

Transtorno

O mal deste século

Alimentos podem contribuir para reduzir riscos do desenvolvimento da depressão

Dados da Organização Mundial da Saúde mostram que cerca de 90% dos casos de suicídios poderiam ser evitados e, com base nisso, verificaram a necessidade em divulgar formas de prevenção. O suicídio está relacionado à depressão, e sua prevenção se dá pelo aconselhamento profissional, sendo importante conscientizar a pessoa em iniciar logo um tratamento para controlar a depressão, prevenindo, dessa forma, o suicídio.

Mas afinal o que é a depressão? A depressão é um transtorno mental, caracterizada por tristeza, falta de interesse e prazer nas atividades diárias, baixa autoestima, perda de peso ou ganho de peso significativo, distúrbios de sono, sentimentos de inutilidade, pensamentos recorrentes de suicídio. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, aproximadamente 350 milhões de pessoas têm depressão no mundo. Há a necessidade de investimentos para atenuar o crescimento desse índice e incentivar ações governamentais que busquem o tratamento desse transtorno, já que a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo.

Como a nossa área de ensino e pesquisa é a prevenção ou redução de doenças através do emprego de determinados compostos presentes em alimentos, ou melhor, orientar também a fazer do alimento o medicamento, relaciono aqui alimentos que podem contribuir para redução dos riscos do desenvolvimento da depressão.

ÔMEGA-3

Evidências apontam que a deficiência de ômega-3 pode estar associada a diversas desordens neurológicas e psiquiátricas, como por exemplo, a depressão.

As principais



Deficiência de ômega-3, presente em peixes, pode estar associada a diversas desordens neurológicas

As principais fontes de ômega-3 são os peixes de água salgada e alguns óleos de peixe. Os peixes ricos em ômega-3 são salmão, arenque, cavala, sardinha, atum e bacalhau. O ideal é preparar esses peixes assado, cozido ou grelhado. Além dos peixes de água salgada, também existem outras fontes de ácidos graxos ômega-3 na alimentação, como nozes, castanha e semente de linhaça. Estes alimentos são fontes importantes por estarem ao alcance da população, mas a melhor fonte

continua ainda sendo os peixes de água salgada.

CÚRCUMA

Na medicina oriental, desde tempo remoto, a cúrcuma vem sendo utilizada no tratamento de alguns distúrbios de estresse e também na prevenção da depressão. Uma das hipóteses para esse efeito benéfico ao organismo é que o condimento cúrcuma atua no organismo aumentando a disponibilidade, ou seja, melhor utilização de alguns neurotransmissores, como por exemplo, a serotonina. Neurotransmissor é uma substância produzida

em uma célula do nosso cérebro, o neurônio, ele é como se fosse uma espécie de telefone que permite que um neurônio se comunique com o outro. Além disso, eles são combustíveis para nosso cérebro funcionar.

Ao modular esses biossinalizadores, a cúrcuma poderia reduzir os níveis da enzima Monoamina Oxidase (MAO), substância responsável pela diminuição da disponibilidade de serotonina no cérebro - neurotransmissor. A serotonina está envolvida na regulação de temperatura, indução do sono, regulação dos níveis de humor. Alguns antidepressivos têm como mecanismo de ação atuar no aumento do neurotransmissor serotonina.

Essa ação neuroprotetora observada na cúrcuma é devida principalmente ao seu composto denominado curcumina. Essa observação despertou atenção do nosso grupo de pesquisas em alimentos funcionais (Geaf) e gerou o interesse em realizarmos um

experimento sobre a depressão usando como matéria-prima a cúrcuma e seus compostos bioativos.

O projeto foi realizado em parceria com a doutora Fernanda Klein Marcondes, da Faculdade de Odontologia de Piracicaba (FOP) Unicamp, alunos de pós-graduação e iniciação científica da ESALQ e da FOP. O experimento foi realizado para evidenciar essa possível ação antidepressiva da cúrcuma em pó. Em testes com animais, conseguimos verificar que os grupos, ao serem primeiro expostos a uma situação estressante e, após isso, iniciar a ingestão de cúrcuma, têm significativamente a redução dos riscos de depressão.

A ideia é que a população utilize diariamente em sua alimentação uma colher de chá ou 4 gramas em molhos, na carne, arroz, como tempero, assim como é amplamente utilizado na Índia para prevenção da depressão. Aposte no colorido da cúrcuma para deixar seu prato mais bonito e aproveitar os benefícios desse temperinho amarelo.

Diante do exposto, é incontestável o fato que a vida moderna gera todos os requisitos para conduzir uma pessoa à depressão, pois vivemos constantemente a prova de fogo, sob pressão, em casa e no trabalho - questões que só de lembrar já aumentam nosso estresse não é mesmo?

Mas vale a pena lembrar que algumas atitudes podem sim fazer a diferença e depende de nós mesmos. Algumas delas são manter uma alimentação saudável e equilibrada, praticar regularmente exercícios físicos, ir a um psicólogo logo no início dos sintomas. Essa postura em tentar nos ajudar contribuirá para reduzir a ansiedade e melhorar nosso humor.

Lembre-se sempre: "se eu não fizer isso por mim, quem fará?". Tudo depende de nós mesmos, e a sensação de estar feliz depende do nosso bem-estar físico e mental.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

JocelimMastrodi Salgado é professora titular de Nutrição - LAN/ESALQ/USP. Site: www.jocelimsalgado.com.br. E-mail: jocelimsalgado@usp.br

Na medicina oriental, desde tempo remoto, a cúrcuma vem sendo utilizada no tratamento de alguns distúrbios de estresse e também na prevenção da depressão

