

Dieta mediterrânea e seu impacto na prevenção do transtorno depressivo

Mediterranean diet and its impact on the prevention of depressive disorder

La dieta mediterránea y su impacto en la prevención del trastorno depresivo

Recebido: 19/09/2023 | Revisado: 03/12/2023 | Aceitado: 28/12/2023 | Publicado: 30/12/2023

Luana Melo Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7988-4376>

Universidade Paulista, Brasil

E-mail: nutrluanamelo@hotmail.com

Eduarda Rodrigues Pinto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1557-3365>

Universidade Paulista, Brasil

E-mail: eduardarpinto@outlook.com

Bettina Gerken Brasil

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6740-0189>

Universidade Paulista, Brasil

E-mail: professora@bettinagerken.com

Danielle Mano Silveira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2810-5487>

Universidade Paulista, Brasil

E-mail: danimmano@yahoo.com.br

Resumo

Objetivo. Avaliar a relação entre a dieta mediterrânea e a prevenção dos sintomas depressivos. **Métodos.** Foi realizada uma revisão Integrativa de artigos publicados nos últimos 10 anos nas bases de dados PubMed, Scielo, BMC Nutrition e MDPI, utilizando os descritores “mediterranean diet and depression”. **Resultados.** Foram selecionados nove artigos, dos quais oito relacionaram a dieta mediterrânea com a prevenção de sintomas depressivos, enquanto um não apresentou essa associação. **Conclusão.** A dieta mediterrânea proporciona ácidos graxo poliinsaturados (ômega 3), vitaminas do complexo B, vitamina D, C e E, zinco, magnésio e aminoácidos essenciais, além de contribuir com a ação anti-inflamatória no organismo, sendo esses componentes importantes a saúde mental. No entanto, são necessários outros estudos observacionais para confirmar os achados desta revisão.

Palavras-chave: Dieta mediterrânea; Depressão; Anti-oxidantes; Nutrientes.

Abstract

Objective. To assess the relationship between the Mediterranean diet and the prevention of depressive symptoms. **Methods.** A integrative review was conducted, assessing articles published in the last 10 years, using PubMed, Scielo, BMC Nutrition and MDPI databases. The keywords used in this study were “mediterranean diet and depression”. **Results.** Nine articles were selected, eight of them established a relation between the Mediterranean diet and the prevention of depressive symptoms, while one did not demonstrate this association. **Conclusion.** The Mediterranean diet provides polyunsaturated fatty acids (omega 3), B-complex vitamins, vitamin D, C and E, zinc, magnesium and essential amino acids. Furthermore, it contributes to anti-inflammatory action within the body, with these components playing a significant role in mental health. Nevertheless, further observational studies are required to corroborate the findings of this review.

Keywords: Mediterranean diet; Depression; Antioxidants; Nutrients.

Resumen

Objetivo. Evaluar la relación entre la dieta mediterránea y la prevención de síntomas depresivos. **Métodos.** Revisión integradora de artículos publicados en los últimos 10 años en las bases de datos PubMed, Scielo, BMC Nutrition y MDPI, utilizando el descriptor “dieta mediterránea y depresión”. **Resultados.** Se seleccionaron nueve artículos, de los cuales ocho relacionaban la dieta mediterránea con la prevención de síntomas depresivos, mientras que uno de ellos no presentó esta asociación. **Conclusión.** La dieta mediterránea proporciona ácidos grasos poliinsaturados (omega 3), vitaminas del complejo B, vitamina D, C y E, zinc, magnesio y aminoácidos esenciales, además de contribuir a la acción antiinflamatoria en el organismo, siendo estos componentes importantes a la salud mental. Sin embargo, se necesitan más estudios observacionales para confirmar los hallazgos de esta revisión.

Palabras clave: Dieta mediterránea; Depresión; Antioxidantes; Nutrientes.

1. Introdução

A depressão, também conhecida como transtorno depressivo, é uma doença mental que afeta os aspectos psicológico, físico e social do indivíduo (Sezini e Gil, 2014). Sua origem é multifatorial, podendo acometer pessoas de todas as idades e seus principais sintomas incluem humor depressivo, sensação de tristeza, autodesvalorização, culpa, falta de energia, distúrbios do sono, mal-estar, fadiga e indisposição, além disso, em certos casos, pode levar a alterações no apetite, resultando em perda ou ganho de peso significativo (Guimarães e col., 2022).

