Equilíbrio mental começa no prato

Pesquisa traz novas evidências de que cortar alimentos ultraprocessados ajuda a aliviar a depressão. O estudo é o primeiro a analisar os sintomas de pacientes depressivos antes e depois de adotarem uma dieta mais saudável

» ISABELLA ALMEIDA

Reduzir o consumo de ultraprocessados pode ajudar a combater a depressão. A conclusão é de um estudo inédito liderado pela Universidade da Califórnia em São Francisco, nos EUA, e divulgado na revista *Jama Psychiatry*, que comparou o quadro de pacientes antes e após a mudança para uma dieta saudável. O trabalho é considerado o primeiro a comparar os sintomas de pessoas com quadro depressivo antes e depois de trocarem sua dieta habitual por uma mais saudável.

Embora o estudo piloto tenha incluído apenas 20 pessoas, ele "estabeleceu, com sucesso, a viabilidade de realizar esta pesquisa em um ensaio clínico de maior escala", disse o autor senior Andrew Krystal, professor da Universidade. Durante o trabalho, os participantes que reduziram o consumo de alimentos ultraprocessados em mais de 85% apresentaram melhorias de moderadas a significativas na depressão. Os níveis de ansiedade também apresentaram uma variação modesta.

Alimentos ultraprocessados incluem salgadinhos embalados, fast-food, bebidas açucaradas e outros itens fabricados industrialmente que podem conter conservantes, corantes artificiais, realçadores de sabor e emulsificantes. "Reduzir a quantidade deles em nossa dieta pode ser um desafio, porque eles são altamente palatáveis, baratos e convenientes", disse a autora correspondente Nyasha Chagwedera.

"Os alimentos ultraprocessados desencadeiam a liberação de dopamina, o hormônio do prazer, o que promove o desejo por comida. As empresas alimentícias trabalham com cientistas para encontrar a quantidade exata de açúcar, sal e gordura que faz você querer comer cada vez mais", disse Nyasha.

Renata Verna, psiquiatra do Hospital Santa Lúcia Sul, em Brasília, reforça que uma alimentação mais saudável pode fazer parte de uma abordagem complementar, especialmente quando existe consumo elevado de ultraprocessados associado a sedentarismo, obesidade ou alterações metabólicas. "Mas eu faria uma distinção importante: mudança alimentar é adjuvante, e não substituto automático de antidepressivos ou psicoterapia quando esses tratamentos estão indicados. Em uma pessoa com depressão leve, por exemplo, mudanças no estilo de vida podem fazer parte de um plano terapêutico mais amplo, individualizado."

Já em quadros moderados ou graves, especialmente quando existem risco de suicídio, importante prejuízo funcional, sintomas psicóticos ou outros fatores de gravidade, a alimentação não deve atrasar nem substituir o tratamento psiquiátrico apropriado. A melhor abordagem é integrar as diferentes dimensões do cuidado: tratamento psiquiátrico quando indicado, psicoterapia, sono adequado, atividade física, alimentação equilibrada e acompanhamento das condições clínicas associadas", completou a especialista.

Eixo intestino-cérebro

A idade média dos participantes do estudo era de 44 anos e 70%, mulheres. Além da depressão, 14 voluntários apresentavam ansiedade, e todos tinham um IMC elevado e pelo menos um distúrbio metabólico, como hipertensão, diabetes ou colesterol LDL elevado.

Os participantes foram divididos em dois grupos, um continuou com a dieta regular por quatro semanas, enquanto o outro adotou uma alimentação com poucos ultraprocessados, cujos produtos eles mesmos selecionavam e compravam com a orientação dos pesquisadores. Após quatro semanas, os dois grupos se inverteram. Os voluntários que reduziram vertiginosamente a ingestão de comidas altamente industrializadas apresentaram melhorias relevantes no quadro depressivo.

