



**Health
Residencies
Journal (HRJ).
2025;6(31):
154-165**

Artigos de Revisão

DOI:
[https://doi.org/10.51723/
hrj.v6i31.1169](https://doi.org/10.51723/hrj.v6i31.1169)

ISSN: 2675-2913

Qualis: B2

Recebido: 18/02/2025

Aceito: 24/06/2025

A influência dos nutrientes na prevenção e tratamento da ansiedade em adultos: uma revisão bibliográfica

The influence of nutrients on the prevention and treatment of anxiety in adults: a literature review

Talita Neves Teixeira¹ , Liana Patrícia Silva Lima¹ , Christiane Kanzler Barbosa Nunes¹ 

¹ ESCS – Escola Superior de Ciências da Saúde, Brasília, DF – Brasil.

Correspondência: talita.nutri@yahoo.com.br

RESUMO

Objetivo: o estudo teve como objetivo investigar a influência da nutrição na prevenção e no tratamento da ansiedade em adultos. **Método:** foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa, incluindo artigos publicados entre 2019 e 2024, nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar. Foram selecionados 29 artigos que atendiam aos critérios de inclusão, como estudos em adultos, revisados por pares e com resultados relacionados a alimentos, nutrientes e padrões alimentares. **Resultados:** os achados indicaram que dietas equilibradas, especialmente a dieta mediterrânea, anti-inflamatória e rica em antioxidantes, têm potencial para reduzir sintomas de ansiedade, enquanto padrões alimentares pró-inflamatórios, como a dieta ocidental, aumentam os sintomas. Nutrientes como triptofano, ômega-3, vitaminas do complexo B, zinco, magnésio e fibras foram associados a melhorias na saúde mental. Por outro lado, o consumo de alimentos ultraprocessados, açúcares refinados e cafeína mostrou-se prejudicial. A integração de práticas nutricionais com suporte psicossocial pode contribuir significativamente para o manejo da ansiedade, especialmente em populações específicas, como estudantes universitários e indivíduos obesos. **Conclusão:** o estudo concluiu que abordagens dietéticas personalizadas, combinadas a estratégias multidisciplinares, são fundamentais para a promoção da saúde mental e a redução dos sintomas de ansiedade. No entanto, foram apontadas limitações nos estudos revisados, reforçando a necessidade de mais pesquisas longitudinais para consolidar essas evidências.

Palavras-chave: Ansiedade; Dieta; Nutrientes; Saúde mental.

ABSTRACT

Objective: the study aimed to investigate the influence of nutrition on the prevention and treatment of anxiety in adults. **Methods:** a integrative literature review was conducted, including articles published between 2019 and 2024 in the PubMed, Scielo, and Google Scholar databases. Twenty-nine articles that met the inclusion criteria, such as studies on adults, peer-reviewed publications, and results related to foods, nutrients, and dietary patterns, were selected. **Results:** the results indicated that balanced diets, particularly the Mediterranean, anti-inflammatory,

and antioxidant-rich diets, have the potential to reduce anxiety symptoms, while pro-inflammatory dietary patterns, such as the Western diet, exacerbate symptoms. Nutrients such as tryptophan, omega-3, B-complex vitamins, zinc, magnesium, and fiber were associated with improvements in mental health. On the other hand, the consumption of ultra-processed foods, refined sugars, and caffeine proved to be harmful. The integration of nutritional practices with psychosocial support can significantly contribute to anxiety management, especially among specific populations such as university students and obese individuals. **Conclusions:** the study concluded that personalized dietary approaches, combined with multidisciplinary strategies, are essential for promoting mental health and reducing anxiety symptoms. However, limitations in the reviewed studies were highlighted, emphasizing the need for further longitudinal research to strengthen these findings.

Keywords: Anxiety; Diet; Nutrients; Mental health.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é um transtorno mental que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, gerando impactos significativos na qualidade de vida e no bem-estar dos indivíduos¹. De acordo com o Relatório Mundial de Saúde Mental da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicado em junho de 2022, no ano de 2019 quase 1 bilhão de pessoas no mundo viviam com algum transtorno mental, sendo a ansiedade responsável por 31% desses casos. A pandemia de covid-19 exacerbou ainda mais essa situação, com um aumento de mais de 25% nos casos de depressão e ansiedade no primeiro ano da crise sanitária. Especificamente no Brasil, o país lidera em prevalência de transtornos de ansiedade, com aproximadamente 9,3% da população sofrendo de ansiedade patológica².

A perspectiva da atenção psicossocial de promoção e cuidado em saúde mental considera a ansiedade um quadro multideterminado e enfoca diversos fatores envolvidos na sua ocorrência, bem como diferentes formas de enfrentamento, em uma perspectiva interdisciplinar. Essa perspectiva, ao invés de isolar os problemas de saúde mental em um único campo do conhecimento, valoriza a colaboração entre diferentes profissionais e áreas do conhecimento, e possibilita uma abordagem integral do indivíduo, considerando não apenas os sintomas, mas também as suas necessidades e potencialidades³.

A atenção psicossocial oferece uma visão ampliada e integrada da saúde mental, considerando não apenas aspectos clínicos e farmacológicos. A contribuição da nutrição nesse cuidado em saúde mental envolve a atenção aos fatores psicossociais e nutricionais que podem influenciar o bem-estar emocional e a qualidade de vida

dos indivíduos. Esse modelo de cuidado reconhece que a ansiedade, assim como outros transtornos mentais, está intrinsecamente ligada ao contexto social, econômico e cultural dos pacientes, bem como aos recursos e suportes disponíveis na comunidade, como as práticas alimentares e o acesso a orientações nutricionais adequadas⁴.

