

Influência dos padrões dietéticos no transtorno de ansiedade

Influence of dietary patterns on anxiety

Influencia de los patrones dietéticos en el trastorno de ansiedad

Recebido: 04/11/2022 | Revisado: 14/11/2022 | Aceitado: 15/11/2022 | Publicado: 22/11/2022

Layne dos Santos Fontinele

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1856-9353>
Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil
E-mail: laynefontinele@gmail.com

Maria Eduarda Rêgo Mendes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4068-9725>
Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil
E-mail: meduardaregomendes11@gmail.com

Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8214-2832>
Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil
E-mail: liejyagnes@gmail.com

Francisco Honeidy Carvalho Azevedo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1856-9353>
Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil
E-mail: azevedofhc@gmail.com

Resumo

Introdução: A ansiedade é um transtorno mental cada vez mais prevalente que afeta a qualidade de vida de indivíduos no mundo todo. Apesar da medicação ser uma das principais intervenções, estudos atuais buscam entender a contribuição da alimentação na saúde mental desses indivíduos. **Objetivo:** o objetivo deste estudo foi compreender por meio de uma revisão bibliográfica integrativa o impacto de padrões dietéticos no transtorno de ansiedade. **Metodologia:** As fontes de busca foram as bases de dados: *National Library of Medicine* (PubMed) e MDPI (*Nutrients*), com a seleção de artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais, no período de 2014 a 2021. A escolha deste período atendeu ao critério de temporalidade, em que foi considerado o recorte de dez anos, por se tratar de publicações mais atuais, na língua inglesa e portuguesa. **Resultados e discussão:** Nos estudos analisados verificou-se que dependendo da qualidade nutricional da dieta ela pode contribuir como recurso terapêutico na melhora dos sintomas de ansiedade ou exacerbar os sintomas desse transtorno. Foi ressaltada a importância de padrões alimentares saudáveis impactando na melhora de sintomas da ansiedade como a dieta do mediterrâneo e micronutrientes específicos como, triptofano e ômega 3. **Considerações finais:** Dessa forma, conclui-se que a intervenção nutricional é recomendada pois as evidências indicam uma relação direta entre alimentação e saúde mental.

Palavras-chave: Ansiedade; Nutrição; Dieta mediterrânea; Dieta ocidental.

Abstract

Introduction: Anxiety is an increasingly prevalent mental disorder that affects the quality of life of individuals worldwide. Although medication is one of the main interventions, current studies seek to understand the contribution of food to the mental health of these individuals. **Objective:** The objective of this study was to understand, through an integrative literature review, the impact of dietary patterns on anxiety disorder. **Methodology:** The search sources were the databases: *National Library of Medicine* (PubMed) and MDPI (*Nutrients*), with the selection of articles published in national and international journals, from 2014 to 2021. The choice of this period met the criterion of temporality, in which the time frame of ten years was considered, as these are more current publications, in English and Portuguese. **Results and discussion:** In the analyzed studies, it was found that depending on the nutritional quality of the diet, it can contribute as a therapeutic resource to improve anxiety symptoms or exacerbate the symptoms of this disorder. The importance of healthy eating patterns impacting the improvement of anxiety symptoms was highlighted, such as the Mediterranean diet and specific micronutrients such as tryptophan and omega 3. **Final considerations:** Thus, it is concluded that nutritional intervention is recommended because the evidence indicates a direct relationship between diet and mental health.

Keywords: Anxiety; Nutrition; Mediterranean diet; Western diet.