Segundo os cientistas, a ligação entre ultraprocessados e depressão pode ser explicada por um "intestino permeável e desequilibrado", causado por danos provocados pelos alimentos ao revestimento protetor do intestino, de acordo com Chagwedera, fundador do Programa de Saúde Metabólica e Mental da universidade. "Esse dano intestinal pode criar uma inflamação crônica de baixo grau em todo o corpo, que causa depressão diretamente ou torna as pessoas mais vulneráveis a ela."

Gustavo Yamin Fernandes, coordenador da equipe de psiquiatria do Hospital Samaritano Higienópolis, da Rede Américas, em São Paulo, frisa que dietas com grande participação de ultraprocessados podem apresentar menor quantidade de fibras e micronutrientes e maior ingestão de açúcares e gorduras. "Isso pode influenciar metabolismo, inflamação sistêmica e composição da microbiota intestinal. Mas ainda não conseguimos afirmar que existe uma sequência simples e direcionada dessa conexão. Há evidências interessantes, mas os mecanismos ainda estão sendo investigados."

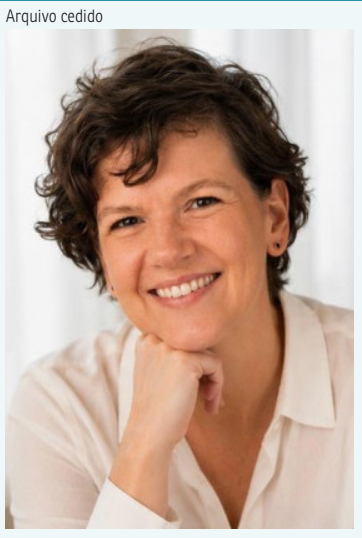


Reprodução/Freepik

Redução no consumo de alimentos ultraprocessados pode atenuar os sintomas de quadros depressivos, revelou a pequisa

Palavra de especialista

Arquivo cedido



Inflamação coordena tudo

"Essa relação pode ser explicada da seguinte forma: o consumo elevado de ultraprocessados pode estar associado a um desequilíbrio da microbiota intestinal, caracterizado pela redução de bactérias benéficas e pelo aumento de microrganismos potencialmente patogênicos. Esse desequilíbrio pode comprometer a barreira intestinal, aumentando a permeabilidade do intestino e, consequentemente, facilitando a passagem de substâncias e microrganismos para a corrente sanguínea. Esse processo pode contribuir para o aumento da inflamação e, dessa forma, estar relacionado a um maior risco de adoecimento psiquiátrico. Outro fenômeno importante é a disbiose intestinal, que corresponde justamente a esse desequilíbrio na composição e no funcionamento dos microrganismos presentes no intestino. As bactérias benéficas desempenham funções importantes para a saúde, inclusive por produzirem substâncias que podem contribuir para a saúde mental e para o funcionamento adequado do organismo. Para a manutenção delas, é importante uma alimentação rica em fibras, frutas, verduras e legumes. Quando esses nutrientes não estão disponíveis em quantidade suficiente, os microrganismos são prejudicados, contribuindo para alterações na microbiota e para um processo inflamatório. Esse conjunto de alterações pode estar relacionado à piora da saúde mental."

Ana Paula Carvalho, *psiquiatra, autora do livro* Psiquiatria Nutricional *e médica certificada em Lifestyle Medicine pelo* International Board of Lifestyle Medicine

COP31

Em busca de consenso

» RAFAELA LEITE*

Em meio à reta final da COP31, em Antália, na Turquia, ontem foi dia de reuniões a portas fechadas e impasses sobre financiamento climático, transição energética e cortes de emissões. Faltando dois dias para o encerramento, quase 200 países ainda tentam chegar a um acordo sobre os termos do documento final. Entre os principais pontos de divergência estão o financiamento dos países desenvolvidos para as nações em desenvolvimento, o afastamento dos combustíveis fósseis e a proposta de ampliar a participação da eletricidade no consumo final de energia mundial. Também está em discussão o chamado overshoot, que se refere à ultrapassagem temporária do limite de aquecimento global de 1,5°C em relação aos níveis pré-industriais.

