

ANSIEDADE E ALIMENTAÇÃO: EXISTE RELAÇÃO?



NUTRICIONISTAS: Marcela Henriques, Sílvia Carvalho e Sílvia Santos

ESTAGIARIOS: Clara Beatriz , Leonardo Coelho e Maria Carolina



Sumário

1. Introdução: O Elo Invisível entre Prato e Mente
2. O Eixo Intestino-Cérebro: A Via de Mão Dupla
3. Disbiose e Inflamação: Quando a Dieta Alimenta a Ansiedade
4. Ansiedade e Comportamento Alimentar: O Ciclo do Comer Emocional
5. Alimentos Ansiolíticos: O que Colocar no Prato para Reduzir a Ansiedade
6. Conclusão e Caminhos para uma Abordagem Integrativa
7. Referências Bibliográficas

Capítulo 1: Introdução: O Elo Invisível entre Prato e Mente

Nas últimas décadas, a ciência da nutrição deu um salto impressionante. Se antes olhávamos para os alimentos apenas como fornecedores de calorias e energia física, hoje sabemos que cada garfagem envia sinais químicos diretos para o nosso cérebro. No Brasil, onde os índices de transtornos de ansiedade figuram entre os mais altos do mundo segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), entender essa dinâmica tornou-se uma urgência clínica e social.

Surge, assim, a Psiquiatria Nutricional: uma abordagem integrativa que examina como os nutrientes e a qualidade da dieta modulam o funcionamento cerebral, o humor, a cognição e a resposta ao estresse. A grande revelação dessa área é que a ansiedade não é apenas um fenômeno psicológico ou puramente cerebral; ela possui fortes raízes metabólicas e intestinais.

Capítulo 2: O Eixo Intestino-Cérebro: A Via de Mão Dupla

Para entender a relação entre o que comemos e o que sentimos, precisamos olhar para dentro — mais especificamente, para o nosso trato gastrointestinal, muitas vezes chamado de o nosso "segundo cérebro".

O Eixo Intestino-Cérebro é uma rede de comunicação contínua e bidirecional que conecta o Sistema Nervoso Central (SNC) ao Sistema Nervoso Entérico (SNE). Essa conversa acontece por vias neurais, hormonais e imunológicas.

- O Nervo Vago: Funciona como a principal "autoestrada" física de conexão direta entre o intestino e o cérebro, transmitindo sinais químicos de lá para cá e vice-versa de maneira instantânea.
- A Fábrica de Neurotransmissores: Você sabia que grande parte da serotonina (o neurotransmissor do bem-estar e da regulação do humor) e do GABA (neurotransmissor com ação relaxante e ansiolítica) tem modulação ou produção originada no ambiente intestinal?

Quando o intestino está saudável, essa linha de produção funciona perfeitamente, enviando mensagens de tranquilidade ao cérebro. Mas o oposto também é verdadeiro.





Capítulo 3: Disbiose e Inflamação: Quando a Dieta Alimenta a Ansiedade



O estilo de vida moderno e a chamada Dieta Ocidental — rica em alimentos ultraprocessados, açúcares refinados e gorduras saturadas — causam um verdadeiro estrago na nossa comunidade de bactérias intestinais, gerando o que chamamos de disbiose (o desequilíbrio entre bactérias boas e ruins).

- 1. Aumento da Permeabilidade: A disbiose danifica a barreira intestinal, tornando-a mais porosa (o famoso leaky gut).*
- 2. Inflamação Sistêmica: Com essa barreira comprometida, toxinas e fragmentos bacterianos passam para a corrente sanguínea, ativando o sistema imunológico e gerando processos inflamatórios sistêmicos de baixo grau.*
- 3. Neuroinflamação e Ansiedade: Essa inflamação chega ao cérebro (neuroinflamação), interferindo diretamente na síntese de serotonina e dopamina, o que intensifica drasticamente os sintomas de ansiedade, irritabilidade e estresse crônico.*



Capítulo 4: Ansiedade e Comportamento Alimentar: O Ciclo do Comer Emocional

A relação entre ansiedade e alimentação também se manifesta no comportamento. Quando o indivíduo enfrenta picos de ansiedade, o corpo libera hormônios do estresse (como o cortisol), que alteram o apetite e geram um desejo urgente por recompensa rápida.

- ***Associação com o Sobrepeso: Pesquisas científicas brasileiras demonstram uma correlação clara e direta entre níveis elevados de ansiedade, pior qualidade do sono e episódios recorrentes de compulsão alimentar.***
- ***O Mecanismo do Comer Emocional: Sob estresse, busca-se inconscientemente alimentos altamente calóricos, ricos em açúcares e gorduras ("comfort foods"). Eles oferecem um alívio químico momentâneo no cérebro, mas criam um ciclo vicioso: o açúcar gera picos de glicemia seguidos de quedas bruscas (que pioram a tremedeira, a fadiga e a ansiedade), além de retro alimentar a inflamação intestinal descrita no capítulo anterior***

Capítulo 5: Alimentos Ansiolíticos: O que Colocar no Prato para Reduzir a Ansiedade



A boa notícia é que, assim como a comida pode inflamar e gerar ansiedade, ela também pode atuar como remédio natural (terapêutica nutricional). Para modular positivamente o eixo intestino-cérebro, devemos priorizar estratégias ricas em alimentos ansiolíticos:

- **Dieta Mediterrânea:** Um padrão alimentar rico em vegetais, frutas frescas, azeite de oliva extravirgem e peixes. É amplamente respaldado pela ciência por sua capacidade de reduzir marcadores inflamatórios e sintomas ansiosos.
- **Ômega-3 e Peixes:** Encontrado em peixes de águas profundas e frias (como sardinha, atum e salmão), o ômega-3 reduz as citocinas pró-inflamatórias no cérebro e melhora a fluidez das membranas neuronais, otimizando os precursores de neurotransmissores.
- **Fibras, Pró e Prebióticos:** Fibras presentes em grãos integrais, sementes, frutas e vegetais servem de "alimento" para as bactérias boas (prebióticos), enquanto probióticos (presentes em iogurtes naturais e fermentados) ajudam a restaurar a diversidade da microbiota intestinal, promovendo o equilíbrio neurológico e diminuindo os níveis de estresse.



Capítulo 6: Conclusão e Caminhos para uma Abordagem Integrativa



Cuidar da saúde mental exige mudar o foco: em vez de olhar apenas para o divã ou para a receita de medicamentos, é fundamental olhar para o prato. O intestino saudável é o alicerce indispensável para uma mente equilibrada e resiliente.

O primeiro passo prático na rotina é o descascar mais e desembalar menos — reduzindo drasticamente os ultraprocessados e aumentando o aporte de fibras e alimentos naturais. A intervenção nutricional não substitui o acompanhamento psiquiátrico ou psicológico tradicional, mas atua como um pilar complementar poderoso, capaz de potencializar os resultados clínicos e devolver a qualidade de vida ao paciente.

Referências Bibliográficas

BATISTA DE MELLO, B. et al. Influência dos alimentos funcionais na saúde mental: Estudo do eixo intestino-cérebro. **Revista Saber Digital**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 45-58, 2026.

COSTA, F. S.; SILVA, J. A. Eixo intestino-cérebro, saúde mental e nutrição: uma revisão sobre fatores alimentares relacionados à ansiedade, estresse e depressão. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 123-135, 2026.

MENDONÇA, C. R. et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 54, e03602, 2020.