Um relatório emitido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2017, que tratou da depressão e outros transtornos mentais comuns, revelou que as ocorrências de depressão aumentaram em 18% entre 2005 e 2015. No contexto do Brasil, aproximadamente 11,55 milhões de pessoas foram afetadas por essa doença, apresentando um incremento de 15,5% nos últimos anos (Gonçalves e col., 2018; World Health Organization, 2017). Durante o período da pandemia da Covid-19, um estudo transversal constatou que 40,4% dos brasileiros se sentiram constantemente tristes ou deprimidos, sugerindo um aumento notável na incidência do transtorno (Barros e col., 2020).

O distúrbio depressivo tem causa multifatorial, incluindo desequilíbrio bioquímico cerebral associado a neurotransmissores, fatores genéticos - que contribuem com 40% da suscetibilidade ao desenvolvimento da depressão - e influência de eventos cotidianos, como o estresse e situações sociais, que podem desencadear a depressão em indivíduos geneticamente predispostos (World Health Organization, 2017). Entre as explicações para o desenvolvimento da depressão, surge a hipótese sobre a baixa concentração de neurotransmissores da classe das monoaminas, como serotonina, dopamina e noradrenalina, uma vez que estas substâncias desempenham papéis cruciais na regulação do prazer, humor, sono, apetite e ritmo cardíaco (Santos, 2021; Irons, 2018).

Uma alimentação inadequada pode ocasionar uma redução dos níveis desses neurotransmissores, contribuindo assim para o desenvolvimento ou agravamento dos sintomas depressivos (Santos, 2021). Além disso, estudos indicam que a deficiência de vitaminas do complexo B, vitamina D, magnésio, zinco, aminoácidos e ácidos graxos essenciais é constantemente observada em indivíduos com depressão (Senra, 2017). Pesquisas observacionais mostraram que padrões dietéticos saudáveis estão associados a um menor risco de depressão, destacando a dieta como um fator modificador para os distúrbios depressivos (Kris-Etherton e col., 2020).

A dieta do Mediterrâneo, rica em alimentos de origem vegetal e nutrientes essenciais para a saúde mental como vitamina D, vitaminas do complexo B, zinco, magnésio, aminoácidos essenciais e ácidos graxos essenciais (ômega-3), parece estar associada a menor incidência de depressão (Hernández-Galiot & Goñi, 2017; Leite, 2018). Estudos de coorte de base populacional demonstram uma redução na ocorrência de depressão, incluindo casos mais graves entre aqueles que adotam a dieta mediterrânea (Yin e col., 2021; Leite, 2018).