O cenário de impasse foi confirmado por André Ferreti, gerente senior de Economia da Biodiversidade da Fundação Grupo Boticário e membro da Rede de Especialistas em Conservação da Natureza (RECN). Segundo ele, as delegações passaram o dia reunidas internamente, com pouca movimentação pública na conferência. Diante das divergências, as discussões foram levadas aos ministros, que participam da segunda semana de negociações para tentar construir consensos.

Com a proximidade do encerramento da conferência, a presidência da COP31 intensificou as articulações entre as delegações. Uma das iniciativas foi a convocação de uma reunião ministerial denominada "Divan". A proposta foi reunir representantes de alto nível para discutir diretamente as possibilidades de consenso e identificar quais pontos poderiam ser negociados. A preocupação era evitar que as divergências impedissem a construção de um documento final.

O grupo árabe e a Rússia haviam rejeitado o primeiro esboço da decisão política. O texto ainda precisava passar por ajustes, especialmente nos trechos relacionados aos combustíveis fósseis, financiamento e eletrificação.

Um dos debates mais controversos envolve o futuro do petróleo, do carvão e do gás natural. Durante a conferência, o secretário-geral da Organização dos Países Exportadores de Petróleo (Opep), Haitham Al Ghais, defendeu a participação dos combustíveis fósseis no processo de eletrificação mundial. "Embora a eletrificação seja uma parte central do nosso futuro energético, é importante lembrar que ela também depende fortemente do petróleo", declarou.

A Turquia também apresentou uma proposta para elevar a participação da eletricidade no consumo final de energia global de, aproximadamente, 20% para 35% até 2035. Até quarta-feira, 75 países haviam manifestado apoio à iniciativa.

Kiara Worth



Mesa redonda: busca por um acordo comum entre quase 200 países

Igualdade de gênero

Outro tema central é o financiamento climático. Países em desenvolvimento cobram mais recursos das nações industrializadas para enfrentar impactos como secas, enchentes e ondas de calor. A falta de financiamento é um dos principais obstáculos à implementação de medidas de adaptação, especialmente nas regiões mais vulneráveis.

A agenda também incluiu debates sobre igualdade de gênero e justiça climática. Em encontro ministerial, representantes discutiram a participação de mulheres e meninas na construção de políticas de transição energética socialmente justas, além dos avanços da Parceria para Transições Justas Sensíveis a Gênero e Ação Climática, criada durante a COP28. O Plano de Ação de Gênero de Belém também esteve em pauta.

O Brasil também participou, ontem, do Dia da Cultura na COP31 encerrando sua agenda na conferência com três debates sobre cultura e mudanças climáticas. A ministra Margareth Menezes destacou o papel da cultura na transformação social: "A cultura sempre foi ferramenta de transformações". E apresentou iniciativas brasileiras para fortalecer a agenda climática.

A quarta-feira marcou ainda o início do processo do segundo Balanço Global do Acordo de Paris, mecanismo que avalia os esforços dos países para cumprir as metas climáticas estabelecidas em 2015. A análise considera a redução das emissões, a adaptação às mudanças climáticas e o financiamento destinado aos países em desenvolvimento.

O primeiro balanço, concluído em 2023, durante a COP28, em Dubai, apontou a necessidade de acelerar a transição para longe dos combustíveis fósseis. O novo ciclo deverá avaliar os avanços desde então e identificar medidas que precisam ser ampliadas. O processo terá duração de dois anos, com conclusão prevista para a COP33, em 2028.

O secretário-executivo da ONU para Mudanças Climáticas, Simon Stiell, destacou a importância da avaliação. "Em última análise, não se trata apenas de textos negociados. Trata-se do ar que respiramos, do trabalho que fazemos e dos lugares que amamos", afirmou.

Com 21 itens da agenda oficial ainda pendentes, segundo comunicado da presidência da COP31, esta quinta-feira (19), penúltimo dia da conferência, será decisiva para o avanço das negociações. A expectativa é de que os ministros consigam superar as divergências e construir consensos para viabilizar um acordo até sexta-feira (20), data prevista para o encerramento do encontro.

***Estagiária sob supervisão de Marcelo Abreu**