Resumen

Introducción: La ansiedad es un trastorno mental cada vez más prevalente que afecta la calidad de vida de los individuos a nivel mundial. Aunque la medicación es una de las principales intervenciones, los estudios actuales buscan

comprender la contribución de los alimentos a la salud mental de estos individuos. *Objetivo:* El objetivo de este estudio fue comprender, a través de una revisión integrativa de la literatura, el impacto de los patrones dietéticos en el trastorno de ansiedad. *Metodología:* Las fuentes de búsqueda fueron las bases de datos: National Library of Medicine (PubMed) y MDPI (Nutrients), con la selección de artículos publicados en revistas nacionales e internacionales, desde 2014 hasta 2021. La elección de este período cumplió con el criterio de temporalidad, en el que se consideró el plazo de diez años, por tratarse de publicaciones más actuales, en inglés y portugués. *Resultados y discusión:* En los estudios analizados se encontró que dependiendo de la calidad nutricional de la dieta, esta puede contribuir como recurso terapéutico a mejorar los síntomas de ansiedad o exacerbar los síntomas de este trastorno. Se destacó la importancia de patrones de alimentación saludables que incidan en la mejora de los síntomas de ansiedad, como la dieta mediterránea y micronutrientes específicos como triptófano y omega 3. *Consideraciones finales:* Así, se concluye que se recomienda la intervención nutricional porque la evidencia indica una relación directa entre la dieta y la salud mental. **Palabras clave:** Ansiedad; Nutrición; Dieta mediterránea; Dieta occidental.

1. Introdução

O termo, transtornos mentais, é definido como uma síndrome que acarreta declínio na cognição e no comportamento do ser humano. Dessa maneira, pode manifestar-se sintomas como desequilíbrio emocional, alteração de conduta e enfraquecimento da memória. Além disso, pode trazer perdas sociais, familiares e individuais (American Psychiatric Association, 2014).

Há diferentes tipos de transtornos mentais, entre eles, a depressão, transtorno bipolar, transtornos de desenvolvimento, deficiência intelectual, demência, esquizofrenia e outras psicoses. Entre os mais comuns, destaca-se a ansiedade com crescimento a nível global e preocupante no âmbito da saúde pública pois, acomete indivíduos em todas as faixas etárias e sexo, além de envolver questões sociais e econômicas (OMS, 2019).

O transtorno de ansiedade é caracterizado como um estado emocional em que os seres humanos não têm controle das múltiplas manifestações (medo excessivo, desconsolo, apreensão, preocupação exorbitante, inquietude, dificuldade de concentração, irritabilidade, insônia, alterações físicas) apresentando condições que desequilibram seu estado mental, com consequente alterações fisiológicas entre elas nível de respiração, pressão arterial, taquicardia, fadiga, estresse muscular e outros (Abrata, 2011).

A compreensão das emoções e intenções são processos-chave na cognição social onde a serotonina é um importante neuromodulador que atua na regulação de processos afetivos e sociocognitivos. Para sua síntese é necessário a disponibilidade do triptofano que é considerado um aminoácido essencial, ou seja, é um tipo de aminoácido que o organismo não é capaz de sintetizar, portanto, é necessário adquirir através da alimentação. O triptofano por exemplo é encontrado na soja, caju, cacau e produtos de soro de leite (Zamoscik et al., 2021).

Diante dessa situação diversos estudos têm buscado avaliar a relação entre a alimentação e a ansiedade. Uma das hipóteses para esse mecanismo é a alteração na atividade de neurotransmissores no sistema nervoso central com diminuição da serotonina, gaba e o aumento de atividade da norepinefrina. Os neurotransmissores são responsáveis pela comunicação química cerebral e podem sofrer alterações de fatores externos ou internos (ambiente, patologias, medicações, estilo de vida) tais fatores podem alterar os sinais químicos acometendo o funcionamento do sistema nervoso. Estudos sugerem que a redução dos neurotransmissores relacionados ao bem-estar (serotonina, gaba) e aumento de norepinefrina que está associado a ação de luta ou fuga são influenciados diretamente pela alimentação (Lima et al., 2020).

A alimentação desempenha um papel fundamental, pois a escolha dos alimentos representa a forma como nos relacionamos com o mundo, e as relações prazerosas que vão sendo desenvolvidas desde o início da vida. Essas escolhas alimentares são influenciadas por aspectos socioculturais, ambientais e emocionais. Atualmente, com a globalização, e estilo de vida predominantemente sedentário são fatores que têm influenciado os indivíduos a fazerem escolhas alimentares mais práticas e pobres do ponto de vista nutricional (De Oliveira et al., 2019).