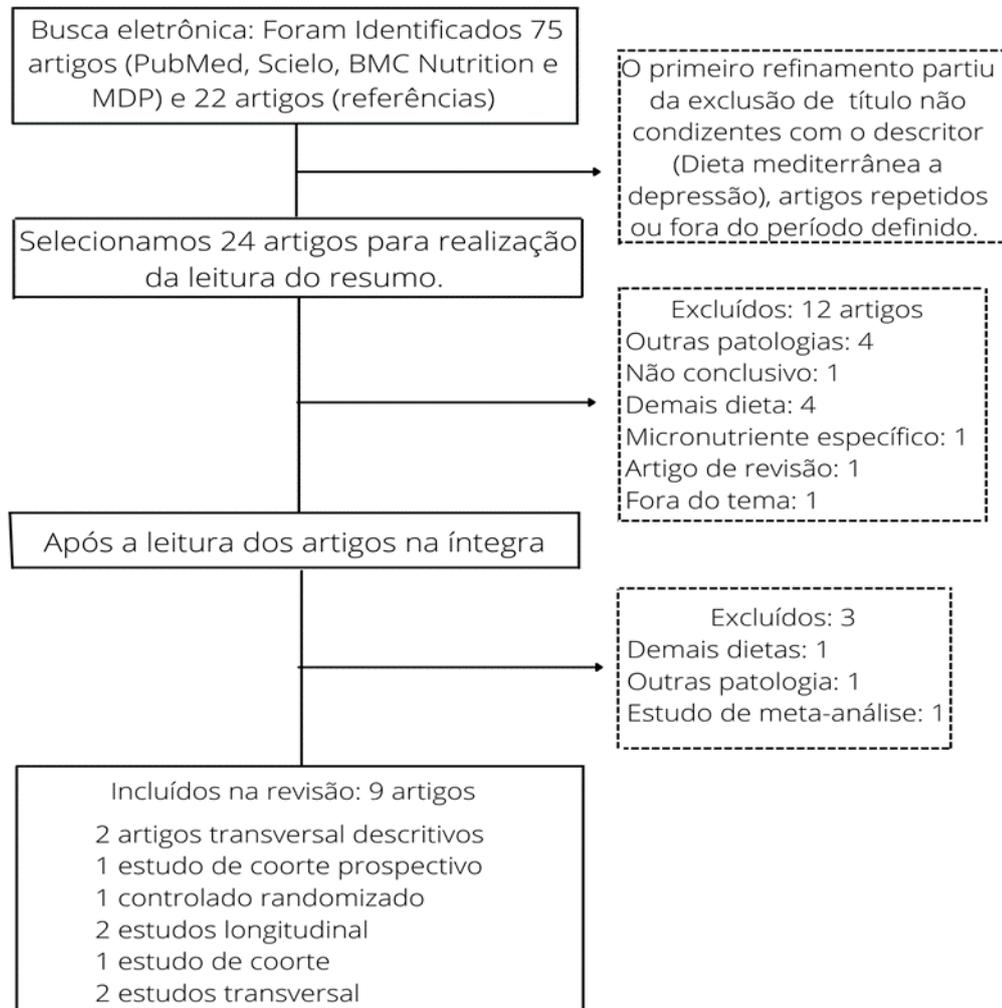
Com base no exposto, este trabalho avaliou a relação entre dieta mediterrânea e a prevenção dos sintomas depressivos.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cuja pergunta norteadora foi “Como a dieta mediterrânea contribui para a prevenção da depressão?” (Souza, Silva & Carvalho, 2010). Para atingir os objetivos deste estudo, foi pesquisado entre agosto de 2022 e setembro de 2022 nas bases de dados do PubMed, Scielo, BMC Nutrition e MDPI Open Access Journals, utilizando os descritores “mediterranean diet and depression”. A seleção de trabalhos ficou restrita à língua inglesa e limitada aos artigos publicados entre 2012 e 2022. Foram priorizados artigos que envolviam ensaios clínicos e testes controlados e aleatórios em seres humanos. Além disso, estudos referenciados nos artigos encontrados também foram incluídos na análise. Como critério de exclusão, foram utilizados dois parâmetros, onde um consistia na análise de títulos repetidos e outra uma avaliação minuciosa em resumos e textos completos para verificar se atendiam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos.

Deste modo, os artigos passaram por duas avaliações, na qual dois avaliadores decidiram sobre a inclusão com base nos critérios de elegibilidade, sendo identificado na base de dados 75 trabalhos e após a análise resultou em 24 artigos restante.

Figura 1 - Fluxograma de seleção de artigos.



Fonte: A autoria própria (2022).

3. Resultados

Foram encontrados nas bases de dados, conforme relatado anteriormente, 75 artigos e foram incluídos 22 estudos provenientes de referências de outros artigos, totalizando 97 trabalhos analisados. A seleção e exclusão foram determinadas com base na pergunta norteadora, excluindo 73 artigos que não falavam sobre dieta mediterrânea e sua relação com a depressão ou que relataram outras patologias. Além disso, foram recusados artigos duplicados (5 artigos) ou que se encontravam incompletos (1 artigo). Após o processo de seleção e exclusão, foram selecionados 9 artigos para compor esta revisão, conforme descrito no fluxograma da Figura 1.

O Quadro 1 apresenta os nove artigos selecionados, com seus respectivos delineamentos, amostra, objetivos e principais achados.

Quadro 1 - Aspectos metodológicos, objetivos e principais resultados dos artigos selecionados.

