

Depressão e a cúrcuma

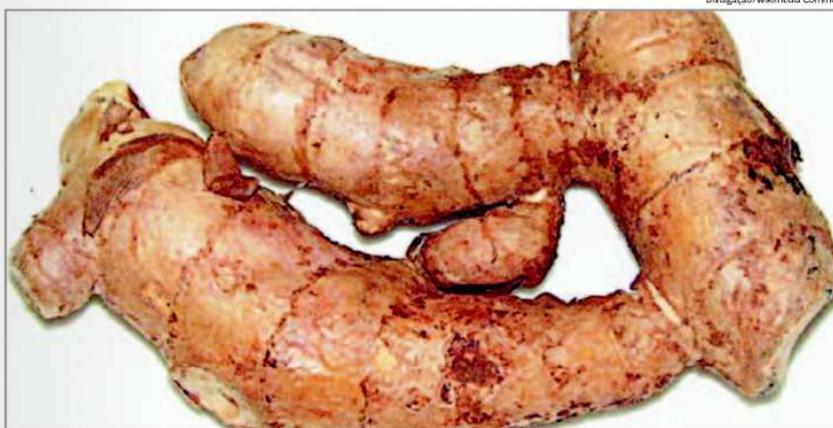
Estudos investigam propriedades funcionais, dentre elas, a ação antidepressiva

No Brasil, a prevalência de transtornos mentais na população é de aproximadamente 3%. Esses números indicam para uma demanda de cerca de cinco milhões de pessoas, que necessitam de cuidados contínuos no âmbito de saúde mental. Além disso, cerca de 10 a 12% da população sofre com transtornos menos graves, que necessitariam de algum cuidado, na forma de orientação ou consulta médico-psicológica.

Em 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que a segunda maior causa de comprometimento funcional serão os transtornos depressivos, perdendo somente para as doenças coronarianas. Esta projeção, associada à alta prevalência de sintomas depressivos na população associado às outras doenças, ressalta a necessidade da familiarização de equipes da saúde com o diagnóstico e tratamento desta problemática de saúde pública.

A depressão é um transtorno mental comum, caracterizada por tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimentos de culpa ou baixa autoestima, distúrbios do sono ou do apetite, sensação de cansaço e falta de concentração. Esses distúrbios podem ser de longa duração ou recorrente, podendo levar ao suicídio, a forma mais grave de depressão. Quando leve, as pessoas podem ser tratadas sem medicamentos, porém, quando moderada ou grave, pode ser necessária medicação e tratamentos com profissionais da área da saúde (WHO, 2013).

Segundo o DSM IV (DMS - IV: Diagnostic and Statistical Manual



Divulgação/Wikimedia Commons

Como agente anti-inflamatório, o gengibre melhora o metabolismo hepático e reduz o colesterol

of Mental Disorders, Fourth Ed, 2002), a depressão é uma desordem psiquiátrica, na qual o indivíduo apresenta obrigatoriamente estado deprimido ou sintomas depressivos relacionados. Definido como sentir-se deprimido a maior parte do tempo, o estado deprimido gera falta de motivação para tarefas cotidianas, pelo período maior que duas semanas.

Atualmente a depressão no Brasil está associada a perda de dias de trabalho e afastamento do trabalho, como consequente queda na produtividade, má qualidade de vida e, um grave sofrimento psíquico e físico que pode levar até a morte por suicídio.

A maioria dos casos depressivos tem seu início entre os 20 e os 40 anos, embora possa ocorrer em qualquer faixa etária. A etiologia da depressão não está bem esclari-

recida, sendo atribuídos inúmeros fatores, dentre eles, fator hereditário, história familiar e situações estressantes. Geralmente, os tratamentos indicados pelos profissionais da saúde são os medicamentos, entretanto, este hábito pode acarretar em vício. Hoje, os pesquisadores da área de Ciências dos Alimentos/Nutrição Humana têm se dedicado ao estudo de alimentos que possam ser aliados na prevenção e na redução dos sintomas de depressão.

A cúrcuma, também conhecida por gengibre dourado, açafão da terra ou açafão da Índia, é uma planta de pequeno porte que mede aproximadamente 1 metro, amplamente cultivada nos países asiáticos. É utilizada há séculos como alimento na forma de especiaria (obtido pelos rizomas seco e moído), devido ao seu forte sabor

e à sua coloração amarelada marcante. É uma planta extremamente cobiçada pelas indústrias química e alimentícia, devido a sua propriedade como corante natural.

Recentemente, a cúrcuma tem despertado atenção de grupos de pesquisa, inclusive o nosso aqui da Esalq (Grupo de Estudos em Alimentos Funcionais, o Geaf) por suas inúmeras propriedades funcionais, dentre elas, a ação antidepressiva. Uma das hipóteses mais aceita pelo meio científico é que o condimento cúrcuma atua no organismo aumentando a disponibilidade de alguns neurotransmissores, tais como a serotonina. Ao modular esses biossinalizadores, a cúrcuma poderia reduzir os níveis da enzima Mono amina Oxidase, a qual é responsável pela diminuição da disponibilidade

de de serotonina (neurotransmissor) envolvido na regulação de temperatura, indução do sono e regulação dos níveis de humor. A cúrcuma não age apenas na depressão, mas também, devido às suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anticancerígenas, seu consumo está também associado à prevenção de outras doenças. Como potente antioxidante, ela age protegendo os componentes celulares contra danos oxidativo.

Como agente anti-inflamatório, melhora o metabolismo hepático e reduz o colesterol. Alguns pesquisadores acreditam que as diferenças na incidência entre os casos de câncer observados na Índia e na América do Norte são frutos do maior consumo deste condimento pelos asiáticos. No entanto, são poucos os que conhecem os benefícios terapêuticos oferecidos pela cúrcuma. Em geral seu uso na alimentação é reduzido ao papel de corante natural. O desconhecimento de sua ação como promotor de saúde é um dos principais motivos pelo baixo consumo deste condimento na culinária brasileira.

Depois de ler todas essas dicas é hora de colocar em prática o que aprendemos. Que tal acrescentar uma colher de chá de cúrcuma na sua alimentação diária? Ela fica especialmente saborosa em molhos, sopas e massas. Com um simples, saboroso e econômico hábito com certeza você vai conseguir inúmeros benefícios à saúde.

Uma boa semana a todos, um forte abraço e até o nosso próximo encontro.