

## Alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade

Diet in the treatment of anxiety disorder

La dieta en el tratamiento del trastorno de ansiedad

Recebido: 23/10/2022 | Revisado: 30/10/2022 | Aceitado: 30/10/2022 | Publicado: 05/11/2022

### Amanda Freitas Lemos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9044-3408>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [nanda.araujolemos@gmail.com](mailto:nanda.araujolemos@gmail.com)

### Anderson da Silva e Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0837-195X>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [anderson.037silva@gmail.com](mailto:anderson.037silva@gmail.com)

### Gesiane da Costa Coutinho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3447-6299>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [Coutinhogc52@gmail.com](mailto:Coutinhogc52@gmail.com)

### José Carlos de Sales Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1867-8229>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [jcarlos.sales@gmail.com](mailto:jcarlos.sales@gmail.com)

### Rebeca Sakamoto Figueiredo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9819-8099>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [rebeca.figueiredo@fametro.edu.br](mailto:rebeca.figueiredo@fametro.edu.br)

### Resumo

**Introdução:** O interesse pelo tema surgiu da necessidade de disseminar alimentos e os benefícios e malefícios no tratamento, devido ao aumento expressivo de indivíduos com transtorno de ansiedade. Desse modo, há uma necessidade de buscar dietas que, por meio de alimentos e seus compostos bioativos, possam proporcionar melhoras no comportamento alimentar e no aporte nutricional. **Metodologia:** De caráter descritivo onde busca-se destacar acerca dos benefícios e malefícios Da alimentação no transtorno de ansiedade registrados na literatura nacional. **Resultados:** A pesquisa colabora para maiores esclarecimentos dos efeitos da ansiedade em indivíduos adultos. **Conclusão:** constatou que comportamento alimentar pode ser bastante afetado pelas emoções, visto que as suas escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções e não apenas as suas necessidades fisiológicas e ao se caracterizar a ansiedade e seus sintomas; se enfatiza também sobre a importância do nutricionista na prescrição de alimentos e suplementos no tratamento e prevenção da ansiedade; apontando os efeitos do comportamento alimentar no transtorno de ansiedade.

**Palavras-chave:** Alimentação; Nutrição; Transtorno de ansiedade; Triptofano; Serotonina.

### Abstract

**Introduction:** Interest in the subject arose from the need to disseminate food and the benefits and harms of treatment, due to the significant increase in individuals with anxiety disorder. Thus, there is a need to seek diets that, through food and its bioactive compounds, can provide improvements in eating behavior and nutritional intake. **Methodology:** Descriptive, which seeks to highlight the benefits and harms of eating in anxiety disorders recorded in the national literature. **Results:** The research contributes to further clarification of the effects of anxiety in adult individuals. **Conclusion:** it was found that eating behavior can be greatly affected by emotions, since their food choices, the amounts ingested and the frequency of meals depend on several factors, one of them being emotions and not just their physiological needs and when characterizing the anxiety and its symptoms; it also emphasizes the importance of the nutritionist in prescribing food and supplements in the treatment and prevention of anxiety; pointing out the effects of eating behavior on anxiety disorder.

**Keywords:** Food; Nutrition; Anxiety disorder; Tryptophan; Serotonin.

### Resumen

**Introducción:** El interés por el tema surgió de la necesidad de difundir la alimentación y los beneficios y perjuicios del tratamiento, debido al aumento significativo de individuos con trastorno de ansiedad. Por lo tanto, existe la necesidad de buscar dietas que, a través de los alimentos y sus compuestos bioactivos, puedan proporcionar mejoras en el comportamiento alimentario y la ingesta nutricional. **Metodología:** Descriptiva, que busca resaltar los beneficios y

perjuicios de la alimentación en los trastornos de ansiedad registrados en la literatura nacional. *Resultados*: La investigación contribuye a una mayor clarificación de los efectos de la ansiedad en individuos adultos. *Conclusión*: se encontró que la conducta alimentaria puede verse muy afectada por las emociones, ya que sus elecciones de alimentos, las cantidades ingeridas y la frecuencia de las comidas dependen de varios factores, siendo uno de ellos las emociones y no solo sus necesidades fisiológicas y al caracterizar la ansiedad y sus síntomas; también destaca la importancia del nutricionista en la prescripción de alimentos y suplementos en el tratamiento y prevención de la ansiedad; señalando los efectos de la conducta alimentaria en el trastorno de ansiedad.