De fato, padrões alimentares podem impactar nos sintomas de ansiedade de maneira positiva ou negativa. O padrão alimentar atual é composto por industrializados, ultraprocessados, rico em gorduras saturadas, açúcares e conservantes, considerado junto ao sedentarismo um dos fatores associados ao aumento significativo de doenças neuropsiquiátricas. A neuroinflamação é uma característica relevante nas doenças mentais associada à desordem metabólica fomentada por um padrão dietético ocidental inflamatório, podendo estar ligado a processos inflamatórios e a função neuronal. A psiquiatria nutricional, campo novo na área da nutrição, tem investido em estudos que avaliam o impacto da alimentação e de nutrientes na ocorrência de disfunções psiquiátricas, como a ansiedade (Melo et al., 2019).

Com isso, o padrão alimentar tem potencial para contribuir com a inflamação que está inter-relacionada à ansiedade. Os alimentos que podem estar envolvidos na exacerbação de sintomas são: açúcar, óleos vegetais processados ricos em ácidos graxos ômega-6, que por sua vez são inflamatórios, adoçantes artificiais como: sucralose, aspartame e sacarina e glúten têm um efeito negativo sobre a ansiedade. (Norwitz & Naidoo, 2021)

Nessa perspectiva, sabe-se que a ansiedade pode estar relacionada com uma alimentação inflamatória característica do padrão de dieta ocidental, somado a inatividade física, rotina estressante, má qualidade de sono entre outros. Enquanto que, um padrão alimentar mediterrâneo com maior qualidade nutricional composto por peixes, legumes, verduras, azeite, bebidas lácteas e nozes tem sido associado à melhora do desempenho neuropsicológico podendo ser aliado na prevenção e tratamento de distúrbios mentais (Głabska et al., 2020).

Diante desse contexto, essa pesquisa tem como objetivo compreender a influência dos padrões dietéticos no transtorno da ansiedade reunindo evidências científicas em uma revisão bibliográfica integrativa.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e exploratória com abordagem teórica. Este tipo de pesquisa propõe-se diminuir o viés através do uso de métodos práticos e diretos para fazer uma pesquisa bibliográfica extensiva avaliando criticamente os estudos individuais. A revisão integrativa tem sido utilizada na área da saúde pois fornece informações amplas sobre determinado assunto ou problema contribuindo para o agrupamento de conhecimento, com rigor metodológico. Possibilitando a síntese dos resultados de estudos relevantes e reconhecidos mundialmente o que facilita a incorporação de evidências, ou seja, permite trazer novos conhecimentos para a prática clínica. (De Sousa et al., 2017)

A busca de dados foi efetuada em duas bases de dados eletrônicas, MDPI (*Nutrients*) e *National Library of Medicine* (PUBMED). Para a obtenção dos dados foram utilizados os descritores: “*anxiety*”, “*nutrition*”, “*diet mediterranean*”, “*diet western*” cadastrados nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) e de acordo com o *Medical Subject Headings* (MeSH), associadas ao operador booleano AND entre os descritores para conectar as palavras.

Quadro 1 - *Strings* de buscas utilizadas nas pesquisas nas bases de dados.

