

Má alimentação provoca depressão que provoca má alimentação



Estudo revela que a dieta está associada à saúde mental. Falta saber se a relação é de causa ou de efeito

TEXTO VERA LÚCIA ARREIGOSO

Quilos a mais e sintomas depressivos estão no mesmo prato da balança. Um estudo feito por um consórcio internacional permitiu concluir que o padrão alimentar está associado à depressão. Os autores não sabem, no entanto, qual pesa mais: se o excesso de peso deprime ou se o problema psíquico engorda.

Inquiridos 10.661 portugueses, os autores identificaram que é onde há mais residentes com excesso de peso ou obesidade que a prevalência de casos de depressão é maior: no Alentejo. A região tem mais de 60% da população com valores elevados na balança e 7% a 8% com depressão. Menos evidente, o problema manifesta-se também nos Açores. Mais de metade dos residentes têm peso a mais ou são obesos e 5% a 6% dão sinais da doença.

“Fomos a casa das pessoas, entre setembro de 2011 e dezembro de 2013, e fizemos um retrato, que agora falta interpretar”, explica Helena Canhão, investigadora principal do estudo e do projeto “Saúde. come”, liderado pela Sociedade Portuguesa de Reumatologia. “Não sabemos a causa, mas verificámos que os sinais de depressão estão associados a maus hábitos alimentares. Não há dúvidas sobre esta relação.”

Para a dieta desequilibrada foram considerados consumos excessivos de carne e reduzidos de peixe, vegetais, fruta ou sopa, por exemplo. Já a instabilidade psíquica foi medida por uma escala (HADS) com 14 perguntas, como quantas vezes se sente tenso, se sente prazer nas coisas de que costuma gostar ou perdeu interesse em cuidar do aspeto físico.

Para evitar outras condicionantes, foram ajustadas as variáveis como idade, educação, emprego, hábitos tabágicos, consumo de álcool e exercício físico. “Assim temos a certeza de que não é porque alguém está desempregado ou consome muito álcool que está deprimido”, esclarece a médica. E não tem dúvidas: “Os sintomas depressivos estão relacionados com a alimentação.”

A DISTRIBUIÇÃO DOS PORTUGUESES COM PESO EM EXCESSO OU JÁ OBESOS COINCIDE COM A REGIÃO DO PAÍS ONDE OS SEUS HABITANTES MANIFESTAM MAIS PROBLEMAS DO FORO PSÍQUICO. O ALENTEJO É, ASSIM, A ZONA COM MAIOR PREVALENCIA

O passo seguinte do estudo — em parceria com a Nova Medical School, Católica-Lisbon School of Business and Economics, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto e Norwegian University of Science and Technology — é saber porquê e promover hábitos saudáveis. A conclusão estabelecida merece argumentos distintos de especialistas em nutrição, psicologia e psiquiatria. Entre todos há, contudo, um pensamento comum: é preciso estudar mais.

OUTROS DADOS

60%

da população açoriana consomem carne todos os dias e menos de 65% levam a fruta à mesa. Padrão semelhante é registado na Madeira e no Norte

1

região soma refeições diárias de peixe por mais de 30% dos habitantes: o Algarve. Já na Grande Lisboa consome-se menos pescado do que no Alentejo com menos de 25%

3

zonas destoam da opção nacional por sopa. Madeira, Algarve e Açores não têm um consumo diário acima de 40% como no resto do país

25%

ou mais dos residentes no Norte e na Grande Lisboa são fumadores. As duas regiões estão no topo nacional

“Há muito que se verifica que é comum existir anorexia nas situações depressivas, existindo porém algumas formas, em que há polifagia [ingestão excessiva de alimentos], com eventual aumento de peso”, diz Álvaro de Carvalho, diretor do Programa Nacional para a Saúde Mental. Ainda assim, o psiquiatra não arrisca um diagnóstico sobre se são os quilos a mais que deprimem ou o contrário. “Nunca vi um deprimido grave melhorar através de suplementos alimentares, admitindo que algumas pessoas com depressões ligeiras refiram o contrário.”

Placebo ou não, parece surtir efeito comer bem. Alexandra Bento, bastonária da Ordem dos Nutricionistas, salienta que “uma alimentação equilibrada, incluindo azeite, pescado, fruta, hortícolas, frutos oleaginosos, leguminosas, carnes brancas, laticínios ou leite não processado parece estar inversamente associada ao risco de depressão e até melhorar sintomas depressivos”.

Já o bastonário dos Psicólogos atribui aos alimentos um papel mais modesto. “Os produtos alimentares transformam-se em componentes químicos que repercutem-se de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.

de diferentes formas, podendo influenciar o humor. É muito plausível uma influência da alimentação sobre os estados psíquicos, no entanto, será importante diferenciar um efeito transitório de efeitos mais persistentes”, defende Telmo Baptista.