**Palabras clave:** Alimentación; Nutrición; Trastorno de ansiedad; Triptófano; Serotonina.

## 1. Introdução

Para a sobrevivência do indivíduo a alimentação é um ato necessário e inerente as necessidades biológicas. A alimentação está diretamente ligada com a cultura e simbologia cultural do ser humano. Vale ressaltar que, o padrão alimentar da população é baseado nas características sociais, nutricionais, políticas, econômicas, culturais, ambientais e demográficos do meio que o indivíduo vive (Morais, 2014).

Segundo os dados epidemiológico da Organização Mundial de Saúde, mostram que o transtorno de ansiedade atinge cerca de 264 milhões de pessoas no mundo todo, ficando classificado globalmente, como o sexto maior contribuinte para a perda de saúde não fatal (WHO, 2017). A ansiedade traz consigo a aflição emocional, interferindo então, a qualidade de vida do ser humano (Fernades et al., 2017).

A ansiedade é uma patologia complexa e minuciosa, sendo evidenciada como um sentimento livre impertinente de apavoramento e preocupação tendo como característica misturas de informações ou pensamentos inversos e até mesmo antecipação dos afazeres, consequentemente a interpretação de uma situação de angústia sendo o grande sintoma de característica psicológica (Lopes & Santos, 2018).

Segundo Oliveira e Gadelha (2020) apud Chaves et al. (2015):

a ansiedade pode levar ao desenvolvimento de transtorno do sono, dificuldade de concentração, estresse, cansaço, agitação, além de desenvolver sedentarismo e a prática de hábitos alimentares prejudiciais à saúde. A ansiedade é uma resposta a um estado de estresse podendo levar os indivíduos a mudanças de comportamentos, como por exemplo, a busca de alimentos na tentativa de alívio do estado de estresse, tendo como consequência um descontrole da ingestão do alimento, característica do transtorno de compulsão alimentar (Cassia & Barbosa, 2019).

O estado de ansiedade pode estar relacionada do a uma dieta caracterizada como inflamatória, ou seja, composta por alimentos pró-inflamatórios, como alimentos ricos em açúcar, gorduras. Logo, uma alimentação rica em compostos bioativos pode ter um efeito positivo nos quadros dessas patologias (Jacka et al., 2015).

A ansiedade possui relação com o comportamento alimentar do indivíduo. A desregulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) pode contribuir para o desajuste do apetite. Os sintomas de ansiedade podem não só aumentar o apetite, mas também estimular a ingestão de alimentos ricos em gordura, sal e açúcares refinados (Nolan & Jenkins, 2019).

## 2. Metodologia

A finalidade desta pesquisa é de caráter descritivo onde busca-se evidenciar os benefícios e malefícios para indivíduos adultos acometidos pelo transtorno de ansiedade registrados na literatura nacional e internacional.

De acordo com Aidil Barros e Neide Aparecida (1990):

Na pesquisa descritiva ocorre: [...] descrição do objeto por meio da observação e do levantamento de dados ou ainda pela pesquisa bibliográfica e documental. Das pesquisas descritivas pode-se chegar à elaboração de perfis, cenários etc. A ênfase metodológica pode ser mais quantitativa do que a qualitativa. Busca percentuais, médias, indicadores, curvas de normalidade etc (Aidil & Neide, 1990, p. 34).

Quanto ao método, a pesquisa será bibliográfica onde é estendida a partir de material publicado, constituído principalmente de livros e artigos em periódicos, fazendo parte também da revisão da literatura as monografias, dissertações e teses (Lakatos & Marconi, 2010).

A coleta de dados será totalmente por meio da internet, na qual será orientada pelas palavras chaves envolvidas na temática estudada como: ansiedade; comportamento alimentar; triptofano e serotonina.

Será pesquisado por meio do banco de dados da REDALYC, LYLACS, MEDLINE, SCIELO, PUBMED e BVS, publicações a partir de 2012, e livros disponibilizados no Google Books, onde todo material pesquisado será analisado e revisado. Também foram pesquisados e analisados alguns livros envolvendo a temática abordada.

Os critérios utilizados neste documento para inclusão e exclusão foram dados a partir de períodos temporais entre 2012 e 2022, com temáticas similares à proposta deste projeto. Os idiomas escolhidos para os documentos literários são pertencentes a língua vernácula (brasileira), e à língua inglesa. Todos os artigos e outras bibliografias que não se adequaram ao método de inclusão foram descartados.

Os descritores utilizados para a pesquisa foram utilizados com o auxílio dos operadores booleanos “OR” e “AND”, que permitiram abranger um maior número de artigos e documentos científicos entre um espaço e tempo dos últimos onze anos. Os termos encontrados foram executados individualmente para refinar a busca dentro das bases de dados. Assim, foram utilizados os seguintes descritores: “ANXIETY” OR “EATING BEHAVIOR” OR “TRIPTOPHAN” AND “SEROTONIN”.