Autor /ano	Tipo de estudo/amostra e Nível de evidência*	Objetivos	Principais resultados	Conclusões
Skarupski e col. (2013)	Estudo longitudinal n= 3502 (Idosos) N2	Examinar a adesão de um padrão alimentar de base mediterrânea e a sua preditiva de sintomas depressivos entre idosos.	O grupo de maior adesão à dieta teve níveis significativamente menores de sintomas depressivos. Além disso, a sua adesão foi encontrada mais elevada na população branca do que na negra.	O maior consumo de grupos de alimentos característicos de uma dieta mediterrânea foi associado à menor probabilidade de sintomas depressivos, podendo proteger contra o desenvolvimento de sintomas depressivos em idades mais avançadas.
Rienks, Dobson & Mishra (2013)	Estudo de coorte prospectivo n= 6.060 (Adultos) N2	Investigar a associação entre padrões alimentares, obtidos por análise fatorial de dados de um questionário de frequência alimentar (QFA) e a incidência de sintomas depressivos autorreferidos após 3 anos.	O maior consumo da dieta mediterrânea teve associação transversal com menor prevalência de sintomas depressivos em 2001 e longitudinalmente com menor incidência de sintomas depressivos em 2004. Nenhuma das associações encontradas para outros padrões alimentares permaneceu estatisticamente significativa após o ajuste para fatores de confusão.	O consumo de um padrão alimentar “estilo mediterrâneo” por mulheres de meia idade pode ter uma influência protetora contra o aparecimento de sintomas depressivos. Esses achados sugerem que os padrões alimentares têm um papel potencial na prevenção e no manejo dos sintomas depressivos.
Tehrani e col. (2018)	Estudo transversal n= 263 Sexo feminino (Adolescentes) N3	Determinar a associação entre adesão ao MDP (Padrão alimentar mediterrâneo) e depressão, ansiedade e estresse entre adolescentes do sexo feminino com 16,20±0,97 anos em Teerã, Irã.	Indivíduos no quintil mais alto tiveram uma prevalência de depressão 59% menor em comparação com aqueles no quintil mais baixo de MSDPS (Pontuação de padrão alimentar estilo Mediterrâneo). No entanto, o MSDPS não foi significativamente associado à presença de ansiedade e estresse.	A adesão ao MDP está associada à redução da presença de sintomas depressivos em adolescentes do sexo feminino.
Parletta e col. (2019)	Estudo controlado randomizado n= 95 completaram 3 meses e n= 85 completaram avaliações de 6 meses (Adultos) N1	Investigamos se uma dieta de estilo mediterrâneo (MedDiet) suplementada com óleo de peixe pode melhorar a saúde mental em adultos que sofrem de depressão.	O grupo MedDiet teve maior redução na depressão e melhorou os escores de qualidade de vida da saúde mental em 3 meses. A depressão reduzida foi correlacionada com um aumento da pontuação MedDiet.	O estudo mostrou que o escore médio de depressão do grupo MedDiet caiu abaixo do limite de depressão extremamente grave, enquanto no grupo social permaneceu na faixa extremamente grave, porém, mais estudos com amostra maiores são necessários.
Elmaliklis e col. (2020)	Estudo transversal n= 120 (Adultos) N3	Investigar a possível associação entre níveis de ansiedade e depressão e frequência de consumo de alimentos funcionais, adoção de dieta mediterrânea e índices antropométricos em uma amostra de adultos gregos, principalmente jovens.	Os resultados mostraram que não houve associação estatisticamente significativa de uma dieta saudável baseada em padrões alimentares mediterrâneos com níveis de ansiedade e depressão.	O estudo indicou associação estatisticamente significativa entre o consumo de alguns alimentos funcionais e índices antropométricos e entre índice de massa corporal e depressão em uma amostra de adultos gregos, principalmente em universitários, porém, em relação a dieta mediterrânea e depressão, os resultados mostraram que não houve associação estatisticamente significativa.