Nessa direção, a influência dos alimentos nos quadros ansiosos tem inspirado estudos, com evidências científicas apontando para o potencial efeito terapêutico de determinados nutrientes na prevenção e no tratamento dos sintomas da ansiedade¹, em muitos casos, a melhora nos sintomas da ansiedade vem sendo diretamente relacionada com uma dieta composta por frutas, vegetais, leguminosas, grão integrais, carne branca, peixes e azeite extravirgem⁵⁻⁸. A integração das intervenções nutricionais no acompanhamento psicossocial tem a potência de ir além da simples redução dos sintomas, ampliando as possibilidades de melhora na qualidade de vida e na capacidade das pessoas em sofrimento psíquico no enfrentamento de situações estressantes. Esse enfoque holístico facilita a construção de redes de apoio e práticas de autocuidado, que são fundamentais para a promoção de um estado mental mais estável e saudável, reforçando a autonomia dos pacientes em sua jornada de tratamento e recuperação⁹.

Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes específicos contribui para a saúde física e mental, sendo um recurso importante para o manejo dos sintomas de ansiedade. O apoio psicossocial e a orientação nutricional fornecidos por uma equipe multidisciplinar podem potencializar os efeitos terapêuticos e preventivos de uma alimentação saudável no tratamento da ansiedade, promovendo um cuidado integral e centrado no paciente^{10,11}.

Estudos sugerem que dietas ricas em ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, magnésio e

antioxidantes têm sido associados a melhoras significativas nos sintomas da ansiedade^{12,13}. Entretanto, ainda não se sabem os mecanismos exatos pelos quais a nutrição influencia a saúde mental e mais pesquisas são necessárias para estabelecer recomendações nutricionais personalizadas e eficazes¹⁴.

Diante desse contexto, a presente revisão bibliográfica busca investigar o papel dos nutrientes na prevenção e no tratamento da ansiedade em adultos, oferecendo um panorama sobre as evidências mais atuais e explorando possíveis intervenções dietéticas para melhorar o bem-estar mental de adultos com essa problemática em saúde mental.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa com o objetivo de reunir e analisar criticamente a literatura disponível sobre o tema. A revisão bibliográfica integrativa possui uma ampla abordagem metodológica, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Combina também dados da literatura teórica e empírica, além de incorporar um vasto leque de propósitos: definição de conceitos, revisão de teorias e evidências, e análise de problemas metodológicos de um tópico particular¹⁵. Essa metodologia permite uma ampla revisão da literatura e a produção de novos conhecimentos, por meio da reflexão do pesquisador a partir da coleta, extração e análise de dados já existentes¹⁶.

A pesquisa foi feita nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar, usando os descritores *nutrition and anxiety and adults or nutrients and anxiety and adults, diet and anxiety, nutrients and anxiety treatment or prevention*.

Os critérios de inclusão foram: artigos originais que abordem a relação entre nutrientes e ansiedade, publicados nos últimos cinco anos (2019 a 2024), com foco na prevenção e no tratamento; estudos em adultos humanos; publicações revisadas por pares; ensaios clínicos, estudos observacionais, revisões narrativas, revisões sistemáticas e meta-análises. Os critérios de exclusão foram: estudos em crianças, adolescentes ou idosos; artigos que não apresentem resultados claros ou que sejam de opinião; estudos publicados fora do período determinado e estudos realizados em modelos animais.

Ao todo foram encontrados 138 artigos, os quais foram submetidos a uma primeira análise, que considerou os títulos, os resumos e a disponibilidade do texto integral, observando os critérios de inclusão/exclusão propostos para a pesquisa. Desses foram eliminados 104 artigos e restaram 34 artigos. Em uma segunda revisão, após leitura integral dos artigos, houve consenso entre as autoras quanto à retirada de outros cinco artigos, pois um estava duplicado e os outros não atendiam aos critérios da pesquisa, ou seja, não analisaram os alimentos ou padrões alimentares associados à ansiedade. Assim, analisou-se um total de 29 artigos. Pela natureza da pesquisa, não foi necessário submetê-la ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP).