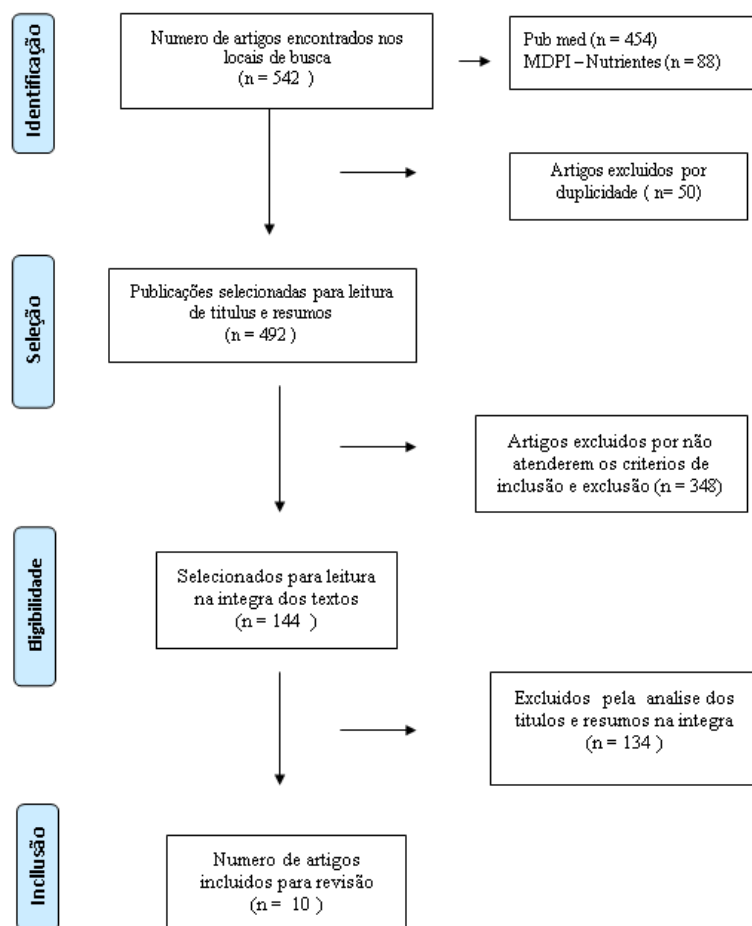
Base de Dados	<i>Strings</i> de Busca
PUBMED	(<i>Anxiety</i>) AND (<i>Nutrition</i>) (<i>Anxiety</i>) AND (<i>Mediterranean diet</i>) (<i>Anxiety</i>) AND (<i>Western diet</i>)
MDPI: (<i>Nutrients</i>)	(<i>Anxiety</i>) AND (<i>Nutrition</i>)

Fonte: Autores (2022).

Para desenvolvimento do estudo, as buscas foram realizadas no período de agosto de 2021 a setembro de 2022, no qual, foram selecionados inicialmente 134 artigos que abordavam os descritores, e logo após a análise do objeto de estudo e os critérios de inclusão, permaneceram 10 artigos.

Para seleção da amostra, foram empregados os seguintes critérios de inclusão: associar-se ao objetivo do estudo; está indexado nas bases de dados selecionadas, nos idiomas inglês e português e publicados entre os anos 2011 a 2021. A escolha de um período leva em conta o critério de temporalidade, considerando o tempo em 10 anos, sendo estes os mais atuais, identificando assuntos pertinentes à questão norteadora. Foram excluídas análises secundárias, editoriais, relatos de dissertações, teses, resumos de anais de congressos, estudos com resultados ambíguos, sem objetivo, com literatura cinzenta, artigos contrários à temática e aqueles estudos duplicados nas bases de dados. Para ilustrar o processo de seleção dos estudos foi elaborado um fluxograma do PRISMA. (Page et al., 2022)

Figura 1 - Fluxograma de prisma.



Fonte: Autores (2022).

No primeiro momento, foi realizada a leitura flutuante dos estudos, que propiciou a composição do *corpus*; em seguida com uma leitura detalhada as referências foram analisadas de forma sistematizada e organizadas em uma tabela construída a partir da categorização dos artigos. Foram considerados os aspectos éticos e legais que se utilizaram dados devidamente referenciados, identificando e respeitando seus autores, observando rigor ético quanto aos textos científicos pesquisados à propriedade intelectual e as demais fontes de pesquisas, no qual se diz respeito ao uso do conteúdo e de citações das obras consultadas (Souza et al., 2010).

Quadro 2 - Estratificação da pergunta de pesquisa: estratégia PICO e descritores controlados.

PICO	Componentes	Descritor DECs / Mesh
P	Ansiedade	ansiedade / <i>anxiety</i>
I	Nutrição	Nutrição / <i>nutrition</i>
Co	Dieta do mediterrâneo	Dieta do mediterrâneo / <i>mediterranean diet</i>

Fonte: Autores (2022).