Para análise dos dados será utilizada a abordagem qualitativa onde a aplicação desse método considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o objeto de pesquisa, que não pode ser traduzido em números, sendo utilizada a interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados por meio de qualidade, características ou ainda narrativas (PRODANOV, 2013).

A partir da leitura bibliográfica e seletiva, será selecionado todo conteúdo que norteará a temática abordada para o desenvolvimento teórico da pesquisa. Utilizando a técnica de fichamento, toda teoria e autores selecionados serão elencados objetivando melhor compreensão e análise da temática em questão.

Os critérios de inclusão utilizados serão: publicações a partir de 2012; publicações em Língua Portuguesa e Língua Inglesa; publicações da LYLACS, MEDLINE, SCIELO, PUBMED e BVS; somente livros e periódicos. Os critérios de exclusão utilizados serão: publicações menos de 10 anos. Tais informações selecionadas serão apresentadas em forma de texto descritivo, reunindo todos os autores selecionados no que se refere da temática de pesquisa. A discussão buscará destacar no tocante dos benefícios e malefícios para indivíduos adultos acometidos pelo transtorno de ansiedade registrados na literatura nacional e internacional.

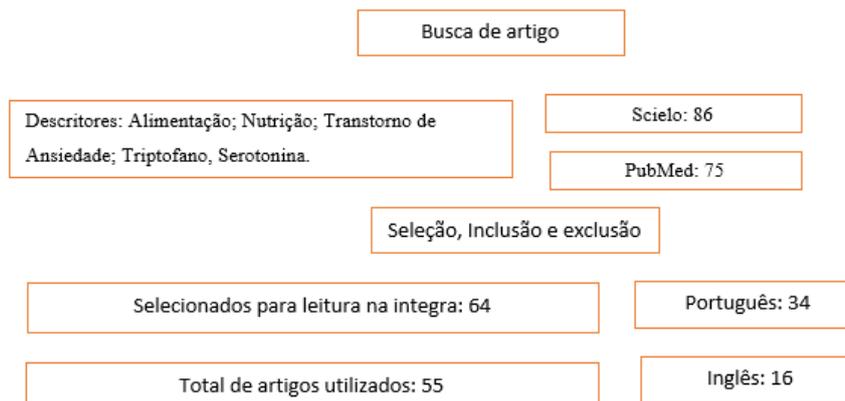
Os artigos possuíram suas informações concentradas nos tópicos: autor/ano, idioma, objetivo e resultados, os quais foram tabulados e apresentados na Quadro 1 e Tabela 1.

**Quadro 1** - Corpus de estudo.

Ano	Autor	Tema	Periódico
2021	Baklizi, G. S., Bruce, B. C., & Santos, A. C. C. P	Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade	<i>Research, Society and Development</i>
2013	Bener, A., & Kamal, M.	Predict attention deficit hyperactivity disorder? Evidence-based medicine	Global Journal of Health Science
2019	Cassia, L. Da S., & Barbosa, L. B. G	Identificação da presença de ansiedade em mulheres adultas e sua relação com a compulsão alimentar	<i>J Health Sci Inst,</i>
2019	Costa, C. O., et al.	Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos	<i>Jornal Brasileiro de Psiquiatria</i>
2020	Da Rocha, A. C. B., Myva, L. M. M., & De Almeida, S. G.	O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão	<i>. Research, Society and Development,</i>
2012	De Souza, A. S., et al	O comportamento alimentar e os distúrbios psicológicos	Estudantes de Psicologia. Universidade Vila Velha

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

**Tabela 1** – Fluxograma.



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

### 3. Resultados e Discussão

#### 3.1 O transtorno de ansiedade

Conforme Guimaraes et al., (2015) apud Castillo (2000) “a ansiedade é um sentimento de medo vago e desagradável, caracterizado por um desconforto ou tensão derivado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho”. Segundo Silva (2021) apud Landeira et al. (2011) afirmam que “transtornos de ansiedade refletem nas falhas do funcionamento de circuitos neurais responsáveis por detectar, organizar e expressar um conjunto de reações de defesa”.

O Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais (American, 2013) define como características do transtorno de ansiedade o medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Além, de evidenciar que muitos dos transtornos de ansiedade surgem durante a infância e se não forem tratados tendem a persistir, sendo que a maioria ocorre mais em indivíduos do sexo feminino que no sexo masculino.