Vall Castelló & Tubianosa (2020)	Estudo longitudinal n= 126.729 (Idosos) N2	Testar se existem correlações entre a adesão à dieta mediterrânea e variações nos resultados de saúde, como a incidência de DCM (distúrbios cardiometabólicos) crônicos, os níveis do índice de massa corporal (IMC) e os níveis de sintomas depressivos; verificar se também podem ser observadas correlações entre um estilo de vida fisicamente ativo e saudável com os mesmos desfechos de saúde, com idosos de 27 países da Europa.	A adesão da dieta mediterrânea foi associada a níveis mais baixos de sintomas depressivos e de menor incidência de DCM. No entanto, ser do sexo feminino, morar sozinha e ter um nível de escolaridade mais alta, mostrou uma tendência a maior sintoma depressivo.	Os principais achados do estudo confirmaram a associação direta entre adesão à dieta mediterrânea e menor incidência de DCM e sintomas depressivos.
Yin, e col. (2021)	Estudo de coorte n = 42.515 Sexo Feminino (Adultos) N2	Examinar a associação da adesão ao MDP com o risco de depressão em uma grande coorte populacional na Suécia com informações detalhadas sobre fatores de confusão e diagnóstico de depressão clinicamente determinado.	Observaram um menor risco de depressão para média e alta adesão ao MDP, em comparação com baixa adesão. Por unidade de aumento de adesão, o risco de depressão foi reduzido em 5%, sendo que a associação tornou-se mais forte ao se restringir à forma grave de depressão.	A maior adesão a uma dieta mediterrânea na meia-idade foi associada a um menor risco de depressão mais tarde na vida entre as mulheres suecas.
Oliván-Blázquez e col. (2021)	Estudo descritivo transversal n= 3.062 (Adultos e idosos) N3	Analisar a relação entre a adesão à dieta mediterrânea e a ingestão de alimentos específicos em pacientes da atenção primária de 45 a 75 anos, com depressão subclínica ou maior.	A gravidade e o diagnóstico de depressão estão associados a uma ingestão alimentar não saudável e pior qualidade da dieta, maior ingestão de doces e lanches de fast-food/salgados e menor pontuação na dieta mediterrânea.	Avaliar o tipo de dieta de pacientes com sintomas depressivos e promover a adesão a uma alimentação saudável é importante, principalmente em pacientes com doenças crônicas. No entanto, a depressão é uma questão muito complexa e a relação entre nutrição e depressão deve ser melhor examinada.
Oddo e col. (2022)	Estudo descritivo Transversal n= 11.769 (2007–2012) (Adultos) N3	Investigar a relação entre a adesão a dieta mediterrânea e os sintomas depressivos em uma amostra nacionalmente representativa de adultos dos EUA com 20 anos ou mais.	O surgimento de sintomas depressivos parece estar associado, mais com o aumento da idade do que com o sobrepeso e/ou obesidade, mostrando que adultos maiores de 30 anos, ao aderir a dieta, tem uma redução significativa no surgimento de sintomas depressivos.	A maior adesão a uma dieta mediterrânea foi associada a sintomas depressivos moderados a graves mais baixos em uma amostra representativa de adultos dos EUA. Assim, o estudo fornece evidências modestas sugerindo que uma dieta mediterrânea pode apoiar a prevenção e o tratamento da depressão em adultos. No entanto destaca que necessita de mais estudos.

Nota: Foi utilizada a hierarquização dos níveis de evidência científica proposta pelo Centre for Evidence-Based Medicine (CEBM) da Universidade de Oxford (Duleaux, Pasleau & Howick, 2012). Fonte: Autoria própria (2023).

Dentre os artigos apresentados nesta revisão, 5 possuíam interesse em investigar a relação entre a adesão da dieta mediterrânea e os sintomas depressivos. Um estudou os efeitos da dieta mediterrânea suplementada com óleo de peixe na melhoria da saúde mental de indivíduos com depressão, enquanto outro verificou a relação entre dieta mediterrânea, o consumo de alimentos específicos e a depressão subclínica ou mais severa. Além disso, um estudo examinou os níveis de depressão em relação à frequência de alimentos funcionais na dieta mediterrânea e outro observou como o estilo de vida e a adesão à dieta mediterrânea contribuíram para a redução de sintomas depressivos e da síndrome cardiometabólica em idosos.

4. Discussão

O estudo conduzido por Parletta e col. (2019) mostrou que o grupo que aderiu à dieta estilo mediterrâneo (MedDiet) apresentou melhorias na pontuação de depressão no questionário DASS (Escala de Autoavaliação de Depressão, Ansiedade e Estresse) em comparação com o grupo social (sem dieta estilo mediterrâneo). A adesão à dieta mediterrânea também foi relacionada à menor risco de depressão e ansiedade e à melhor qualidade de vida em geral. No mesmo estudo, o grupo que seguiu a dieta mediterrânea (MedDiet) foi suplementado com óleo de peixe, uma fonte alimentar rica em ômega-3, embora os pesquisadores não tenham estabelecido correlação entre esse nutriente e a melhora no transtorno depressivo. Entretanto, observou-se que o aumento dos níveis de ômega-3 resultou em uma redução dos níveis de ômega-6, e essa proporção reduzida foi significativamente associada à redução dos sintomas de estresse e ansiedade, bem como à melhora na saúde mental dos participantes.