3. Resultados e Discussão

As investigações desta revisão buscaram evidenciar a influência dos padrões dietéticos que podem exacerbar ou controlar a sintomatologia do transtorno de ansiedade. Foram usados como critério a semelhança dos objetivos em relação a qualidade e tipo de dieta e sua associação com o aparecimento e desenvolvimento do distúrbio psicológico, transtorno de ansiedade. No fim da presente revisão, foram selecionados 10 estudos que ressaltaram resultados relevantes sobre o tema. Constatou-se que as edições foram desenvolvidas entre os anos 2014 a 2021. Os resumos desses trabalhos analisados estão apresentados na Tabela 1

Tabela 1 - Análise dos resultados das estratégias nutricionais para o transtorno de ansiedade.

AUTOR/ANO	RESULTADOS EM EVIDÊNCIAS
CEBRINO et al, 2021	A frequência de consumo diário em maior quantidade de pão/grãos, laticínios, frutas, leguminosas, foi observada maior entre as pessoas sem transtornos mentais comuns (TMC).
SADEGHI et al., 2021	Os participantes com maior adesão à dieta mediterrânea apresentaram menores chances de ansiedade.
DE SOUSA CANHETA et al, 2021	A dieta tradicional brasileira e o azeite extra virgem reduziram sintomas de ansiedade e depressão em adultos obesos.
ABBASZADEH et al., 2021.	A adesão a uma dieta nórdica com alto consumo de repolho/hortaliças foi inversamente associada ao estresse e à ansiedade.
XU et al, 2021	O padrão ocidental foi associado a um maior risco de ansiedade, enquanto o padrão grãos-vegetal foi associado a um risco reduzido.
PARLETTA et al, 2019	O maior consumo de vegetais foi associado a menos estresse e mais emoções positivas e felicidade.
MOFRAD et al, 2021	A maior ingestão de carne vermelha foi associada a um maior risco de sintomas depressivos, ansiedade e sofrimento psicológico.
HANSEN et al ,2014	O Salmão do Atlântico teve efeitos benéficos na variabilidade da frequência cardíaca e estado de ansiedade
LINDSETH et al., 2015	Maior consumo de triptofano resultou em menos sintomas depressivos e diminuição da ansiedade.
NATACCI et al., 2018	A maior ingestão de ácidos graxos poliinsaturados não se associa a transtornos de ansiedade. Enquanto a maior relação $n-6/n-3$ se associa diretamente à presença desses distúrbios.

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

A maioria dos estudos destacam e promovem dietas com um padrão anti-inflamatório e um estilo de vida saudável como fatores que impactam positivamente na sintomatologia de transtornos mentais comuns como a ansiedade. O estudo de Cebrino et al. (2021) realizado na Espanha, sugeriu que o consumo 'nunca ou quase nunca' de frios e cortes, doces, refrigerantes com açúcar foi menor entre os participantes sem TMC. Pessoas sem TMC atendem mais às orientações em relação ao consumo de pães/grãos, frutas, laticínios e leguminosas. Em contrapartida, as pessoas com TMC com maior prevalência em adultos 78,62%, e por conseguintes adultos jovens: 75,07%, adultos de meia-idade: 61,29%, idosos: 48,42%, atendem mais às orientações

alimentares de base alimentar da associação espanhola de nutrição em relação à embutidos e cortes, doces e refrigerantes com consumo de açúcar.

O estudo transversal de Sadeghia et al. (2021) foi realizado em 3.172 adultos com idade entre 18 e 55 anos onde 55,9% dos participantes eram do sexo feminino e apresentaram distúrbios psicológicos, dentre eles a ansiedade em 13,4%. O estudo apontou que a alta ingestão de grãos foi positivamente associada à depressão, ansiedade e sofrimento psicológico. No entanto, foram considerados um grupo de grãos não saudáveis, pois os grãos iranianos são em sua maioria refinados. Por outro lado, a associação com componentes da dieta mediterrânea dentre eles frutas, vegetais, carne vermelha, peixes, leguminosas, nozes, fibra alimentar, vitamina B6, magnésio e ácidos graxos n-3 resultou em menores chances de depressão, ansiedade e sofrimento psicológico. As associações protetoras do padrão alimentar mediterrâneo relacionadas à ansiedade podem ser atribuídas ao seu conteúdo de frutas e vegetais. Publicações anteriores revelaram que os veganos tinham menos estresse e ansiedade do que os onívoros.