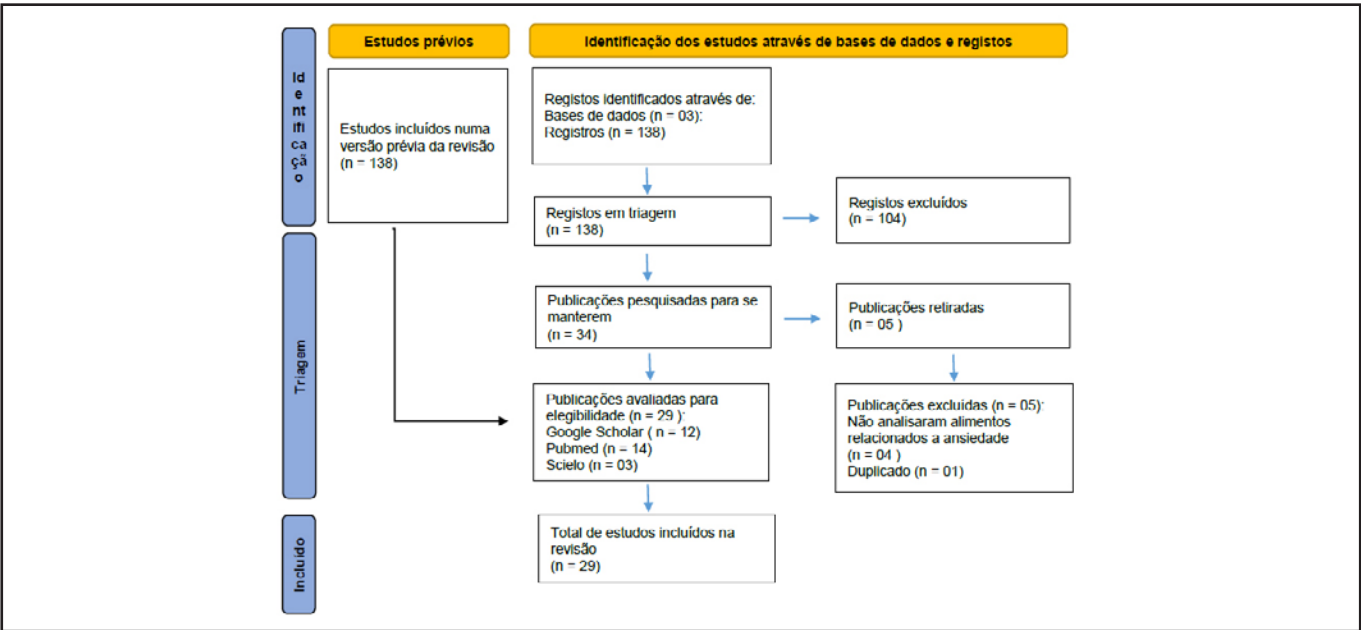


Figura 1 – Fluxograma Metodológico¹⁷.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os transtornos mentais, como a ansiedade, representam desafios globais significativos devido à sua alta prevalência e o impacto na qualidade de vida, e os estudos recentes têm explorado o papel da alimentação como fator crítico na sua prevenção e tratamento. Os artigos analisados apresentam uma convergência sobre os efeitos protetores de dietas equilibradas e o impacto prejudicial na ansiedade de padrões alimentares deficientes.

A partir da análise dos artigos foram estruturadas duas tabelas com a síntese dos achados, uma que contempla as dietas analisadas e outra que considerou alimentos/nutrientes isolados. As dietas e os alimentos/nutrientes isolados considerados foram categorizados de acordo com os seus efeitos sobre a ansiedade: previne e ameniza sintomas; acentua e potencializa os sintomas; ameniza sintomas; inconclusivo; sem efeito. As tabelas resultantes são as seguintes (Tabela 1 e 2):

Tabela 1 – Dietas específicas e seus efeitos sobre a ansiedade.

N.º	Dieta	Alimentos/nutrientes	Efeito sobre a ansiedade	Referência
01	Dieta mediterrânea	Vegetais, frutas, grãos integrais, laticínios desnatados, peixes e frutos do mar, azeite e abacate	Previne e ameniza sintomas	Rocha, Myva e Almeida ¹ Lemos et al. ⁵ Baklizi, Bruce e Santos ⁶ Aucoin et al. ⁷ Ribeiro et al. ⁸
		–	Sem efeito	Kris-Etherton et al. ¹⁸ Morales et al. ³⁴
02	Dieta anti-inflamatória	Ômega 3, magnésio, compostos bioativos, vitaminas compl. B, triptofano, vitamina D, probióticos	Previne e ameniza sintomas	Rebouças et al. ¹⁹ Aucoin et al. ⁷ Heringer et al. ²⁹ Rocha, Myva e Almeida ¹ Baklizi, Bruce e Santos ⁶ Wu et al. ²¹ Suárez-López, Bru-Luna e Martí-Vilar ²²
03	Dieta vegetariana	Gérmen de trigo, cereais integrais, iogurtes, folhas verdes, banana, frutas secas	Previne e ameniza sintomas	Rebouças et al. ¹⁹ Pereira ³¹
		Deficiência de vitamina B12	Acentua e potencializa os sintomas	
04	Dieta rica em antioxidantes	Carotenóides, flavonóides e vitaminas E e C, polifenóis Vitamina E e alfatocoferol	Previne e ameniza os sintomas	Rocha, Myva e Almeida ¹ Pereira et al. ²³ Catarino et al. ²⁴ Kris-Etherton et al. ¹⁸
			Sem efeito	Lee et al. ³⁵
05	Dieta hipocalórica	Restrição calórica	Ameniza sintomas	Wang et al. ²⁵

N.º	Dieta	Alimentos/nutrientes	Efeito sobre a ansiedade	Referência
06	Dieta cetogênica	Inclusão de: carnes, pescados, ovos, alguns produtos lácteos (ex. queijos), frutos oleaginosos, e frutas e hortícolas pobres em carboidratos. Exclusão de: fontes de carboidratos como cereais (arroz, trigo), leguminosas (feijão, grão), tubérculos (batata, mandioca) ou outros tubérculos amiláceos, a maior parte das frutas, açúcares/doces e leite	Inconclusivo	Pereira, Matos e Poínhos ³⁶
07	Dieta ocidental Dieta pró-inflamatória Dieta inflamatória	Alimentos industrializados, processados; carboidratos refinados (açúcar e doces em geral); frituras e gorduras saturadas como bacon, banha de porco, carne vermelha e salsicha; salgadinhos de pacote e bolachas recheadas; embutidos como salsicha, linguiça, presunto e <i>fast-foods</i> ; alto consumo de bebidas alcoólicas e estimulantes; baixa ingestão de frutas e vegetais	Acentua e potencializa os sintomas	Lemos et al. ⁵ Aucoin et al. ⁷ Ribeiro et al. ⁸ Wu et al. ²¹ Wang et al. ²⁵ Arbues et al. ³² Duarte e Santos ²⁶ Kris-Etherton et al. ¹⁸ Moreira, Freitas e Lobo ³³ Rebouças et al. ¹⁹

Tabela 2 – Alimentos/nutrientes isolados e seus efeitos sobre a ansiedade.