Uma possível interpretação para os resultados encontrados por Parletta e col.(2019) é a relação entre citocinas pró-inflamatórias e a função endotelial. A elevação dessas citocinas pró-inflamatórias pode impactar negativamente a produção de Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF), uma neurotrofina responsável pela sobrevivência das células neurais. Além do mais, diversos autores destacam que a deficiência na ingestão de ômega-3, aliada ao aumento do ômega-6, frequentemente observado em padrões de dietas ocidentais, pode contribuir com o estado pró-inflamatório. Essa dinâmica mostra a relevância da proporção entre esses ácidos graxos, emergindo como um fator significativo para a saúde mental (Senra, 2017).

Outro achado relevante sobre a relação entre a aderência à dieta e a diminuição dos sintomas depressivos foi observado no estudo de Oddo e col. (2020). Os pesquisadores identificaram uma associação entre a adesão à dieta mediterrânea e uma redução substancial de 40% a 45% nos casos de depressão moderada a grave. Essa associação é explicada pelo teor elevado do ômega-3 e vitaminas com características anti-inflamatório e antioxidante, como as vitaminas C e E. Além disso, o consumo de fibras, amplamente presente na dieta mediterrânea por meio de vegetais, frutas e grãos integrais, foi associado à melhoria da microbiota intestinal, favorecendo uma ação anti-inflamatória no organismo e, por conseguinte, impactando positivamente o humor dos indivíduos.

Tais resultados são semelhantes aos achados de Rienks, Dobson & Mishra (2013) e Tehrani e col. (2018), nos quais uma adesão elevada à dieta mediterrânea correlacionou-se com menor risco de depressão, tanto em adolescentes iraquianas quanto em adultos estadunidenses. Acredita-se que, além da propriedade anti-inflamatória da dieta, a presença das vitaminas B9, B6 e B12, fundamentais para a saúde mental, também contribua para a produção de serotonina.

No estudo de Oliván-Blázquez e col. (2021) foi observado que, além da adesão à dieta mediterrânea, o consumo regular de nozes, vegetais e azeite, que são fontes alimentares ricas em ômega-3, selênio, magnésio, zinco e fibras, esteve associado a uma menor prevalência de sintomas depressivos. Além disso, o consumo de vinho tinto, comum na dieta mediterrânea, também demonstrou associação com níveis mais baixos de depressão. Uma possível explicação para esse achado pode ser a alta concentração de resveratrol encontrada no vinho tinto, que, segundo estudos, têm compostos com propriedades anti-inflamatórias, neuroprotetoras e anti-oxidantes (Galiniak, Aebisher & Bartusik-Aebisher, 2019).

Por outro lado, o estudo destaca dois pontos importantes. Primeiramente, há a observação relacionada ao consumo de bebidas açucaradas, que se mostrou associado a uma maior prevalência de sintomas depressivos. A presença de açúcares pode ter um impacto negativo sobre as proteínas cerebrais responsáveis por proteger o cérebro contra o estresse oxidativo. O segundo ponto o consumo do vinho tinto. Embora haja menção dos benefícios, o estudo aponta que a literatura científica sobre o impacto do vinho tinto na depressão ainda é limitada. Dessa forma, novas pesquisas são necessárias para determinar se o vinho pode e fato ser considerado um antidepressivo natural (Oliván-Blázquez e col., 2021).

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Yin e col. (2021), no qual a relação entre adesão à dieta mediterrânea e o risco de depressão foi analisada. Foi observado que uma adesão mais elevada à dieta mediterrânea se associou com uma diminuição do risco de depressão, especialmente em casos graves. Contudo, apesar da associação entre a dieta e a redução da depressão, principalmente em sua forma grave, o estudo também revelou uma pequena associação entre a pontuação da dieta mediterrânea e a depressão em mulheres mais jovens. Acredita-se que as influências genéticas possam desempenhar um papel significativo na causa do transtorno.

Apesar de os estudos encontrados anteriormente relacionarem a adesão à dieta com a redução dos sintomas depressivos, o estudo de Elmaliklis e col. (2020) não apresentou associação relevante com o nível de depressão. Entretanto, o estudo também observou a ingestão de alimentos funcionais específicos, como goji berrie, cranberrie, berrie, chá de montanha, feijão e alimentos enriquecidos em β -glucana, que podem contribuir com a diminuição dos níveis de depressão, pois esses alimentos são ricos nestes nutrientes. Vale ressaltar que há escassez de estudos que explorem a relação entre alimentos funcionais e depressão, tornando esse achado uma hipótese isolada que requer investigações adicionais (Elmaliklis e col., 2020).

