

EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DO ÔMEGA 3 NOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO E DE ANSIEDADE

Larissa Lara de Sousa Avelino

Manuela Melo Ribeiro

Gabriela Teixeira Aguiar

Mirla Ribeiro dos Santos

Alane Nogueira Bezerra

Camila Pinheiro Pereira

Centro Universitário Fаметro - Unifametro

laraclara_avelino@hotmail.com

Título da Sessão Temática: *Alimentos, nutrição e saúde*

Evento: VII Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Transtornos de Depressão e a Ansiedade são distúrbios multifatoriais que influenciam em alterações comportamentais e físicas, tendo como elementos determinantes os fatores psicológicos, sociais, cognitivos, mentais e biológicos. Pesquisas com suplementação de Ômega-3 estão surgindo como estratégias dentro da terapêutica. O estudo tem como objetivo revisar sobre o efeito da suplementação dos ácidos graxos ômega-3 nos sintomas depressivos e de ansiedade. Trata-se de uma revisão de literatura realizada nas bases de dados bibliográficos como o SciELO, PudMed, Lilacs e Bireme, foram selecionados 35 artigos científicos publicados entre os anos de 2012 e 2019, identificados nas línguas portuguesa e inglesa, sendo selecionados para o compilado 7 artigos com pesquisas experimentais com humanos e que tivessem como parâmetro analisado os sintomas dos transtornos da depressão e ansiedade. Os estudos demonstraram que a suplementação diária em capsulas dos Ácidos Graxos da família do Ômega 3 (1.000±100 mg) influenciaram de modo benéfico nos sintomas da depressão e ansiedade nos diferentes grupos estudados, indicando seu uso como uma possível estratégia terapêutica, assim como, relacionou sua deficiência com os quadros sintomáticos. Os estudos experimentais demonstraram que a suplementação dos Ácidos Graxos Essenciais Ômega 3 tem efeito favorável no tratamento dos sintomas dos transtornos depressivos e ansiosos, mesmo em pacientes com associação de outras patologias de base.
Palavras-chave: Depressão. Ansiedade. Suplementos Nutricionais.

INTRODUÇÃO

O distúrbio depressivo maior, ou simplesmente depressão, é um transtorno mental multifatorial influenciado por aspectos e elementos psicológicos, sociais e biológicos,

causando transtornos e sofrimento no indivíduo, afetando a realização de suas atividades no meio social. Dependendo dos sintomas, pode ser classificada entre leve, moderada ou grave, existindo tratamentos adequados para cada quadro. Aproximadamente, a depressão atinge mais de 300 milhões de pessoas, na qual as mulheres são as mais afetadas (OPAS/OMS, 2018).

Os transtornos da ansiedade afetam estimativamente no mundo cerca de 264 milhões de pessoas e, assim como na depressão, são mais comuns em mulheres (WHO, 2017). A ansiedade patológica pode apresentar alterações psíquicas, cognitivas e mentais, refletindo em medos e preocupações, assim como em manifestações físicas, como hiperatividade autonômica, hiperapneia e hiperventilação, aumento da tensão muscular e alterações comportamentais (AMBAN, 2017).

Os ácidos graxos possuem cadeias carbônicas e, considerando suas saturações, tem-se os poli-insaturados, que possuem ligações duplas de 2, 3, 4, 5 ou 6. Os Ômega-6 e o Ômega-3 são considerados ácidos graxos essenciais, por ser necessária sua aquisição através da dieta, não sendo produzidos de forma endógena. Os Ácidos Graxos Ômega 3 podem ser classificados em famílias, como o Ácido Docosa-Hexaenoico (DHA) e o Ácido Eicosapentaenóico (EPA) (SBP, 2012). Devido aos seus efeitos favoráveis, pesquisas utilizando esses ácidos graxos ômega-3 estão surgindo como estratégias de possibilidade terapêutica nesses transtornos referidos.

O presente estudo tem como objetivo apontar e revisar sobre o efeito da suplementação dos Ácidos Graxos Poliinsaturados da família do Ômega-3 nos sintomas da depressão e ansiedade, buscando conclusões e possíveis intervenções inovadoras para o tratamento desses transtornos.