Um ensaio clínico randomizado paralelo em 113 adultos com obesidade grave analisou a eficácia da dieta tradicional brasileira (DieTBra) que é caracterizada pelo consumo de alimentos saudáveis como verduras, hortaliças, frutas frescas, alimentos minimamente processados assim como, o consumo de azeite extra virgem nos sintomas de ansiedade e depressão. Em relação à ansiedade, após 12 semanas, 113 indivíduos tiveram redução significativa dos sintomas para os três grupos: grupo azeite de oliva, grupo (DieTBra) e (DieTBra) + azeite de oliva. Na comparação entre os dois grupos de ansiedade e depressão, houve menor prevalência de sintomas de ansiedade no grupo DieTBra comparado ao grupo azeite de oliva. Essas intervenções podem ser integradas a protocolos clínicos para o manejo da ansiedade e depressão em indivíduos obesos graves (de Sousa Canheta et al., 2021).

Outro padrão considerado saudável típico do norte da Europa é a dieta nórdica (DN) sendo caracterizada pela ingestão de grãos, frutas (principalmente vermelhas), vegetais, verduras, óleo de colza, peixe, carnes magras e laticínios com baixo teor de gordura, redução da ingestão de açúcar e sal foi associada a fatores de desempenho neurológico como memória, estresse e ansiedade. O presente estudo transversal avaliou a adesão a uma DN com alto consumo de repolho/hortaliças em 181 jovens estudantes do sexo feminino, a intervenção foi associada a escores significativamente menores de estresse e ansiedade e diretamente associada à qualidade de vida (Abbaszadeh et al., 2021).

Os achados de um estudo realizado por Xu et al. (2021) em 1.360 participantes relacionou os principais padrões alimentares e ansiedade em adultos de meia idade na China, a prevalência geral de ansiedade foi de 5,4% (homens 1,6%; mulheres 3,8%). Na análise dos padrões alimentares concluiu-se que o padrão grãos-legumes, caracterizado por um alto consumo de grãos integrais, tubérculos e vegetais frescos, frutas, feijão e mel, foi associado a um risco reduzido de ansiedade. Já o padrão ocidental da China, caracterizado por elevado consumo de carne vermelha, carne processada, peixes e camarões de água doce, frutos do mar, laticínios, gorduras, *fast foods*, nozes, salgadinhos, sobremesas, refrigerantes e café, foi positivamente associado ao risco de ansiedade.

Já o estudo randomizado de Parletta et al. (2019) investigaram se uma dieta de estilo mediterrâneo (*MedDiet*) suplementada com óleo de peixe poderia colaborar para a melhora da saúde mental em adultos que sofrem de depressão. Nesse estudo a ingestão de nozes e leguminosas foi associada à redução da depressão, ansiedade, estresse, melhor saúde mental, autoestima e maiores escores de enfrentamento, psicossociais e de qualidade de vida geral.

Em uma análise além do padrão alimentar Mofrad et al., (2021) no estudo transversal verificaram maior ingestão de carne vermelha associada a ansiedade. A carne vermelha é uma grande fonte de zinco, ferro, vitamina B6, proteína e vitamina B12 e apenas uma pequena porção de carne vermelha poderia fornecer ao corpo humano uma quantidade adequada desses nutrientes essenciais. No entanto, também contém colesterol, ácidos graxos saturados e ferro caseiro, que são fatores de risco para doenças crônicas. Nesse estudo, 482 mulheres de 20 a 50 anos foram expostas à maior ingestão de carne vermelha, uma das

características do padrão alimentar ocidental (grande quantidade de carne vermelha principalmente processada) os achados indicaram uma relação direta entre a ingestão de carne vermelha, depressão, ansiedade e sofrimento psicológico.