N.º	Alimentos/nutrientes	Efeito sobre a ansiedade	Referência
01	Pré e/ou probióticos Probióticos	Previne e ameniza sintomas Sem efeito	Lemos et al. ⁵ Wu et al. ²¹ Suárez-López, Bru-Luna e Martí-Vilar ²² Catarino et al. ²⁴ Rebouças et al. ¹⁹ Aucoin et al. ⁷ Sequeira et al. ³⁷
02	Vitamina D	Previne e ameniza os sintomas Sem efeito	Suárez-López, Bru-Luna e Martí-Vilar ²² Rebouças et al. ¹⁹ Baklizi, Bruce e Santos ⁶ Akpınar et al. ¹⁹
03	Ômega 3	Previne e ameniza os sintomas	Bafkar et al. ¹² Catarino et al. ²⁴ Kris-Etherton et al. ¹⁸ Rocha, Myva e Almeida ¹ Baklizi, Bruce e Santos ⁶ Aucoin et al. ⁷ Heringer et al. ²⁰

N.º	Alimentos/nutrientes	Efeito sobre a ansiedade	Referência
04	Vitaminas B6 e B12	Previne e ameniza os sintomas	Fatima et al. ¹³
	Vitaminas do complexo B	Sem efeito	Suárez-López, Bru-Luna e Martí-Vilar ²² Wu et al. ²¹
05	Magnésio	Previne e ameniza sintomas	Suárez-López, Bru-Luna e Martí-Vilar ²²
		Sem efeito	Kris-Etherton et al. ¹⁸ Rocha, Myva e Almeida ¹ Aucoin et al. ⁷ Heringer et al. ²⁰ Botturi et al. ³⁹
06	Zinco	Previne e ameniza sintomas	Azargoonjahromi ²⁷ Rocha, Myva e Almeida ¹ Aucoin et al. ⁷ Heringer et al. ²⁰
07	Fibras alimentares Fibras (legumes, folhas, feijão) Frutas e vegetais	Previne e ameniza os sintomas	Liu et al. ²⁸ Duarte e Santos ²⁶ Głabska et al. ²⁹
08	Alimentos ricos em triptofano (banana, chocolate amargo, ovo, leite, queijo, amêndoas, arroz integral, mel, sementes e grãos)	Previne e ameniza sintomas	Sousa Júnior, Verde e Landim ³⁰ Lemos et al. ⁵ Rocha, Myva e Almeida ¹ Baklizi, Bruce e Santos ⁶ Rebouças et al. ¹⁹ Aucoin et al. ⁷ Heringer et al. ²⁰
09	Cafeína (fonte: café)	Acentua e potencializa os sintomas	Moreira, Freitas e Lobo ³³ Lemos et al. ⁵ Ribeiro et al. ⁸ Rebouças et al. ¹⁹ Aucoin et al. ⁷

Entre os artigos considerados, 20 abordaram fatores que previnem e/ou amenizam os sintomas da ansiedade, como as dietas mediterrânea, anti-inflamatória e hipocalórica, e os nutrientes e alimentos como triptofano, ômega-3, antioxidantes, fibras, zinco, vitamina B12, frutas e vegetais, grãos integrais, peixes e azeite^{1, 5-8,12,13,18-22,24-30}; 11 abordaram fatores ansiogênicos, como as dietas ocidental e inflamatória, e alimentos como a cafeína, refrigerante, bebidas alcoólicas e estimulantes, alimentos ultraprocessados, embutidos e

frituras^{5-8,18,19,21,25,26,31-33}; e 6 abordaram nutrientes que não apresentaram efeitos ou apresentaram resultados inconclusivos na ansiedade, como a vitamina D, os probióticos, o magnésio e as vitaminas do complexo B^{19,21,34-37}.

Para a análise dos achados optou-se pela organização em tópicos, considerando Qualidade da Dieta; Nutriente Chaves na Prevenção e no Tratamento da Ansiedade; Probióticos e o Eixo Microbiota-Intestino-Cérebro; Padrões Alimentares e Saúde Mental; Probióticos e o Eixo Microbiota-Intestino-Cérebro;

Cafeína; e, por fim, Populações Específicas e Riscos Associados.

QUALIDADE DA DIETA

A qualidade da dieta é amplamente reconhecida como um fator determinante na saúde mental. Segundo Rocha, Myva e Almeida¹, dietas ricas em alimentos processados, açúcares refinados e gorduras saturadas estão associadas ao aumento de sintomas ansiosos. Esses alimentos promovem um estado pró-inflamatório que exacerba alterações neuroquímicas, como a redução de serotonina e dopamina, neurotransmissores essenciais para o bem-estar emocional^{1,19}.

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo realizado na região metropolitana do Recife, que revelou associações significativas entre o consumo de biscoitos recheados e frituras com sintomas de ansiedade. Isso evidencia que escolhas alimentares inadequadas não apenas refletem hábitos de vida, mas também desempenham um papel ativo no desencadeamento de transtornos mentais²⁶.