METODOLOGIA

O estudo de revisão bibliográfica foi realizado nas bases de dados bibliográficos SciELO, PubMed, Lilacs e Bireme. Foram selecionados 35 artigos científicos publicados entre os anos de 2012 e 2019, identificados nas línguas portuguesa e inglesa, utilizando como estratégia de busca os descritores: Depressão (*Depression*); Ansiedade (*Anxiety*) e Ômega 3 (*Omega 3*). Os critérios de inclusão foram artigos publicados com humanos e que tivessem como parâmetro estudo com os sintomas dos transtornos da depressão e ansiedade, sendo analisados e escolhidos para o compilado 7 artigos que estavam de acordo os objetivos do presente estudo. Foram excluídos os artigos de revisão e os com animais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estratégias dietoterápicas estão sendo exploradas como alternativas na intervenção e tratamento para os transtornos de Depressão e Ansiedade. Estudos com Ácidos Graxos Poliinsaturados da família do Ômega-3 estão surgindo com possibilidade terapêutica, como pesquisas, utilizando metodologias de estudo clínico randomizado, duplo-cego, não-placebo, experimentaram grupos entre 16 e 85 pacientes, com uma suplementação média de 1.000 ± 100 mg de Ômega 3, assim obtendo resultados consideravelmente benéficos.

Um estudo piloto feito com 16 pacientes que tinham o Transtorno Depressivo Maior, em que foi suplementado ácido graxo de óleo de peixe por seis semanas contido em capsulas de gel com 1,6 gramas/dia de EPA e 0,8 gramas/dia de DHA, a partir da correlação dos níveis plasmáticos de DHA e EPA, concluiu que os sintomas da depressão desses pacientes melhoraram após essa suplementação (GANANÇA et al., 2017).

Andrade et al. (2018) mostraram em sua pesquisa que, utilizando uma amostra de 16 acadêmicas com idades entre 19 e 30 anos que apresentavam algum quadro de ansiedade, usando um grupo para suplementação de 1100 mg de Ômega 3 associada com outros compostos bioativos compostos por L-triptofano (500 mg), Magnésio (310 mg), Vitamina B1 (0,9 mg), B2 (1,1 mg), B3 (16 mg), B5 (5 mg), B6 (1,3 mg), B7 (30 mcg), B9 (400 mcg) e B12 (2,4 mcg) e outro grupo controle com somente Ômega 3 (1000mg) demonstrou ajudar na melhora dos sintomas de ansiedade, nos quais todos os nutrientes inseridos de ambos os grupos tiveram resultados na melhora do quadro ansioso desses indivíduos.

Yang et al. (2019) em seu estudo clínico randomizado, duplo-cego, não-placebo, testaram 85 pacientes que tinham o Transtorno Depressivo Maior, receberam quatro cápsulas de EPA (3,0g/dia), DHA (1,4g/dia) ou duas cápsulas de EPA (1,5g/dia) mais duas cápsulas de DHA (0,7g/dia), com uma duração de 12 semanas, concluiu que a terapia apenas com EPA ou EPA em quantidade mais elevada e DHA mais baixa tiveram bons resultados no tratamento da depressão, indicando um possível uso terapêutico. Contudo, pontuaram a necessidade de mais investigações.

Um ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo, com resultados de 45 pacientes que apresentavam obesidade e depressão divididos em dois grupos, recebendo de Ômega 3 contendo 180 mg de EPA e 120 mg de DHA diariamente e o outro grupo com recebendo seis cápsulas placebo durante um período de 12 semanas, demonstrou que as mulheres suplementadas tiveram uma melhora significativa em relação as que

receberam o placebo, podendo ser úteis na atenuação dos sintomas depressivos (KESHAVARZ et al., 2018).

Um grupo de trinta e três mulheres, com 17 casos de depressão perinatal e 16 controles saudáveis, foi estudado, mostrando que episódios depressivos mais longos estavam associados a níveis de ácidos graxos poli-insaturados Ômega 3 mais baixos, relacionando também esses níveis baixos com a duração da depressão perinatal (CHANG et al., 2018).

Outro estudo com 40 mulheres com Síndrome do Ovário Policístico com parâmetros de depressão e ansiedade que foram randomizadas em dois grupos, demonstrou que as mulheres que receberam por 12 semanas uma co-suplementação de 1.000 mg de Ômega 3 com associação de 400 UI de vitamina E apresentaram uma melhora significativa na saúde mental comparadas as do grupo placebo (JAMILIAN et al., 2018).