Para Costa et al. (2019) apud o Manual de Diagnostico e Estático de Transtorno Mental (DSM-IV) (2002) agorafobia, transtorno de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobia social, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e transtorno de ansiedade generalizada (TAG) são alguns dos transtornos de ansiedade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) verificou que em 2016, ao redor do mundo cerca de 264 milhões de pessoas sofrem com o transtorno de ansiedade, em variados tipos e graus de intensidade. No mesmo estudo destacou o Brasil na quinta colocação no ranque mundial, apontando 9% da população acometidas ao transtorno de ansiedade (OMS, 2016).

A ansiedade afeta diretamente a vida cotidiana dos indivíduos, pois em situações que geram ansiedade, são suportadas com grande sofrimento e por medo dos sintomas e crises, param de realizar suas atividades de rotina. Além, dos sintomas estarem associados com comorbidades psiquiátricas como depressão e outras comorbidades clínicas (Machado & Quevedo, 2016).

Dourado et al., (2018) descreveu a ansiedade como um estado de medo absoluto de paralização do indivíduo, que então pode perder o controle de suas emoções, comportamentos e sentimentos, tendo a percepção de tempo acelerado da vida e ao mesmo tempo de paralização.

American Psychiatric Association, (2014) afirma que:

[...] os transtornos de ansiedade tendam a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associadas (APA, 2014, p.189).

Dentre as causas de ansiedade pode destacar: predisposição genética, fatores ambientais e até mesmo histórico familiar. Estudos apontam uma maior frequência em indivíduos do sexo feminino do que no masculino (APA, 2014).

Cury (2013) relata existir três tipos de ansiedade. Ansiedade vital, sendo a qual o indivíduo continua responsável pelo controle de sua vida de forma saudável, tendo uma completa convicção de seus pensamentos, desejos e vontades. A ansiedade normal, que está diretamente ligada ao bem-estar mental, social, físico, e equilíbrio emocional no qual o indivíduo vivencia a ansiedade controlada e essencial para a saúde mental. E por fim, a ansiedade patológica, que se caracteriza como um estado de total desequilíbrio emocional, físico, mental, comportamental e social.

### **3.2 O Padrão Alimentar em Portadores do Transtorno de Ansiedade**

Uma vida saudável tem como um dos seus pilares a nutrição, em todos os ciclos da vida, uma alimentação adequada e de qualidade é de suma importância na vida do indivíduo, obtendo uma boa alimentação é possível alcançar boa cognição neural e um cérebro saudável (Calhoon, 2015).

A ansiedade é quando o organismo em estado agudo de estresse ocasiona ao paciente estados de alterações no comportamento, que pode refletir diretamente na alimentação, ou seja, o indivíduo busca na alimentação solução para o estado de estresse do organismo, ingerindo alimentos de forma descontrolada, resultando num transtorno de compulsão alimentar (Cassia & Barbosa, 2019). As duas principais funções do comportamento alimentar são: manter os processos fisiológicos, nos quais mantem a quantidade de nutrientes necessárias para a sobrevivência e obter prazer no ato de comer. Quando o sistema está em desequilíbrio pode desencadear transtornos alimentares (Souza et al. 2012).

Conforme Mota (2012) apud Deiz Garcia (2011) o comportamento alimentar pode ser afetado pela ansiedade. Visto isso, em situações onde o indivíduo é exposto a desconforto emocional ou tensão tendem a aumentar o consumo alimentar em busca de alívio para tais emoções. Em um estudo feito por Fusco et al. (2020) com uma amostra de 130 indivíduos, constatou que adultos jovens com transtorno de ansiedade tinham maiores índices de compulsão alimentar. Em um estudo feito por Figueredo et al. (2014) envolvendo 180 mulheres, verificou-se que 43% dessas mulheres apresentavam ansiedade e um padrão de compulsão alimentar, onde altos níveis de ansiedade levam a obesidade, mascarando dificuldades emocionais.

Sintomas de depressão e ansiedade e uma má alimentação estão diretamente relacionados com a piora no quadro desses transtornos neurais e também com alterações bruscas da composição corporal (Da Rocha, et al., 2020). A relação da

ansiedade com o comportamento alimentar se dá por conta do desajuste do apetite, devido a desregulação do eixo do hipotálamo-pituitário-adrenal (HPA) (Nolan & Jenkins, 2019). França et al. (2012) também afirmam que a prevalência da depressão e ansiedade como fatores psicológicos que interferem na mudança do comportamento alimentar.

Para Rocha (2021) o transtorno de ansiedade pode influenciar no comportamento alimentar, devido as atitudes alimentares podem ser influenciadas por fatores psicológicos, sociais, religiosos, emocionais e fatores ambientais (Rocha, 2021). Assim como Carvalho et al. (2013) definiram o comportamento alimentar como atitudes relacionadas a religião, cultura e comensalidades.