Os estudos analisados apontam que dietas ricas em alimentos processados, açúcares refinados e gorduras saturadas estão consistentemente associadas a níveis mais altos de ansiedade. Em contrapartida, padrões alimentares saudáveis, como aqueles ricos em frutas, vegetais, ômega-3 e fibras, têm efeito protetor. A revisão sistemática conduzida por Aucoin et al.¹⁶ indicou que dietas ricas em antioxidantes e micronutrientes, como zinco, magnésio e selênio, promoveram redução dos sintomas de ansiedade em populações adultas^{7,23}.

Já o consumo excessivo de refrigerantes foi associado a um aumento no risco de depressão e ansiedade. A ingestão frequente de açúcares refinados também promoveu inflamação sistêmica e estresse oxidativo, fatores diretamente relacionados à piora da saúde mental e aumento dos sintomas da ansiedade^{5,18,21}.

NUTRIENTES-CHAVE NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Os nutrientes desempenham papel fundamental na neuroproteção e na modulação do humor. O triptofano, precursor da serotonina, é apontado como crucial no controle da ansiedade, uma vez que baixos níveis desse neurotransmissor estão diretamente relacionados ao aumento dos sintomas. A ingestão de

alimentos ricos em triptofano, como laticínios, grãos integrais e amêndoas foi destacada como crucial para a síntese da serotonina, neurotransmissor-chave no controle do humor. Sousa Júnior et al.³⁰ relataram que o aumento da disponibilidade de triptofano na dieta melhora o bem-estar geral e atenua sintomas ansiosos, reforçando a necessidade de inclusão desses alimentos em intervenções dietéticas³⁰.

A ingestão de ácidos graxos ômega-3 tem sido amplamente associada à redução de sintomas ansiosos. Estudos de intervenção relatam que doses de 2 g/dia de ômega-3 resultaram em reduções moderadas nos sintomas, mediadas pela modulação de citocinas inflamatórias e pela melhora da plasticidade neuronal^{5,12}.

A revisão de Ribeiro et al.¹⁸ reforça que nutrientes específicos, como ômega-3, vitaminas do complexo B, magnésio e zinco, desempenham papéis cruciais na neurogênese e na modulação de neurotransmissores como serotonina e dopamina¹⁸. Deficiências desses nutrientes têm sido ligadas ao agravamento de sintomas de ansiedade, o que ressalta a importância de intervenções nutricionais específicas^{8,13}.

A integração de nutrientes como o triptofano, ômega-3 e vitaminas do complexo B, pode melhorar os resultados terapêuticos e reduzir a dependência de medicamentos psicotrópicos, os quais frequentemente apresentam efeitos colaterais adversos^{6,19}.

A suplementação de vitaminas B6 e B12 tem mostrado benefícios moderados em estudos controlados, com redução de sintomas ansiosos em pacientes adultos. Fatima et al.¹³ relataram que a suplementação aumentou a atividade GABAérgica, reduzindo a excitação neural e promovendo maior estabilidade emocional. No entanto, os autores sugerem a necessidade de ajustar as doses à variabilidade individual para maximizar os resultados¹³.

Suárez-López, Bru-Luna e Martí-Vilar²¹ destacaram que deficiências das vitaminas D e B6 estão associadas a um agravamento dos sintomas de ansiedade e depressão, reforçando a importância de sua suplementação adequada²². Entretanto, Wu et al.²¹, em sua revisão narrativa, demonstrou ensaios clínicos em que a L-teanina e as vitaminas do grupo B não tiveram efeito sobre a ansiedade, sendo diferente o resultado dos estudos epidemiológicos e experimentais, onde a vitamina B6 e a L-teanina mostraram efeitos ansiolíticos²¹.

A vitamina D foi identificada como um modulador importante do eixo intestino-cérebro, influenciando positivamente a neurogênese e a produção de neurotransmissores⁵. Entretanto, Akpinar³⁸ em sua revisão de literatura achou dados inconsistentes sobre a suplementação da vitamina D e seu efeito na ansiedade, embora enfatize que níveis baixos de vitamina D causem aumento dos sintomas³⁸. Assim, é importante rastrear os níveis de vitamina D, pois também é relatado que níveis de vitamina D acima do valor limite é neurotóxico.

Azargoonjahromi²⁷ identificou uma relação inversa entre níveis séricos de zinco e ansiedade²⁷. A suplementação de zinco mostrou-se eficaz na modulação de sistemas neurotransmissores e na neurogênese. Uma revisão sistemática identificou que dietas ricas em nutrientes específicos, como zinco, selênio e magnésio, além de padrões alimentares como a dieta cetogênica, foram associadas a menores níveis de ansiedade. A revisão ressaltou, entretanto, que grande parte dos estudos disponíveis são observacionais ou realizados em modelos animais, limitando a aplicabilidade prática⁷.

O magnésio tem um papel essencial na modulação do sistema nervoso central, incluindo a transmissão sináptica e a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA). Embora os estudos revisados apresentem resultados heterogêneos, foi identificada uma relação entre baixos níveis séricos de magnésio e maior incidência de sintomas de ansiedade. Estudos apontam que a suplementação de magnésio pode ser benéfica, reduzindo o escore na Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), particularmente em indivíduos estressados, mas ainda faltam ensaios clínicos robustos para confirmar esses achados³⁹.