Corroborando com os estudos anteriores, no estudo de Oddo e col. (2020), a adoção da dieta mediterrânea em conjunto com um estilo de vida saudável revelou-se benéfica tanto na prevenção quanto no tratamento do transtorno depressivo, devido aos efeitos anti-inflamatórios intrínsecos à este tipo de dieta. Esse resultado também foi encontrado por Vall Castelló & Tubianosa (2020), cuja pesquisa envolvendo idosos europeus destacou não apenas a redução dos sintomas depressivos nessa população, mas também a prevenção de doenças cardiometabólica. A combinação da dieta mediterrânea com um estilo de vida saudável demonstrou-se eficaz nesse contexto.

Seguindo a mesma linha com idosos, a pesquisa realizada por Skarupski e col. (2013) apontou que o aumento no consumo de grãos integrais, vegetais, frutas, azeite, peixe e legumes, juntamente com uma redução na ingestão de carnes e laticínios ricos em gordura, encontrado no padrão mediterrâneo, está associado à prevenção do transtorno depressivo. No entanto, o estudo realizado com idosos estadunidenses destacou que fatores como raça, sexo e a escolaridade exercem influência na adesão à este tipo de dieta. Grupos com maior risco e menor adesão à dieta mediterrânea incluem a população negra, mulheres e pessoas com menor escolaridade.

Os achados desta revisão indicam que diversos nutrientes essenciais, como vitaminas do complexo B, C e E, além do ômega-3, são necessários para a função cerebral saudável. Portanto, a modificação da alimentação oferece mais benefícios para a saúde mental do que ênfase isolada em um determinado nutriente.

5. Conclusão

Nesta revisão, foi possível observar uma associação entre a dieta mediterrânea e uma menor prevalência de sintomas depressivos. Este padrão alimentar oferece elementos neuroprotetores essenciais para a saúde mental, incluindo os ácidos graxo poli-insaturados (ômega-3), vitaminas do complexo B, D, C e E; zinco, magnésio e aminoácidos essenciais. Além disso, a dieta mediterrânea demonstrou estar relacionada à ação anti-inflamatória no organismo. No entanto, é importante reconhecer que a depressão é uma doença multifatorial, requerendo a consideração de fatores como raça, nível de escolaridade, sexo e fator

genético antes de se recomendar esse padrão de dieta.

Importante destacar que, apesar dos resultados promissores encontrados nesta revisão, a pesquisa na área é limitada. Portanto, a necessidade de mais estudos é clara, a fim de confirmar as descobertas apresentadas aqui. Com um maior embasamento científico, o padrão alimentar da dieta mediterrânea poderá ser considerado como uma abordagem coadjuvante na prevenção dos transtornos depressivos. Para mais aprofundamento no tema são necessários estudos avaliando a recomendação nutricional desses nutrientes para não só uma alimentação saudável, mas também para contribuir para a prevenção de sintomas depressivos.