Segundo Lima e Oliveira (2016) apud Silva (2001) a comida exerce sensações prazerosas, com potencial de reduzir níveis de ansiedade, sendo assim, inicia-se um ciclo contínuo de ansiedade-comida-redução de ansiedade, ocorrendo uma distorção na função do alimento e tornando uma função negativa.

### **3.3 Alimentação no Tratamento do Transtorno de Ansiedade**

#### **3.3.1 Alimentação e seus benefícios para o tratamento do transtorno de ansiedade**

Em muitos casos a melhora nos sintomas da ansiedade vem sendo diretamente relacionada com uma dieta composta por frutas, vegetais, leguminosas, grão integrais, carne branca, peixes e azeite extravirgem. A ingestão de derivados do leite com baixo teor de gordura e alimentos com potencial antioxidante tem demonstrado melhora nos quadros de ansiedade (Brenner & Kamal, 2013)

O consumo de probióticos e prebióticos vem sendo utilizado em pacientes com ansiedade ou sintomas relacionados a estes distúrbios neurológicos. E estudos demonstram uma melhora significativa dos pacientes, sendo uma possibilidade para o tratamento destas desordens neurológicas (Aleixo, 2020). Probióticos produzem benefícios para a saúde, principalmente para pacientes que sofrem de doenças psiquiátricas, já que as bactérias são capazes de produzir substâncias neuro ativas, como o ácido gama-aminobutírico e a serotonina (Furtado et al., 2018).

As oleaginosas são comumente associadas com efeitos antidepressivos e ansiolíticos. Já os ovos, aveia, folhas verdes, fornecendo nutrientes e compostos ativos que contribuem de forma positiva para a integridade e funcionamento do sistema nervoso central (SNC) (McKean et al., 2016; Dinan & Cryan, 2017).

A dieta mediterrânea apresentou um efeito protetor para ansiedade e depressão. O maior consumo de grãos integrais, vegetais e baixa ingestão calórica apresentaram resultados significativos relacionados à melhora em quadros depressivos.

#### **3.3.2 Triptofano e a Serotonina**

Para Lindseth et al. (2015) existe uma relação dos efeitos do triptofano, do qual é um aminoácido precursor da serotonina, com a regulação do humor e da ansiedade, que por sua vez em baixos níveis de serotonina cerebral podem contribuir para aumentar a ansiedade. O triptofano está relacionado à melhora do controle sobre o comportamento social em indivíduos que sofrem de distúrbios associados a disfunções no funcionamento serotoninérgico (Steenbergen, et al., 2016).

Através do aminoácido triptofano, que é produzido o neurotransmissor serotonina (5HT), no qual o sistema serotoninérgico exerce um papel importante na função orgânica, como na função plaquetária, ingestão alimentar, modulação da motilidade gastrointestinal, regulação hidroeletrólítica, regulação da sede e apetite, balanço energético e até mesmo nos processos comportamentais e regulação das emoções (Vedovato et al., 2014).

A serotonina, 5-HT (5-hidroxitriptamina), possui características hidrofílicas, não sendo capaz de permear a barreira hematoencefálica e, portanto, sua síntese se dá a partir do aminoácido triptofano nos neurônios do núcleo da rafe mediana mesocefálica. Atua em receptores de membrana no sistema nervoso central (SNC) e no sistema nervoso periférico (SNP), bem como em tecidos não neuronais (Lima, et al., 2020).

Conforme Sousa, et al., (2021) apud Seitz (2018) afirmam que:

O triptofano é absorvido por neurônios serotoninérgicos e convertidos em serotonina, que é armazenada nas vesículas sinápticas. A estimulação dos neurônios faz com que as vesículas se fundam com a membrana neuronal e liberar serotonina na sinapse. A serotonina liberada se liga aos receptores na fase pós-sináptica neurônios que levam à ativação de vias de sinalização e respostas. A ação da serotonina é encerrada por sua difusão da sinapse e metabolismo subsequente, ou por recaptação de volta para o pré-sináptico neurônio por um transportador de recaptação de serotonina para armazenamento ou metabolismo (Seitz, et al., 2018).

Segundo Souza () apud Ruddick et al. (2006) O TRP é uma substância que trabalha na produção de várias moléculas neuroativas, com ação biológicas como a serotonina (5-HT), ácido quinolínico (AQ), melatonina, 3-hidroxiquireurina(3-HK), ácido quinurenico (QUINA) e entre outros. A Serotonina (5-HT) é armazenada nas vesículas sinápticas, nos neurônios serotoninérgicos e pode ser utilizado na metabolização do ácido 5-hidroxi indoleacético (5-HIAA) (Carvalho et al., 2017).