Em pacientes hipertensos, o maior consumo de fibras esteve associado a menores escores de ansiedade ($B = -0,565$; $p < 0,001$). Esse efeito é explicado pela produção de ácidos graxos de cadeia curta (SCFAs), derivados do metabolismo das fibras, que atuam no eixo intestino-cérebro, reduzindo a inflamação. Assim, intervenções que promovam o consumo de fibras podem beneficiar tanto a saúde mental quanto a cardiovascular²⁸. Este estudo é corroborado pela revisão narrativa de Wu et al.²¹ que destacou que nutrientes como a fibra, além de ácidos graxos ômega-3 e licopeno possuem efeitos ansiolíticos, mediando processos inflamatórios e modulando neurotransmissores, como serotonina e dopamina²¹.

O consumo de uma dieta rica em antioxidantes, como vitaminas C e E, polifenóis e betacaroteno, foi associado a menores níveis de ansiedade e melhor qualidade do sono. A capacidade antioxidante total da dieta (dTAC) mostrou-se inversamente associada aos sintomas da ansiedade. Estes autores revisaram sete estudos observacionais e identificaram que dietas com maior pontuação de dTAC foram consistentemente relacionadas a menores níveis de ansiedade em populações iranianas. Esse efeito está relacionado à redução do estresse oxidativo e à modulação da inflamação, mecanismos fundamentais na fisiopatologia da ansiedade²³. Lee et al.³⁵ em seu estudo sugere que a suplementação de vitamina E pode reduzir os níveis de estresse oxidativo e inflamação, contribuindo para a melhora de sintomas de ansiedade. No entanto, estudos adicionais com maior rigor metodológico são necessários³⁵.

PADRÕES ALIMENTARES E SAÚDE MENTAL

Estudos apontam que padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea, foram consistentemente associados a menores escores de ansiedade. Esse padrão alimentar, rico em antioxidantes e ácidos graxos ômega-3, parece reduzir a inflamação sistêmica e melhorar a função cognitiva. Enquanto padrões alimentares ricos em alimentos ultraprocessados estão associados a inflamação e maior risco de transtornos mentais^{34,22}.

Catarino et al.²⁴ realizaram uma revisão sistemática de 20 estudos e concluíram que esse padrão alimentar modula positivamente a microbiota intestinal, promovendo a produção de neurotransmissores, como serotonina, e reduzindo respostas inflamatórias associadas à ansiedade^{8,24}.

Outras dietas, como a dieta vegetariana e/ou vegana, embora seja frequentemente associada a benefícios à saúde física, tem seus efeitos na saúde mental, particularmente na ansiedade, controversos. Pereira³¹ identificou que déficits nutricionais comuns em dietas veganas, como vitamina B12 e ômega-3, podem aumentar o risco de sintomas ansiosos devido à sua influência negativa na plasticidade sináptica e na neurogênese³¹.

A revisão narrativa sobre dietas cetogênicas indicou efeitos ansiolíticos potenciais atribuídos à indução da cetose, que melhora a bioenergética cerebral e reduz os processos inflamatórios. Entretanto, os es-

tudos em humanos são limitados e apresentam baixa qualidade metodológica, dificultando conclusões definitivas. Apesar disso, o caráter promissor das dietas cetogênicas justifica a necessidade de mais estudos controlados e randomizados³⁶.

A ingestão de frutas e vegetais foi associada a níveis reduzidos de ansiedade em diversos estudos^{1,5-8,18}. Nutrientes como fibras, vitaminas C e polifenóis, presentes nesses alimentos, podem atuar na regulação do eixo intestino-cérebro e na redução do estresse oxidativo. Estudos de coorte indicam que o consumo de pelo menos 400 g/dia de frutas e vegetais está relacionado ao menor risco de ansiedade e melhora do bem-estar psicológico²⁹.

PROBIÓTICOS E O EIXO MICROBIOTA-INTESTINO-CÉREBRO

O papel da microbiota intestinal na saúde mental tem sido amplamente explorado. Wu et al. relataram que prebióticos e probióticos modulam o eixo microbiota-intestino-cérebro, reduzindo a inflamação sistêmica e melhorando a barreira intestinal, o que é crucial para a redução dos sintomas ansiosos²¹. Entretanto, Sequeira et al.³⁷ observaram que, embora os probióticos apresentem benefícios em sintomas de depressão, os resultados relacionados à ansiedade ainda são inconsistentes³⁷.

CAFEÍNA

A revisão exploratória de Moreira e colaboradores³³ analisou os efeitos do consumo de café, especificamente da cafeína, na saúde mental. Foi observado que a cafeína, embora melhore o estado de alerta em doses moderadas, pode exacerbar sintomas de ansiedade em indivíduos predispostos. O consumo excessivo, definido como acima de 400 mg/dia, o que equivale a 4 a 5 xícaras (240 ml) de café coado ou 5 a 6 doses (30 ml) de café expresso, esteve associado ao aumento dos níveis de cortisol e à intensificação de estados ansiosos e depressivos³³.

O estudo destacou ainda a influência de fatores genéticos na sensibilidade individual aos efeitos da cafeína, apontando que predisposições genéticas podem agravar os efeitos ansiogênicos em determinados grupos populacionais³³. A cafeína presente em alguns refrigerantes pode aumentar a hiperatividade do sistema nervoso central em pessoas predispostas à ansiedade²¹.

