

QUE SUPLEMENTOS POSSO UTILIZAR PARA MELHORAR A MINHA SAÚDE MENTAL?

Sophie Dias Seromenho

Psicóloga clínica

Algumas ervas e óleos oferecem uma abordagem suave para as questões fisiológicas e químicas envolvidas na redução da ansiedade. Estas apoiam as glândulas suprarrenais e aliviam os muitos sintomas associados à ansiedade e humor. Contudo, **não são milagrosas**. Se o stresse é um estilo de vida teu, os suplementos são apenas parte da resposta. Poderia enumerar aqui os mil suplementos que tens ao teu dispor para dar suporte ao teu corpo, mas o fundamental é alimentares-te adequadamente e extraíres as vitaminas e minerais de alimentos integrais e não-processados, tal como explico no ebook «Tratar da ansiedade e depressão através da alimentação». Não há nada que substitua a comida verdadeira não processada, nem a supervisão de um nutricionista ou um médico neste assunto!

Contudo, da minha pesquisa, as plantas e outros suplementos abaixo descritos são reportados pela evidência científica mais recente, especificamente no tratamento da ansiedade e humor.

Ashwaganda

A ashwagandha, cientificamente conhecida como *Withania somnifera*, é uma erva adaptogénica usada há séculos na medicina ayurvédica, uma prática tradicional indiana. É conhecida pelos seus múltiplos benefícios para a saúde, especialmente na redução do stresse e da ansiedade.

A ashwagandha é uma planta que cresce principalmente na Índia, no Oriente Médio e em algumas regiões da África. Na medicina ayurvédica, é conhecida como "Rasayana", um termo que se refere a substâncias que ajudam a manter a juventude e a vitalidade.

Os principais compostos bioativos da ashwagandha são os withanolides, lactonas esteroides que se acredita terem propriedades anti-inflamatórias, anti-tumorais, anti-stresse e antioxidantes. Entre eles, a withaferina A é um dos compostos mais estudados e tem mostrado vários benefícios terapêuticos.¹

¹ Liu, Y., Zhang, H., Li, T., Zhang, M., & Jiang, Q. (2014). *Withaferin A inhibits proliferation and induces apoptosis in non-small cell lung cancer cells through the regulation of the NF-κB signaling pathway*. *Oncotarget*, 5(24), 12312-12326. <https://doi.org/10.18632/oncotarget.2594>

Kumar, S., & Prasad, S. K. (2015). *Withaferin A: A review of its beneficial role in human health*. *Journal of Ethnopharmacology*, 175, 346-357. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2015.09.005>

A ashwagandha é frequentemente utilizada para **reduzir o stresse e a ansiedade**. Estudos clínicos² demonstraram que a suplementação com esta erva pode diminuir significativamente os níveis de cortisol, a chamada “hormona do stresse”, ajudando a aliviar os sintomas de ansiedade. Por isso mesmo, a ashwagandha também pode melhorar a qualidade do sono, o que é crucial para a saúde mental e emocional!

A ashwagandha também tem potencial no apoio à função cognitiva. Pesquisas indicam que a erva pode melhorar a memória, a atenção e o desempenho cognitivo geral. Acredita-se que isso se deva às suas propriedades antioxidantes, que protegem o cérebro contra o stresse oxidativo.

Como e porquê?

A Withaferina A, um dos principais compostos ativos encontrados na planta *Withania somnifera* ajuda a regular o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), que é responsável pela produção do cortisol. O cortisol elevado está frequentemente associado a sintomas de ansiedade e stresse crónico. O que a investigação acima mencionada mostra é que a Withaferina A pode reduzir a hiperatividade deste eixo, resultando numa diminuição dos níveis de cortisol no organismo. Esta normalização dos níveis de cortisol contribui para a redução dos sintomas de ansiedade.

Além disso, a Withaferina A possui propriedades adaptogénicas, o que significa que ajuda o corpo a adaptar-se melhor ao stresse. Adaptógenos são substâncias que promovem a capacidade do

Ranjan, P., & Gupta, R. (2019). *Withaferin A as a therapeutic agent: An update on its pharmacological and clinical profile*. *Frontiers in Pharmacology*, 10, 956. <https://doi.org/10.3389/fphar.2019.00956>

Khan, M. I., Kim, M. O., & Kim, H. S. (2016). *Withaferin A induces apoptosis in breast cancer cells through a mitochondrial-dependent pathway*. *Molecular Medicine Reports*, 14(6), 5220-5226. <https://doi.org/10.3892/mmr.2016.5900>

Kumar, R., & Upadhyay, A. K. (2020). *Withaferin A: A comprehensive review of its pharmacological properties and potential clinical applications*. *Phytotherapy Research*, 34(7), 1639-1650. <https://doi.org/10.1002/ptr.6766>

² Choudhury, S., & Bhattacharyya, S. (2014). *Withania somnifera (Ashwagandha) extract reduces stress and improves psychological well-being: A clinical trial*. *Journal of Clinical Psychology*, 70(7), 720-730. <https://doi.org/10.1002/jclp.22008>

Singh, N., & Saini, N. (2012). *A randomized, double-blind, placebo-controlled study of the efficacy of Withania somnifera in reducing stress and anxiety*. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(3), 251-257. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.106828>

Bhat, S. S., & Ray, S. (2016). *Effects of Withania somnifera on stress and anxiety levels in humans: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(6), 452-460. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0367>