Para Souza (2021) apud Meirelles (2004) afirmam que:

A 5-HT possui efeito inibidor e modulador geral da atividade psíquica. Sendo assim, ela possui ação em quase todas as funções cerebrais, inibindo ou estimulando o ácido gama-aminobutírico (GABA). É desta maneira a 5-HT regula o humor, o sono, o apetite, as funções neuroendócrinas, as funções cognitivas, a temperatura corporal, a atividade sexual, a atividade motora e a sensibilidade a dor (Rossi & Tirapegui, 2004). A serotonina viabiliza o bloqueio de escape de cortisol por meio da supra-renais, o que promove sensação de bem-estar e redução do estresse (Meirelles, 2004)

Segundo Lindseth et al. (2015) em seu estudo, o aumento de triptofano na ingestão dietética (10 mg/kg), resultou em menos depressão, ansiedade e melhora no humor em participantes saudáveis quando comparado a um baixo consumo na dieta (5 mg/kg). Visto que, os níveis de neurotransmissores de serotonina no cérebro podem ter sido impactados pela quantidade de triptofano ofertada na alimentação.

Uma alimentação composta por alimentos com triptofano gera a regulação da dos níveis de serotonina no corpo. Desta forma, é possível proporcionar sensação de prazer quando consumido o alimento (Marra Silva, et al., 2021).

Os alimentos que devem ser consumidos para obter este aminoácido são: banana, ovos, leite, chocolate amargo, queijo, amêndoas, arroz integral, mel, feijão e amendoim (Machado, et al., 2018).

### **3.3.3 Alimentação e os malefícios para o tratamento do transtorno de ansiedade**

A tipicidade do modelo alimentar do ocidente está diretamente relacionada com a associação elevada dos casos de depressão em adultos, ou seja, o alto consumo de alimentos ultraprocessados e uma dieta escassa quanto a presença de alimentos in natura, como vegetais e frutas. E o alto consumo e de maneira contínua de carne vermelha, carboidratos refinados de rápida absorção e gordura saturada (Baklizi, et al., 2021).

O consumo exagerado álcool gera muitos danos e prejuízos para o organismo humano e trata-se de uma substância psicotrópica e atua diretamente no sistema nervoso central, e seu consumo está associado a vários transtornos mentais (Garcia & Sanchez, 2020).

Além disso, a ingestão excessiva de álcool ocasiona deficiência na absorção vitaminas do complexo B, como as vitaminas A, D, K e B6 e cálcio, magnésio e zinco (Roth, et al., 2019).

Uma dieta menos saudável foi significativamente associada à gravidade dos sintomas de ansiedade e depressão (Smith, et al., 2019).

Baixa ingestão de alimentos fontes de vitamina B, aminoácidos e ômega-3 está diretamente relacionada com transtornos mentais, pois estes são precursores dos neurotransmissores. Sendo assim, o baixo consumo destes gerará a deficiência no organismo que ocasiona prejuízos aos pacientes diagnosticados com ansiedade (Fernandes, et al., 2020).

Também existem relatos que, o consumo excessivo de cafeína leva o aumento da ansiedade nos indivíduos e ocasiona a piora do estado de alerta em pacientes com diagnóstico de Transtorno de Ansiedade (Souza, 2018). Tem sido evidenciado pela comunidade científica que doses altamente elevadas de cafeína podem aumentar a ansiedade, sendo essas doses 37 vezes superiores as normais de consumo de cafeína (Gaspar, 2014).

#### 4. Conclusão

Com o levantamento bibliográfico pode se esclarecer acerca da ansiedade, apontando alguns benefícios e malefícios que a alimentação pode causar em indivíduos com transtorno de ansiedade.

Desse modo, a pesquisa colabora para maiores esclarecimentos dos efeitos da ansiedade em indivíduos adultos, constatou que comportamento alimentar pode ser bastante afetado pelas emoções, visto que as suas escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções e não apenas as suas necessidades fisiológicas e ao se caracterizar a ansiedade e seus sintomas; se enfatiza também sobre a importância do nutricionista na prescrição de alimentos e suplementos no tratamento e prevenção da ansiedade; apontando os efeitos do comportamento alimentar no transtorno de ansiedade.

Devido ao aumento expressivo de indivíduos com transtorno de ansiedade a alimentação é a que mais sofre com a ausência ou excessos. Desse modo, há uma necessidade de buscar dietas que, por meio de alimentos e seus compostos bioativos, possam proporcionar melhoras no comportamento alimentar e no aporte nutricional.