Hansen et al., (2014) numa intervenção randomizada com 95 indivíduos do sexo masculino por 23 semanas, em dois grupos, analisaram um realizava o consumo de salmão 3 vezes na semana (porção de 150 a 300 g) e outro grupo refeição como frango, porco ou carne bovina três vezes por semana. Durante o mesmo período, foram medidos a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) e frequência cardíaca (FC), bem como uma medida de ansiedade auto relatada. O grupo Peixe apresentou melhorias significativas em ambos e reduções significativas no estado de ansiedade. Os resultados atuais mostraram que o consumo de peixes gordurosos, causam alterações na VFC, considerado um mecanismo biológico essencial subjacente envolvido na ansiedade e na regulação da emoção. Portanto, o Salmão do Atlântico teve efeitos benéficos na variabilidade da frequência cardíaca e estado de ansiedade.

Outro estudo randomizado buscou avaliar os efeitos de uma dieta rica em triptofano associada a ansiedade, humor e escores de depressão em 25 adultos saudáveis. Os resultados deste estudo indicam que os participantes com aumento de triptofano na dieta provenientes de queijo muçarela, produtos de soja, sementes de abóbora e clara de ovo (10mg/kg/dia) resultou em menos depressão, irritabilidade e ansiedade diminuída quando comparado a um baixo consumo na dieta (5mg/kg/dia). Uma justificativa para esse achado é que os níveis de serotonina podem ser influenciados pelo triptofano ofertado na alimentação (Lindseth et al.,2015).

Há evidências em um estudo de coorte realizado com 12.268 participantes associações entre transtorno de ansiedade e o consumo de ômega 3 (PUFA). A maioria dos participantes com transtornos de ansiedade eram mulheres (74,1%). Os participantes com ansiedade apresentaram valores de IMC e PCR ligeiramente maiores em comparação com aqueles sem ansiedade. Os valores medianos de EPA, DPA, DHA e a razão $n-6/n-3$ são ligeiramente mais baixos nos participantes com ansiedade em comparação com aqueles sem ansiedade. Nesta análise transversal, a maior ingestão de ácidos graxos poliinsaturados $n-3$ EPA, DHA e DPA foi inversamente associada a transtornos de ansiedade. A maior relação $n-6/n-3$ esteve diretamente associada à presença desses distúrbios (Natacci et al., 2018).

4. Considerações Finais

Tendo em vista os achados dos estudos conclui-se que, a alimentação afeta diretamente o estado clínico do paciente, ou seja, padrões alimentares anti-inflamatórios a longo prazo podem prevenir a ansiedade pois contribui para o equilíbrio entre os neurotransmissores no sistema nervoso central e desempenho neuropsicológico melhorando estresse, insônia, falta de concentração entre outros sintomas associados a ansiedade. Essa patologia está relacionada com deficiências de nutrientes específicos como zinco, magnésio, vitaminas do complexo B, alimentos fontes de triptofano e ácido graxo ômega 3 que são encontrados principalmente no padrão alimentar mediterrâneo, destacado pelos estudos como uma intervenção nutricional coadjuvante no transtorno de ansiedade. Enquanto que padrões alimentares pró-inflamatórios como o ocidental poderia promover essa condição.

Dessa forma, o nutricionista de forma multidisciplinar com o psiquiatra, entendendo momento específico, pode e deve amparar no cuidado nutricional da saúde do paciente contribuindo para melhora na qualidade de vida deste. Seu suporte é imprescindível, visto que há relação entre dieta, saúde mental e a remissão de sintomas da ansiedade. Nesse cenário, sugere-se que mais estudos sejam realizados com o intuito de associar padrões dietéticos e suplementação específicas podendo ser mais uma alternativa no tratamento da ansiedade.