POPULAÇÕES ESPECÍFICAS E RISCOS ASSOCIADOS

Dentre a população adulta analisada nesta revisão, destaca-se uma população específica composta por estudantes universitários que enfrentam maior risco de desenvolver transtornos mentais, devido a fatores como sobrecarga acadêmica e estressores sociais. O estudo de Duarte e Santos²⁶ revelou que 36,5% dos universitários avaliados apresentaram risco significativo de ansiedade, associado a hábitos alimentares inadequados e ao consumo elevado de alimentos ultraprocessados²⁶.

Esse achado é corroborado pela literatura que sugere que períodos de transição, como a entrada na universidade, podem levar a mudanças negativas nos padrões alimentares, contribuindo para a piora da saúde mental. Além disso, a pandemia de covid-19 exacerbou esses fatores, aumentando as taxas de ansiedade em jovens adultos^{12,26}.

Arbués et al.³² evidenciaram que estudantes universitários enfrentam maior prevalência de transtornos mentais devido a dietas não saudáveis, consumo elevado de doces e baixo consumo de laticínios magros. Esses padrões alimentares foram significativamente associados à ansiedade. A transição para a vida universitária foi identificada como um período crítico para o desenvolvimento de hábitos alimentares que influenciam diretamente na saúde mental³².

O estudo de Morales et al.³⁴ analisou a adesão à dieta mediterrânea entre universitários chilenos e sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Apesar da forte associação com a depressão, o estudo não identificou relação significativa entre a dieta mediterrânea e os sintomas de ansiedade e estresse. Esse achado sugere que, enquanto a dieta influencia positivamente o humor, outros fatores podem mediar a ansiedade, como o ambiente social e as demandas acadêmicas³⁴.

Wang et al.²⁵ analisaram a associação entre obesidade e ansiedade em estudantes universitários chineses, demonstrando que indivíduos obesos apresentam maior prevalência de ansiedade em comparação a estudantes com peso normal ou baixo. O estudo ainda destacou que a restrição calórica moderada foi eficaz em reduzir sintomas de ansiedade, principalmente em indivíduos obesos. Esses resultados sugerem que intervenções dietéticas direcionadas, combinadas a estratégias de perda de peso, podem aliviar sintomas de ansiedade em populações específicas. O estudo

também apontou que a duração do sono adequada e a prática de atividade física moderada são fatores protetores contra a ansiedade, reforçando a importância de uma abordagem integrada²⁵.

CONCLUSÕES

Esta revisão bibliográfica evidenciou que a alimentação exerce um papel significativo na prevenção e no tratamento da ansiedade em adultos. Dietas equilibradas, especialmente a dieta mediterrânea, anti-inflamatória e ricas em antioxidantes, mostraram-se eficazes na redução de sintomas ansiosos. Nutrientes como triptofano, ômega-3, vitaminas do complexo B, magnésio, zinco e fibras foram consistentemente associados à melhora da saúde mental, ao passo que padrões alimentares pró-inflamatórios, como a dieta ocidental, e o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, açúcares refinados e cafeína foram relacionados ao agravamento dos sintomas de ansiedade.

Os estudos considerados na revisão convergem para a importância de abordagens nutricionais como

estratégias não farmacológicas para a prevenção e o tratamento da ansiedade. Abordagens dietéticas associadas a suporte psicossocial podem ser estratégias eficazes para o manejo da ansiedade e de outros transtornos mentais, visto que dietas equilibradas, suplementações específicas e intervenções personalizadas conduzidas por nutricionistas podem contribuir para a redução dos sintomas de ansiedade.

No entanto, apesar do volume crescente de evidências, os estudos ainda apresentam limitações importantes, como o uso predominante de dados autorrelatados, heterogeneidade metodológica e carência de ensaios clínicos robustos e longitudinais. Tais fatores limitam a generalização dos resultados e destacam a necessidade de mais investigações com maior rigor científico.

Dessa forma, recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem os mecanismos fisiológicos que relacionam nutrição e ansiedade, e que estratégias alimentares sejam cada vez mais integradas às políticas públicas e às práticas clínicas de atenção psicossocial, contribuindo para uma abordagem mais ampla e eficaz no cuidado em saúde mental.

REFERÊNCIAS

1. Rocha ACB da, Myva LMM, Almeida SG de. The role of food in the treatment of anxiety and depression disorders. *Res Soc Dev*. 2020;9(9):e724997890.
2. Organização Mundial da Saúde (OMS). Relatório Mundial de Saúde Mental: Transformando a Saúde Mental para Todos. Publicado em junho de 2022. Disponível em: <https://www.who.int>
3. Giacomini E, Rizzotto MLF. Interdisciplinaridade nas práticas de cuidado em saúde mental: uma revisão integrativa de literatura. *Saúde Debate*. 2022;46(Esp. 6):261-280. doi:10.1590/0103-11042022E623.
4. Kirmayer LJ, Gomez-Carrillo A. Integrating cultural and social context into mental health treatments: A psychotherapeutic and psychosocial challenge. *Curr Opin Psychiatry*. 2019;32(4):335-41.
5. Lemos AF, Silva AS, Coutinho GC, Ferreira JCS, Figueiredo RS. Alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade. *Research, Society and Development*. 2022;11(14).
6. Baklizi GS, Bruce BC, Santos ACC. Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. *Research, Society and Development*. 2021;10(17).
7. Aucoin M, LaChance L, Naidoo U, Remy D, Shekdar T, Sayar N et al. Diet and Anxiety: A Scoping Review. *Nutrients*. 2021;13(12):4418.
8. Ribeiro FS, Santos JT, Souza MP, Jardim NA. The benefits of a healthy diet in combating the symptoms of anxiety. *OWL J*. 2023;1(3):384-385.