#### Referências

- Aleixo, M. V. A., & Yamamoto, M. P. (2020). Importância da microbiota intestinal e modificação do padrão alimentar no tratamento de ansiedade e depressão.
- Alves, B. M. (2021). A influência dos alimentos no tratamento dos transtornos mentais: ansiedade, depressão e esquizofrenia.
- Campos, A. L. C., et al. (2021). Efeito do Transtorno da Ansiedade sobre o Comportamento Alimentar: uma revisão sistemática.
- American Psychiatric Association. (2014). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM5. Tradução Maria Inês Correa Nascimento et al. (5ª. ed.): Artmed.
- Baklizi, G. S., Bruce, B. C., & Santos, A. C. C. P. (2021). Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. *Research, Society and Development*, 10, 17, p. e52101724454-e52101724454, 2021.
- Bener, A., & Kamal, M. (2013). Predict attention deficit hyperactivity disorder? Evidence-based medicine. *Global Journal of Health Science*, 6(2), 47-57
- Calhoun, G., & Tye, K. *Resolving the neural circuits of anxiety. Nat Neurosci* 18,1394–1404 (2015).10.1038/nn.4101.
- Carvalho, M. S., et al. (2017). Metabolismo do triptofano em transtornos mentais: Um enfoque na esquizofrenia. *Vitalle*, 29(2), 44-56.
- Carvalho, P. H. B., Filgueiras, F., Neves, C. M., Coelho, F. D., & Ferreira, M. E. C. (2013). Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. *J Bras Psiquiatr.*, 62(2), 108–114. <https://doi.org/10.1590/S004-208520130002000037>
- Cassia, L. Da S., & Barbosa, L. B. G. (2019). Identificação da presença de ansiedade em mulheres adultas e sua relação com a compulsão alimentar. *J Health Sci Inst*, 37(2), 134-139.
- Costa, C. O., et al. (2019). Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68, 92-100.
- Cury, A. (2013). Ansiedade: Como enfrentar o mal do século. Saraiva.
- Da Rocha, A. C. B., Myva, L. M. M., & De Almeida, S. G. (2020). O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. *Research, Society and Development*, 9(9), e724997890-e724997890.
- De Andrade, E. A. F., et al. (2018). L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. *Id on Line Revista de Psicologia*, 12(40), 1129-1138.

