

Saúde mental e nutrição

No tratamento das alterações da saúde mental, a nutrição deve fazer parte do tratamento, da mesma forma que a dieta para os diabéticos, hipertensos e portadores de transtornos do aparelho digestivo, assegura estudo publicado na revista "Lancet Psychiatry" de março por membros da Sociedade Internacional de Pesquisas em Psiquiatria Nutricional.

Segundo os autores, pesquisas indicam que se pode influenciar a saúde mental com intervenções na dieta.

Jerome Sarris, Drew Ramsey e colaboradores lembram que a rápida urbanização alterou o estilo de vida das pessoas. Aumentou o número de gente com depressão ou alterações como transtorno bipolar e estresse pós-traumático.

Nos centros urbanos, alimentos industrializados levam à alta ingestão de calorias com insuficiente consumo de nutrientes para o cérebro.

Entre eles, o ômega 3, zinco, vitamina B e vitamina D, que estabelecem atividade modulatória neuroquímica, beneficiando o tratamento de desordens mentais.

A recomendação é o consumir nutrientes em alimentos naturais, e não por meio de suplementos alimentares, cujo conteúdo é insuficiente.

Os necessários nutrientes estão nos alimentos naturais como salmão, sardinhas, anchovas e arenques, que são ricos em ômega 3. Ostras fornecem a vitamina B12 e zinco.

Folhas verdes, além de fibras, magnésio e vitamina K, possuem nutrientes que processam as toxinas hepáticas. Nozes têm manganês e selênio.

Fonte: <http://www1.folha.uol.com.br/colunas/julioabramczyk/2015/07/1654467-saude-mental-e-nutricao.shtml> [acessível a cadastrados no site do jornal Folha de São Paulo].

Acesse o trabalho científico mencionado no texto: <http://nutricao.vet.br/eventos/site-rbcompleto?ref=1170>

Sarris, Jerome; Logan, Alan C.; Akbaraly, Tasnime N.; Amminger, G. Paul; Balanzá-Martínez, Vicent ; Freeman, Marlene P.; Hibbeln, Joseph; Matsuoka, Yutaka; Mischoulon, David; Mizoue, Tetsuya. **Nutritional medicine as mainstream in psychiatry**. The Lancet Psychiatry, Volume 2, Issue 3, p271–274, March 2015. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00051-0](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00051-0)