9. Lund C, Breen A, Flisher AJ, Kakuma R, Corrigall J, Joska JA et al. Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: A systematic review of reviews. *Lancet Psychiatry*. 2018;5(4):357-69.
10. Fond G, Fonda C, Macgregor A, Michel P, Macintyre A, Macnicol P. Effects of nutrition on mental health and neuroinflammation: A mixed-method systematic review. *Eur Psychiatry*. 2018;55:68-79.
11. Sibille KT, Shiflett A, Ritchie M, Stephens RL, Adams LN, McCrory D et al. The role of dietary influences on anxiety and mental health: Psychosocial implications and nutritional pathways. *J Anxiety Disord*. 2017;50:37-45.
12. Bakfar N, Zeraattalab-Motlagh S, Jayedi A, Shab-Bidar S. Efficacy and safety of omega-3 fatty acids supplementation for anxiety symptoms: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Psychiatry*. 2024;24(1):1-11.
13. Fatima S, Khalid A, Ijaz A, Tauqeer A, Abid M, Farooq A et al. Vitamin B complex and its association with anxiety and depression. *JPTCP*. 2024;31(4):1339-51.
14. Granero R. Role of nutrition and diet on healthy mental state. *Nutrients*. 2022;14(4):750.
15. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*. 2010;8(1):102-6.
16. Hassunuma RM, Garcia PC, Ventura TM, Messias SHN. Revisão integrativa e redação de artigo científico: uma proposta metodológica em 10 passos. *Rev Multi Ensino Meio Amb*. 2024;5(3).
17. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021;372:n71. doi:10.1136/bmj.n71.
18. Kris-Etherton PM et al. Nutrition and Behavioral Health Disorders: Depression and Anxiety. *Nutrition Reviews*. 2020;79(3):247-260.
19. Rebouças FC, Barbosa LL, Nascimento LF, Ferreira JCS, Freitas FMNO. A influência da nutrição no tratamento e prevenção dos transtornos mentais: ansiedade e depressão. *Research, Society and Development*. 2022;11(15).
20. Heringer PN et al. O papel do nutricionista no tratamento da ansiedade e depressão: uma revisão sistemática. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. 2023;9(8).
21. Wu S-X et al. Possible Effects and Mechanisms of Dietary Natural Products and Nutrients on Depression and Anxiety: A Narrative Review. *Antioxidants*. 2022;11(11):2132.
22. Suárez-López LM, Bru-Luna LM, Martí-Vilar M. Influence of nutrition on mental health: scoping review. *Healthcare*. 2023;11(2183).
23. Pereira GA, Silva AS, Hermsdorff HHM, Moreira APB, Aguiar AS. Association of dietary total antioxidant capacity with depression, anxiety, and sleep disorders: A systematic review of observational studies. *J Clin Transl Res*. 2021;7(5):631-40.
24. Catarino RCC, Costa VP, da Silva SFFNS, Mendes RS, Lemos BF. Relação entre alimentação saudável e prevenção de ansiedade e depressão em adultos: revisão sistemática. *Rev Cient Integr*. 2024;7(1).
25. Wang J et al. Obesity-associated anxiety is prevalent among college students and alleviated by calorie restriction. *Nutrients*. 2022;14(3518).

26. Duarte MAS, Santos MMD. Associação entre hábitos alimentares e os distúrbios de ansiedade e depressão em estudantes universitários na região metropolitana do Recife-PE. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2022;16(101):217-227.
27. Azargoonjahromi A. Uma revisão sistemática da associação entre zinco e ansiedade. *Nutrition Reviews*. 2024;82(5):612-621.
28. Liu Y et al. Association between dietary fiber intake and incidence of depression and anxiety in patients with essential hypertension. *Nutrients*. 2021;13.
29. Głabska D et al. Fruit and Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review. *Nutrients*. 2020;12(1):115.
30. Sousa Júnior DT, Lima Verde TFC, Landim LASR. Alimentos ricos em triptofano e seu efeito na liberação da serotonina e possíveis benefícios no transtorno de ansiedade. *Research, Society and Development*. 2021;10(14).
31. Pereira CP. O impacto da dieta vegetariana e vegan na saúde mental [dissertação de mestrado]. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Universidade do Porto; 2023.
32. Arbués RE et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio em estudiantes universitários. *Nutr Hosp*. 2019;36(6):1339-45.
33. Moreira WA, Freitas FMNO, Lobo RH. Os efeitos do consumo do café como fator agravante da ansiedade e da depressão. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. 2024;10(10):3660-3668.
34. Morales G et al. Adesão à dieta mediterrânea e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em universitários chilenos: um estudo transversal. *Cadernos de Saúde Pública*. 2023;39(10):e00206722.
35. Lee ARYB et al. Vitamin E, Alpha-Tocopherol, and Its Effects on Depression and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2022;14(3):656.
36. Pereira L, Matos N, Poínhos R. Dieta cetogênica e saúde mental: revisão narrativa. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2022;31.
37. Sequeira CLM et al. Effect of probiotics on psychiatric symptoms and central nervous system functions: a systematic review and meta-analysis. *Nutrients*. 2022;14(621).
38. Akpınar Ş, Karadağ MG. Is Vitamin D Important in Anxiety or Depression? What Is the Truth? *Curr Nutr Rep*. 2022;11(4):675-681.
39. Botturi A et al. The Role and the Effect of Magnesium in Mental Disorders: A Systematic Review. *Nutrients*. 2020;12(6):1661.