- De Carvalho Furtado, C., Silva, A. L. B., & Walfall, A. M. (2018). Psicobióticos: uma ferramenta para o tratamento no transtorno da ansiedade e depressão? *UNILUS Ensino e Pesquisa*15(40) 137-151.
- de Lima, A. C. R., & Oliveira, A. B. (2016). Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. *Mudanças-Psicologia da Saúde*, 24(1), 1-14.
- De Souza, A. S., et al. (2012). O comportamento alimentar e os distúrbios psicológicos. Estudantes de Psicologia. Universidade Vila Velha, Brasil.
- De Souza, D. T. B., De Moraes Lúcio, J., & Araújo, A. S. (2017). Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional.
- Desterro Figueiredo, M., Cunha, D. R., Araujo, A. I. G., Santos, C. M., Suplicy, H. L., Boguszewski, C. L., & Radominski, R. B. (2014). Comportamento alimentar e perfil psicológico de mulheres obesas. *Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental*, 3(1), 43-54.
- Dinan, T. G., & Cryan, J. F. (2017). The Microbiome-Gut-Brain axis in health and disease. *Gastroenterol Clin North Am*, 46(1):77-89.
- Dourado, D. M., Rolim, J. A., de Souza Ahnerth, N. M., Gonzaga, N. M., & Batista, E. C. (2018). Ansiedade e depressão em cuidador familiar de pessoa com transtorno mental. *ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, 8(1), 153-167.
- Fernandes, H. M., Souza, I., & Fernandes, D. (2020). Neuronutrição na ótica da ansiedade e depressão: perspectivas durante o processo de envelhecimento. 1. 1-13. <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73228>.
- Fernandes, M. A., et al. (2017). Transtornos de ansiedade: vivências de usuários de um ambulatório especializado em saúde mental. *Revista de enfermagem: UFPE On Line*, Recife, 11(10), 3836-3844, <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/25366>.
- Foster, J. A., & Neufeld, K, A, M. (2013). Gut-brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression. *Trends Neurosci*; 36(5):305-12.
- França, C. L., et al. (2012). Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 17, 337-345.
- Fusco, S. F. B., et al. (2020). Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 54.
- Gaspar, S. S. (2014). *Avaliação do risco da exposição a substâncias estimulantes (caféina, taurina e glucuronolactona) em adolescentes do Distrito de Lisboa*. Tese de Doutorado
- Gonçalves, P. F., Sousa, B. R. V. de Maracajá, B. R. V., & Veiga, D. K. E (2016). Alimentação funcional como suporte para melhor prognóstico da depressão. *Anuais I CONBRACIS Campina Grande: Realize Editora*, 0, 1-6. <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/18859>.
- Jacka, F. N., Cherbuin, N., Anstey, K. J., & Butterworth, P. (2015). Does reverse causality explain the relationship between diet and depression? *Journal of Affective Disorders*, 175, 248-250.
- Lima, C. L. S., Lira, S. M., Holanda, M. O., da Silva, J. Y. G., Moura, V. B., Oliveira, J. D. S. M., & Guedes, M. I. F. (2020). Bases fisiológicas e medicamentosas dotranstorno da ansiedade. *Research, Society and Development*,9(9), e 808997780.
- Lindseth, G., Helland, B., & Caspers, J. (2015). The effects of dietary tryptophan on affective disorders. *Archives ofPsychiatric Nursing*, 29(2), 102-107.
- Lopes K. C. S. P., & Santos, W. L dos. (2022). Transtorno de ansiedade. *Rev Inic Cient Ext [Internet]*. 1(1):45-50. <https://revistasfasesenaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>.
- Machado, M. B., Ignácio, Z. M., Jornada, L. K., Réus, G. Z, Abelaira, H. M., Arent, C. O., et al. (2016). Prevalência de transtornos ansiosos e algumas comorbidades em idosos: um estudo de base populacional. *J Bras Psiquiatr*. 65(1):28-35.
- Marra Silva, B., Marcielly Mendonça, L., & Silva Andrade, M. C. (2021). A importância da alimentação balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar.
- Maynard, D. C., Anjos, H. A. Dos., Magalhães, A. C. Das V., Grimes, L. N., Costa, M. G. O., & Santos, R. B. Food consumption and anxiety among the adult population during the COVID-19 pandemic in Brazil. *Research, Society and Development, [S. l.]*, 9(11), p. e4279119905, 2020. 10.33448/rsd-v9i11.9905. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9905>.
- Mckean, J., Naug, H., Nikbakht, E., et al. (2016). Probiotics and subclinical psychological symptoms in healthy participants: a systematic review and meta-analysis. *J Altern Complement Med*; 1-10.
- Moraes, R. W. D. (2014). *Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura*.
- Mota, D. C. L. (2012). *Comportamento alimentar, ansiedade, depressão e imagem corporal em mulheres submetidas à cirurgia bariátrica* (Doctoral dissertation, Dissertação (Mestrado Psicologia), Universidade de Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil).
- Nolan, L. J., & Jenkins, S. M. (2019). Food Addiction Is Associated with Irrational Beliefs via Trait Anxiety and Emotional Eating. *Nutrients*,11(8), 1711. Doi
- Noschang, C. G. (2009). Caféina e estresse: influências sobre o comportamento e sobre parâmetros bioquímicos avaliando estresse oxidativo no sistema nervoso central.
- Oliveira, A. R., & Gadelha, B. A M. (2020). *Avaliação do comportamento alimentar, qualidade do sono e sintomas da ansiedade em universitários do curso de nutrição*. Tese de Doutorado.
- Silva, M. A. (2021). Transtornos de ansiedade e impactos nutricionais: uma revisão integrativa.

- Sousa Júnior, D. T., Verde, T. F. C. L., & Landim, L. A. S. R. Foods rich in tryptophan and its effect on serotonin release and possible benefits in anxiety disorder. *Research, Society and Development*, [S. l.], 10(14),
- Souza, A. S. P., & Graça, R. A. (2020). O papel da nutrição e das práticas integrativas nos distúrbios de ansiedade e estresse: um estudo de caso.
- Souza, K. F. (2018). Efeitos da suplementação crônica de cafeína sobre habilidades cognitivas, ansiedade e estresse em estudantes adultos saudáveis.
- Souza, L. S. (2021). Os efeitos benéficos do triptofano na ansiedade: revisão integrativa da literatura
- Steenbergen, L., et al. (2016). Tryptophan supplementation modulates social behavior: A review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 64, 346-358, Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.02.022>
- Vedovato, K., et al. (2014). O eixo intestino-cérebro e o papel da serotonina. *Arquivos de Ciências de Saúde da Unipar, Umuarama*, 18(1), 33-42, abr. 2014.
- Wilkinson, L. L., Rowe, A. C., Robinson, E., & Hardman, C. A. (2018). Explaining the relationship between attachment anxiety, eating behaviour and BMI. *Appetite*, 127, 214–22. [10.1016/j.appet.2018.04.029](https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.029)
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>.