Referências

- Barros, M. B. de A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S. de, Romero, D., Souza Júnior, P. R. B. de, Azevedo, L. O., Machado, Í. E., Damacena, G. N., Gomes, C. S., Werneck, A. de O., Silva, D. R. P. da, Pina, M. de F. de, & Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia E Serviços de Saúde*, 29(4). <https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400018>
- Durieux, N., Pasleau, F., Howick, J., & OCEBM Levels of Evidence Working Group. (2012). Oxford Centre for Evidence-Based Medicine 2011 Levels of Evidence-Traduction française.
- Elmaliklis, I.-N., Miserli, E., Filipatou, M., Tsikouras, I., Dimou, C., & Koutelidakis, A. (2020). Association of Mediterranean Diet Adherence, Functional Food Consumption and Anthropometric Characteristics with Anxiety and Depression Indexes in a Sample of Healthy Greek Adults: A Cross-Sectional Study. *Psychiatry International*, 1(2), 135–149. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint1020014>
- Galiniak, S., Aebisher, D., & Bartusik-Aebisher, D. (2019). Health benefits of resveratrol administration. *Acta Biochimica Polonica*, 66(1), 13–21. https://doi.org/10.18388/abp.2018_2749
- Gonçalves, A. M. C., Teixeira, M. T. B., Gama, J. R. de A., Lopes, C. S., Silva, G. A. e, Gamarra, C. J., Duque, K. de C. D., & Machado, M. L. S. M. (2018). Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67(2), 101–109. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000192>
- Guimarães, M. F., Martins Vizzotto, M., Maria Capelão Avoglia, H. R., & Aparecida Faria Paiva, E. (2022). Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. *Revista Psicologia, Diversidade E Saúde*, 11, e4038. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpsd.2022.e4038>
- Hernández-Galiot, A., & Goñi, I. (2017). Adherence to the Mediterranean diet pattern, cognitive status and depressive symptoms in an elderly non-institutionalized population. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 338. <https://doi.org/10.20960/nh.360>
- Irons C. (2018). Depressão: saiba como descobrir a depressão clínica das tristezas dia a dia. São Paulo, SP: Saraiva.
- Kris-Etherton, P. M., Petersen, K. S., Hibbeln, J. R., Hurley, D., Kolick, V., Peoples, S., Rodriguez, N., & Woodward-Lopez, G. (2020). Nutrition and Behavioral Health disorders: Depression and Anxiety. *Nutrition Reviews*, 79(3). <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa025>
- Leite, A. R. R. E. N. (2018). Nutrição e Saúde Mental: papel da dieta na perturbação depressiva (Dissertação de Mestrado). Universidade do Porto, Porto, Portugal. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/114019>
- Oddo, V. M., Welke, L., McLeod, A., Pezley, L., Xia, Y., Maki, P., Koenig, M. D., Kominiarek, M. A., Langenecker, S., & Tussing-Humphreys, L. (2022). Adherence to a Mediterranean Diet Is Associated with Lower Depressive Symptoms among U.S. Adults. *Nutrients*, 14(2), 278. <https://doi.org/10.3390/nu14020278>
- Oliván-Blázquez, B., Aguilar-Latorre, A., Motrico, E., Gómez-Gómez, I., Zabaleta-del-Olmo, E., Couso-Viana, S., Clavería, A., Maderuelo-Fernandez, J. A., Recio-Rodríguez, J. I., Moreno-Peral, P., Casajuana-Closas, M., López-Jiménez, T., Bolibar, B., Llobera, J., Sarasa-Bosque, C., Sanchez-Perez, Á., Bellón, J. Á., & Magallón-Botaya, R. (2021). The Relationship between Adherence to the Mediterranean Diet, Intake of Specific Foods and Depression in an Adult Population (45–75 Years) in Primary Health Care. A Cross-Sectional Descriptive Study. *Nutrients*, 13(8), 2724. <https://doi.org/10.3390/nu13082724>
- Parletta, N., Zarnowiecki, D., Cho, J., Wilson, A., Bogomolova, S., Villani, A., Itsiopoulou, C., Niyonsenga, T., Blunden, S., Meyer, B., Segal, L., Baune, B. T., & O’Dea, K. (2017). 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. <https://doi.org/10.1080/1028415x.2017.1411320>
- Rienks, J., Dobson, A. J., & Mishra, G. D. (2012). Mediterranean dietary pattern and prevalence and incidence of depressive symptoms in mid-aged women: results from a large community-based prospective study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(1), 75–82. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2012.193>
- Santos, D. E. (2021) Comportamento Alimentar X Depressão: uma revisão de literatura (Monografia). Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira, Bahia.
- Senra, I do C. R. (2017). Alimentação e Depressão (Tese de Licenciatura). Universidade do Porto, Porto, Portugal. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/106793>
- Sezini, A. M., & Gil, C. S. G. do C. (2014). Nutrientes e Depressão. *Vita et Sanitas*, 8(1), 39–57. <https://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/29/21>

Skarupski, K. A., Tangney, C. C., Li, H., Evans, D. A., & Morris, M. C. (2013). Mediterranean diet and depressive symptoms among older adults over time. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 17(5), 441–445. <https://doi.org/10.1007/s12603-012-0437-x>

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.

Tehrani, A. N., Salehpour, A., Beyzai, B., Farhadnejad, H., Moloodi, R., Hekmatdoost, A., & Rashidkhani, B. (2018). Adherence to Mediterranean dietary pattern and depression, anxiety and stress among high-school female adolescents. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 11(1), 73–83. <https://doi.org/10.3233/mnm-17192>

Vall Castelló, J., & Tubianosa, C. (2020). Linking Mediterranean Diet and Lifestyle with Cardio Metabolic Disease and Depressive Symptoms: A Study on the Elderly in Europe. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7053. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197053>

World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>.

Yin, W., Löf, M., Chen, R., Hultman, C. M., Fang, F., & Sandin, S. (2021). Mediterranean diet and depression: a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01227-3>