Referências

- Abbaszadeh, A., Saharkhiz, M., Khorasanchi, Z., Karbasi, S., Askari, M., Hoseini, Z. S., ... & Bahrami, A. (2021). Impact of a Nordic diet on psychological function in young students. *Nutrition and Health, 27*(1), 97-104.
- ABRATA (2011). Transtorno de ansiedade. Manual Informativo. Planmark. <http://www.abrata.org.br>.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Artmed Editora.
- Cebrino, J., & Portero de la Cruz, S. (2021). Diet Quality According to Mental Status and Associated Factors during Adulthood in Spain. *Nutrients, 13*(5), 1727.
- De Sousa Canheta, A. B., de Souza, J. D., & Silveira, E. A. (2021). Traditional Brazilian diet and extra virgin olive oil reduce symptoms of anxiety and depression in individuals with severe obesity: Randomized clinical trial. *Clinical Nutrition, 40*(2), 404-411.
- De Sousa, L. M. M., Marques-Vieira, C. M. A., Severino, S. S. P., & Antunes, A. V. (2017). A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. *Nº21 Série 2-Novembro 2017, 17*.
- De Oliveira, A. P. A., Moleiro, I. C. G., dos Santos Pessoa, S. C., Caldeira, J. E. B., & da Costa, E. S. (2019). Os Alimentos E Os Transtornos Mentais.
- Głąbska, D., Guzek, D., Groele, B., & Gutkowska, K. (2020). Fruit and vegetable intake and mental health in adults: a systematic review. *Nutrients, 12*(1), 115.
- Hansen, A. L., Olson, G., Dahl, L., Thornton, D., Grung, B., Graff, I. E., ... & Thayer, J. F. (2014). Reduced anxiety in forensic inpatients after a long-term intervention with Atlantic salmon. *Nutrients, 6*(12), 5405-5418.
- 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 do transtorno da ansiedade. *Research, Society and Development, 9*(9), e808997780-e808997780.
- Lindseth, G., Helland, B., & Caspers, J. (2015). The effects of dietary tryptophan on affective disorders. *Archives of psychiatric nursing, 29*(2), 102-107.
- Melo, H. M., Santos, L. E., & Ferreira, S. T. (2019). Diet-derived fatty acids, brain inflammation, and mental health. *Frontiers in neuroscience, 13*, 265.
- Mofrad, M. D., Mozaffari, H., Sheikhi, A., Zamani, B., & Azadbakht, L. (2021). The association of red meat consumption and mental health in women: A cross-sectional study. *Complementary Therapies in Medicine, 56*, 102588.
- Natacci, L., M. Marchioni, D., C. Goulart, A., Nunes, M. A., B. Moreno, A., O. Cardoso, L., ... & M. Bensenor, I. (2018). Omega 3 consumption and anxiety disorders: a cross-sectional analysis of the brazilian longitudinal study of adult health (ELSA-Brasil). *Nutrients, 10*(6), 663.
- Norwitz, N. G., & Naidoo, U. (2021). Nutrition as metabolic treatment for anxiety. *Frontiers in Psychiatry, 105*.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Kit de Ferramentas da Comunidade do Programa de Ação de Saúde Mental (mhGAP): Versão de teste de campo. 2019.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2022). A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. *Epidemiologia e Serviços de Saúde, 31*(2).
- Parletta, N., Zarnowiecki, D., Cho, J., Wilson, A., Bogomolova, S., Villani, A., ... & O'Dea, K. (2019). A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED). *Nutritional neuroscience, 22*(7), 474-487.
- Sadeghi, O., Keshteli, A. H., Afshar, H., Esmailzadeh, A., & Adibi, P. (2021). Adherence to Mediterranean dietary pattern is inversely associated with depression, anxiety and psychological distress. *Nutritional neuroscience, 24*(4), 248-259.
- Souza, M. T. D., Silva, M. D. D., & Carvalho, R. D. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo), 8*, 102-106.
- Xu, F., Chong, B. Q., Cai, T., Zhang, J. L., & Lv, J. (2021). Associations between major dietary patterns and anxiety in middle-aged adults in eastern China. *Public Health Nutrition, 24*(7), 1716-1724.
- Zamoscik, V., Schmidt, SNL, Bravo, R., Ugartemendia, L., Plieger, T., Rodríguez, A. B., ... & Kirsch, P. (2021). Dieta enriquecida com triptofano ou suplementação de 5-hidroxitriptofano dada em um estudo controlado randomizado afeta a cognição social em um nível neural e comportamental. *Relatórios científicos, 11* (1), 1-11.