

TRATAR PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

Sophie Seromenho

Psicóloga Clínica

O autocuidado é uma palavra que aparece muito agora na Internet. É um conceito que está na moda mas que, na verdade, é de extrema importância. O autocuidado refere-se às atividades que toda a gente pode e deve realizar na promoção da sua própria saúde, prevenindo doenças ou limitando a sua própria doença, caso exista, restaurando a saúde. Estas atividades são realizadas sem assistência profissional, embora exista muita informação a circular sobre este tema. A alimentação saudável é um exemplo de autocuidado.

Mas antes de me pôr a falar sobre dieta e alimentação, é importante explicar-te porque é que alimentares-te de forma adequada é crucial para teres uma boa saúde mental e reduzires a tua ansiedade/sintomas depressivos.

Microbiota intestinal

O estudo da microbiota e microbioma intestinal (isto é, as diferentes populações de micróbios encontrados no intestino grosso, incluindo bactérias, arqueias e vírus, bem como a quantidade desses mesmos micro-organismos) tem revelado o papel fundamental que desempenham na modulação da função cerebral e da saúde mental, principalmente quando falamos de depressão e ansiedade. Só para teres uma noção, temos três vezes mais micro-organismos a viver nos nossos intestinos do que células por todo o nosso corpo. Fascinante, não? Só muito recentemente é que a ciência começou a entender ao certo as implicações dessa diversidade microbiana para a saúde mental.

Muitos estudos em humanos e animais mostraram que as vias fisiológicas que envolvem respostas inflamatórias e de stresse provavelmente desempenham um papel importante na etiologia da depressão e ansiedade. Em relação à saúde mental em concreto,

alguns estudos começam a mostrar tendências interessantes. Por exemplo, pacientes diagnosticados com depressão *major* têm uma composição de microbiota fecal diferente de pessoas saudáveis. Do mesmo modo, a microbiota fecal de pessoas que sofrem de perturbações de ansiedade generalizada apresentou uma prevalência muito menor de micro-organismos relevantes para saúde mental. E agora perguntas – e com razão – «mas o que têm os intestinos e o cérebro que ver um com o outro?» E eu respondo: TUDO! O intestino é o nosso **segundo cérebro** e se a sua saúde estiver afetada, a nossa saúde mental também poderá estar!

A evidência tem mostrado cada vez mais que reduzir a inflamação do nosso intestino resultará numa menor inflamação sistémica e, por consequência, numa melhor saúde mental. O eixo cérebro-intestino é um sistema de comunicação bidirecional entre o sistema nervoso central e o trato gastrointestinal, sendo o microbioma intestinal, ou seja, a coleção de micro-organismos e os seus genomas no *habitat* intestinal, o mensageiro entre os dois, que se conectam por intermédio do nervo vago. Estes micro-organismos que temos dentro de nós deveriam ser compostos principalmente por bactérias benéficas, cuja função é sintetizar nutrientes e, como mencionado anteriormente, neurotransmissores como a serotonina e dopamina, que serão entregues ao corpo e ao sistema nervoso central.