



MICROBIOTA INTESTINAL E TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS: ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Resumo

Thalita Marcela Araújo dos Santos
Camilla kapp Fritz
Gabrielle Delattre de Oliveira Caron
Kamelyn Caroline Casagrande

Os transtornos psiquiátricos, principalmente a ansiedade e a depressão, são hoje um problema de saúde pública que vem acometendo um grande número de pessoas, principalmente após a pandemia do coronavírus. É uma doença comumente tratada a base de psicotrópicos, contudo, atualmente, diversas pesquisas vêm demonstrando a importância do papel da microbiota intestinal na sua prevenção e tratamento. O objetivo desse estudo foi buscar referências que descrevam a importância da nutrição sobre a microbiota intestinal e sua relação com a ansiedade e depressão. A busca virtual foi realizada na base de dados PubMed e Scielo, através dos descritores “Microbiota Intestinal”, “Eixo Cérebro-Intestino-Microbioma”, “Ansiedade” e “Depressão” com artigos publicados nos últimos 5 anos. A microbiota intestinal começa a ser construída desde o nascimento e é moldada por condições genéticas, estilo de vida, idade, entre outros fatores. Uma alimentação adequada, prática de atividade física e o uso de probióticos podem modificar a flora intestinal auxiliando na prevenção e tratamento da ansiedade e depressão, pois uma adequada colonização bacteriana influencia na sinalização do sistema nervoso central, agindo em áreas encefálicas reguladores de humor. Indivíduos expostos ao stress e ansiedade consomem alimentos com maior densidade calórica, podendo gerar aumento de peso corporal e desequilíbrio na microbiota intestinal. Quando nos referimos ao quadro de depressão, a deficiência de nutrientes como aminoácidos, vitaminas, minerais e antioxidantes estão associados a maior risco de desenvolvimento do transtorno. Indivíduos com disbiose, possuem um aumento da permeabilidade do epitélio do intestino, concedendo a passagem de toxinas e bactérias, que leva a um estímulo do sistema imune e liberação de citocinas pró-inflamatórias que agem no cérebro, desencadeando quadros de transtorno psiquiátricos. Uma alimentação anti-inflamatória à base de frutas, verduras e peixes pode prevenir e impactar positivamente na redução dos sintomas depressivos. Além disso, diversas pesquisas comprovam que o uso de prebióticos, probióticos e simbióticos possuem um grande benefício tanto na abordagem preventiva, quanto no tratamento da depressão e ansiedade. Concluímos que a microbiota intestinal tem uma grande importância na homeostase do nosso organismo, sendo a disbiose intestinal uma questão importante a ser investigada em indivíduos com quadro depressivos e/ou ansiosos tendo em vista que a literatura já mostrou grande ligação entre os dois. Uma adequada nutrição pode auxiliar na prevenção, controle dos sintomas e tratamento dessas doenças.

Palavras-chave: Microbiota Intestinal; Eixo Cérebro-Intestino-Microbioma; Ansiedade; Depressão.