo estudo

Pesquisa encontra indícios de que o consumo regular de doces e lanches tem influência negativa na saúde mental de adultos brasileiros



Um estudo feito por pesquisadoras de três universidades brasileiras, a partir de dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), encontrou novos indicadores da **relação entre hábitos alimentares e depressão**. Publicado em 2019, o estudo usou uma amostra de **46.785** adultos brasileiros, com entre 20 e 59 anos, que participaram da PNS, compilada pelo IBGE em 2013.

Pesquisa Nacional de Saúde

Os participantes responderam a um questionário sobre seus hábitos alimentares na semana anterior, indicando a regularidade no consumo de sete categorias de alimentos. Feijão, vegetais crus e cozidos, frutas e suco natural de fruta foram os grupos considerados saudáveis, enquanto bebidas açucaradas, doces e lanches—como refrigerantes, chocolates e pizza—representaram os não saudáveis.

Para avaliar o índice de depressão entre os adultos, foi utilizado um questionário com nove perguntas. O PHQ-9, teste rápido aceito internacionalmente no diagnóstico inicial do distúrbio, procura por sintomas como insônia, falta de interesse, culpa e pensamentos suicidas, bem como pela frequência desses.

A partir das respostas, é gerada uma pontuação que vai de zero a 27. As pesquisadoras consideraram indivíduos com pelo menos dez pontos no questionário como depressivos.

Saúde mental e hábitos alimentares

As cientistas criaram uma pontuação a partir da dieta alimentar dos adultos, sendo que um maior número de pontos representava hábitos mais saudáveis. O método para analisar a ligação entre alimentação e depressão foi um modelo matemático ajustado às seguintes variáveis: status matrimonial, idade, gênero, educação, cor, consumo de tabaco e frequência de atividades físicas.

A prevalência de depressão entre os participantes foi de **7,6%**, sendo mais frequente em mulheres com mais de 50 anos e com a educação primária incompleta.

As pesquisadoras encontraram uma associação positiva entre o distúrbio e o consumo regular de doces e a substituição regular de refeições por lanches. Ou seja, sintomas de depressão foram encontrados com **maior frequência** nos indivíduos com hábitos alimentares estabelecidos como não saudáveis.

Já no caso de dietas saudáveis, em especial o consumo regular de feijão, foi encontrada uma relação oposta: quanto mais alimentos saudáveis se consome, **menor** é a incidência de depressão.

Via de mão dupla

As cientistas afirmam que a relação entre alimentação e depressão se dá pela conexão entre os sistemas orgânicos que influenciam nas escolhas alimentares e os fatores que acionam os sintomas do distúrbio.

A possibilidade de uma relação **bidirecional** foi enfatizada no estudo. As pesquisadoras indicam que, se o consumo de certos alimentos pode resultar em sintomas de depressão, o próprio distúrbio também pode levar a hábitos alimentares piores.

Segundo as cientistas, outros estudos sugerem que alimentos com efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios, como feijão, frutas e vegetais, produzem uma proteção neural, ajudando na regulação do campo do cérebro responsável pelos mecanismos da depressão.

“Essa é a principal explicação da relação causal entre dieta alimentar e depressão”, afirmam as pesquisadoras, indicando que a redução no consumo de alimentos não saudáveis pode **proteger** o indivíduo contra o distúrbio.

Limitações do estudo

A natureza transversal da pesquisa, ressaltam as cientistas, “não permite a inferência causal dessas associações [entre alimentação e depressão]”. Ou seja, o estudo não confirma até que ponto hábitos alimentares considerados negativos podem **causar** sintomas depressivos, mas traz indícios de uma relação nesse sentido.

As pesquisadoras também apontam que possíveis influências socioeconômicas na depressão não foram levadas em conta pelo estudo, devido à falta de dados sobre a renda dos participantes na PNS.

“Futuros estudos com um desenho longitudinal são necessários para melhor identificar a direção da associação entre consumo alimentar e depressão, além de estudos que

avaliem os mecanismos envolvidos nessa associação, para providenciar suporte científico para políticas públicas de saúde nessa área", completam as cientistas.