Em todos os estudos apresentados realizados com humanos, foi demonstrado que a utilização da suplementação de Ácidos Graxos Poliinsaturados Ômega-3 repercutiu significativamente na melhora dos sintomas da depressão e ansiedade, assim como, a associação de sua deficiência no quadro sintomático.

Do mesmo modo, Cortes et al. (2013) concluíram que, alternativamente, a suplementação de Ômega 3 em pacientes com dor crônica que apresentavam sintomas de ansiedade e depressão propiciou benefícios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos experimentais demonstraram que a suplementação dos Ácidos Graxos Essenciais Ômega 3 tem efeito favorável no tratamento dos sintomas dos transtornos depressivos e ansiosos, mesmo em pacientes com associação de outras patologias de base. Contudo, alguns dos estudos concluíram que são necessárias mais pesquisas com amostras maiores para confirmar o efeito benéfico e o auxílio como tratamento adjuvante da ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, E. A. F. D.; SANT'ANNA, L. C.; ALMEIDA, N. D. C.; VENTURI, I.; BRUSTULIM, L. J. R.; ALMEIDA, W. O. D. L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 12, n. 40, p. 1129-1138, 2018.

AMBULATÓRIO DE ANSIEDADE. Transtorno de Ansiedade: Ansiedade. São Paulo: Instituto De Psiquiatria Do Hospital Das Clínicas Da Faculdade De Medicina Da Universidade De São Paulo, 2017. Disponível em: <<http://www.amban.org.br/2017/09/11/transtorno-de-ansiedade>>. Acesso em: 6 set. 2019.

CHANG, J. P.; LIN, C. Y.; LIN, P. Y.; SHIH, Y. H.; CHIU, T. H.; HO, M.; YANG, H. T.; HUANG, S. Y.; GAŁECKI, P.; SU, K. P. Polyunsaturated fatty acids and inflammatory markers in major depressive episodes during pregnancy. **Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry**, v. 80, p. 273-278, 2018.

CORTES, M. L.; CASTRO, M. M. C.; JESUS, R. P. D.; BARROS NETO, J. A. D.; KRAYCHETE, D. C. Therapy with omega-3 fatty acids for patients with chronic pain and anxious and depressive symptoms. **Revista dor**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 48-51, Mar. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-00132013000100012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 Set. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1806-00132013000100012>.

GANANÇA, L.; GALFALVY, H. C.; OQUENDO, M. A.; HEZGHIA, A.; COOPER, T. B.; MANN, J. J.; SUBLETTE, M. E. Lipid correlates of antidepressant response to omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation: A pilot study. **Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids**, v. 119, p. 38-44, 2017.

JAMILIAN, M.; SHOJAEI, A.; SAMIMI, M.; EBRAHIMI, F. A.; AGHADAVOD, E.; KARAMALI, M.; ASEMI, Z. The effects of omega-3 and vitamin E co-supplementation on parameters of mental health and gene expression related to insulin and inflammation in subjects with polycystic ovary syndrome. **Journal of affective disorders**, v. 229, p. 41-47, 2018.

KESHAVARZ, S. A.; MOSTAFAVI, S.; AKHONDZADEH, S.; MOHAMMADI, M. R.; HOSSEINI, S.; ESHRAGHIAN, M. R.; CHAMARI, M. Omega-3 supplementation effects on body weight and depression among dieter women with co-morbidity of depression and obesity compared with the placebo: A randomized clinical trial. **Clinical nutrition ESPEN**, v. 25, p. 37-43, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Organização Pan-Americana da Saúde. Folha informativa: Depressão. Brasil: **Organização Pan-Americana da Saúde**, Março 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095>. Acesso em: 4 set. 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. 148 p. Rio de Janeiro, RJ: **SBP**, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: **World Health Organization**; 2017. Licence: CC BY-NC-AS 3.0 IGO.

YANG, B.; LIN, L.; BAZINET, R. P.; CHIEN, Y. C.; CHANG, J. P. C.; SATYANARAYANAN, S. K.; SU, K. P. Clinical Efficacy and Biological Regulations of ω -3 PUFA-Derived Endocannabinoids in Major Depressive Disorder. **Psychotherapy and psychosomatics**, v. 88, n. 4, p. 215-224, 2019.